الوحدة بالختلاط و اليأس بالامل و المرض بالرياضة
٦السعادة
محلها الروح , فاحرص علي تغذية روحك بالصلاة و العبادة , حتي تسكن
٧عامل
الأصغر منك , برفق و لا تتذمر منه , فيقدر صبرك عليه و يحب رفقتك فلا تتمكن منك الوحدة
٨عود
نفسك أن تتقبل تغير نمط الحياة السريع , لن تحبه , و لن تفهمه , لأنه مختلف عما عشت عمرك كله عليه , لكن تقبل مفهوم اختلاف الأجيال , خاصة أن التغير أصبح يحدث بسرعة الانترنت
٩لا
تتوقع عطاءا من أي شخص و لا حتي أولادك , رتب أوراقك علي أنك ستعيش وحيدا؛ فإذا تذكروك و زاروك سررت
١ .حب
نفسك و لا تهملها من أجل الاخرين , أكرمها , بأن تهتم بها و ترعاها وتهتم بكل ما يسعدها ويرضيها

إن للحياة وجوه كثيرة , بإرادتك تستطيع أن ترى منها ما تريد عندما تريد فتتلون الحياة و تصطبغ بصبغة ازهي و أجمل مما هي عليه

١٦. ليلة من ليالي يناير

ما أحلى الاختباء في أحضان بطانية وثيرة في ليلة من ليالي يناير الباردة، يصحبها إضاءة خافتة في الغرفة لتعطي إيحاءا خادعا بدفء الجو ، ثم الاستماع لأغنية من أغاني الطرب القديم الذي تطرب له الأذن و يدندن معه اللسان دون استئذان، فتنهال معهم ذكريات الماضي الجميلة.

ذكريات لن تتشابه مع الحاضر مهما كان الحاضر ممتعا، لأنها ذكريات أيام و ليالي يحمل فيها من حولك همك و يسعون لإرضائك كطفل مدلل . كان الجميع يفكر فيك و في مستقبلك ، و لا تحمل أنت هم شئ ، و لا حتى هم نفسك.تنام في وئام ، خالي البال،،
تسقط قطرة من قطرات المطر علي زجاج الغرفة، ثم تتسارع باقي القطرات فيعلو صوت سقوطها على الزجاج ..فتتزايد دقات القلب بنفس السرعة و في تناغم غريب .حينها تتذكر أن قلبك لا يزال قادرا علي النبض بسرعة .. نبضاته تشبه

دقات الحب الأول عندما كنت مراهقا، وكانت

تسعدك نظرة حبيبك ، سعادة قد لا تجدها الآن في أي شئ يدور حولك، و تزيد كلمة منه عدد دقات قلبك، تماما كما يدق الآن ، بنفس سرعة زخات المطر ونفس عدد قطراته
هل تذكر ليالي الشتاء في تلك الأيام، حين كنت تلتصق بجهاز الكاسيت و أنت تستمع لعبد الحليم ، هل تذكر فراشك الصغير في بيتكم القديم، بيت والديك، هل تذكر كيف كنت تهرب إلي هذا الفرا ش باكيا و شاكيا له همك ، ، كم وضعت خدك علي وسادتك و كم ارتوت هذه الوسادة من دموعك .دموع انسابت بغزارة لأسباب شديدة التفاهة، قد تقهقه عندما تتذكر تفاصيلها الآن .إلا أنها كانت بالنسبة لك عذاب لا مثيل له آنذاك،..
لله ..أين هذه الايام؟ و أين ذلك القلب الاخضر!
ولى كل شئ و ولى زمانه!

تفيق من ذكرياتك، تتفقد صوت زخات المطر ؟ لم أعد أسمعه، لقد توقف المطر ... ثم تبدأ في الإنصات اكثر، هل توقف قلبي كما توقف المطر؟ لا ، لم يتوقف، بل تباطئ حتي عاد لضرباته العادية، نعم أعيش ، مع أن دقات قلبي قد هدأت..هدأت حتى تحسبها توقفت .و هل يمكن أن يعيش أي إنسان طوال حياته بدقات قلب متسارعة؟ بالطبع لا .دقات قلبي الآن أكثر انتظاما ، و حياتي الآن أكثر استقرارا .. سعدت أم اعتصر قلبي الالم، في كل الأحوال لم يعد قلبي يدق تلك الدقات المتسارعة .إن دقاته الآن أكثر وعيا و أقوي وقعا

ان دقات قلبي الآن ابطأ أو أقل من زمان، إلا أنها أقوي بكل تأكيد، فدقة حب واحدة تساوي الاف الدقات المتسارعة و المتسرعة زمان، دقة قلب واحدة الآن تحمل معها معان اكثر و سعادة اكبر و تجيش معها المشاعر و تحفر في قلبي ذكرى لحظة سعيدة لن أنساها . و ضربة ألم واحدة قد تكون كفيلة بأن توقف قلبي كله و أن تكون الضربة

القاضية بل و اخر ضربة له في الحياة،

يقطع الصمت اللذيذ ، صوت رسالة الموبايل ، رساله صوتية تركها أحد اصدقاء جروب الواتس اب، توالت بعده دقات الرسائل علي الموبايل، من باقي أصدقاء الجروب .قطعت دقات الموبايل شريط الذكريات و اللحظة النادرة التي تمكنت فيها من الاختلاء بنفسي، لحظة نادرة لا يمن علي بها الحاضر كثيرا،

دق جرس الباب، و دخل الأولاد بضجيجهم المحبوب المعتاد،ما أحلى ضجيج الابناء ، و ما أحلى رسائل أصدقائي علي الموبايل . ما أحلي صوت الحياة من حولي ، ما أحلى الحاضر الهادئ ، ما أحلى الحنين لتلك الذكريات اللذيذة ، فطعمها يضيف نكهة جديدة للحياة تجعلك تحب حاضرك أكثر و تحاول الاستمتاع به أكثر قبل أن يصبح ذكريات كقطرات المطر على أسفلت لامع من تشرب مياه المطر.
ماتت لحظة الصمت التي لا أعرف متى ستعود، توارى صوت دقات قلبي ، تعالت أصوات اخري من حولي ، لا يمكنني الان أن أسمع دقات قلبي ،

أسمع فقط صوت الحياة.

١٧. نهاية العالم

هل اقتربت نهاية العالم؟ أرى عزرائيل يخطف الأرواح بلا حساب و لا يفرق بين كهولة وشباب.

يخطف الأرواح بلا استئذان , في كل مكان , في الجيم , في الجامعة