

- جميع الحقوق محفوظة لدى المؤلف ©
- اسم الكتاب: سفانة.
- التجنيس: نصوص.
- اسم المؤلف: سفانة عبدالله.
- تصميم الغلاف | تنسيق داخلي | تدقيق لغوي:

نعمة الخالد | **instagram:@n_b_cover**

• تنويه:

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مضغوطة أو أي وسيلة نشر أخرى بما فيه حفظ المعلومات واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

سَفَانَا SAFANA

نصوص | 2025م

مرحباً أيُّها العاشر من فبراير، يبدو هذا اليوم وكأنَّه
يومًا عاديًا ولكِنَّه بالنَّسبة لي يوم الحياة الحقيقيَّة،
اليوم الذي فُتِحَتْ به عيناى لترى هذا العالم،
اليوم الذي صرختُ فيه صرختى الأولى، اليوم الذي فيه
بدأ قلب سفانة ينبض بالحياة، مبهجًا بأحلامٍ كبيرة وروح
تنبض بالحبِّ!

Welcome, February 10th.

Today may seem like just another ordinary day, But for me, it marks the beginning of real life: The day my eyes first opened to see this world. The day I let out my very first cry. The day Safana's heart began to beat with life, Overflowing with big dreams and a soul full of love.

سفانة: لطالما أحببت اسمي كثيرًا لكونه اسمًا
عربيًا أصيلًا، أسماني به روعي الغالي أبي،
ونادتنني به عمري الجميل أمي، ولأنني أحببتُ هذا
الاسم جدًّا، أردتُ لهذا الكتاب بأن يكون له الحظ
الكبير فأسميته بـ:(سفانة).. فأتمنى لكم رحلة
سعيدة مع كتابي الذي سيكون هديتي لكم!

Safana: I've always loved my name because
it's an authentic Arabic name. My beloved
father gave me this name, and my beautiful
mother always called me by it. Because I
love it so much, I decided to name this book
(Safana), hoping it brings good fortune. I
wish you a wonderful journey through my
book—it is my gift to you!

الإهداء | Dedication

إلى جميع من فارقوا الوطن وهم بين خيارين، خيار البقاء في الوطن ولكن بلا مستقبل وخيار مغادرته ولكن بلا أهل.

To everyone who left their homeland, faced with two difficult choices: staying in their country with no future, or leaving it behind without their family.

مدخل | Introduction

لم أكن أعرف كيف أصف لكم مشاعري بطريقة أفضل
ولكنني جعلت قلبي هو الذي يتكلم هذه المرة، أتمنى لكم
رحلة جميلة مع هذا الكتاب فأنتم السبب الوحيد بأن ينطلق!

I didn't know how to express my feelings to you in the
best way, so this time, I let my heart speak. I hope you
enjoy a beautiful journey with this book—because you are
the only reason it exists!

نحن بحاجة كبيرة إلى شكر أولئك الذين يجعلون حياتنا أكثر
جمالاً ويضيفون نكهة النصر إلى إنجازاتنا. نحن مدينون لكم
بحياتنا الجميلة جداً .

We truly need to thank those who make our lives more
beautiful and add a taste of victory to our achievements.
We are deeply indebted to you for our beautiful lives.

(1)

قد تبدو الحياة أحياناً كالحرب،
هدفنا لكل المعارك التي نخوضها فيها:
أن نصل إلى السلام!

Sometimes, life feels like a war. Yet, our ultimate
goal in every battle is to reach peace.

(2)

لم تكن الفرص الجميلة
تأتي إلينا بتلك السهولة
التي تصوّرتموها
بل نحن من وصلها بالدعاء!

It may seem like beautiful opportunities come easily, but in truth, we reach them through our prayers.

(3)

قد يبدو لك أحياناً أنَّ بعض التجارب فاشلةً تماماً لأنَّك حاولتَ مرَّاتٍ عديدة أن تنجح فيها ولكن دون جدوى، وبدلاً عن ذلك حاول أن تستمتع بكل لحظة فيها، بكل عثرة ستقابلك حاول أن تتخطى وستربح! ستربح نفسك والطريق والوصول! لكن حينما تتقرب الرِّيح دون أن تعيش اللحظات وأنت في طريقك إليه لن تجده؛ لأنَّ كل شيء في هذه الحياة يتطلب منك عيشه، لا مراقبته أو انتظاره!

Sometimes, it may feel like all your attempts have failed because you've tried so many times without success. But instead of giving up, try to enjoy every moment—even the difficult ones. Every stumble you face is a chance to grow and keep moving forward. Relax, keep going, and embrace the journey. Don't just wait for the reward at the end, because if you focus only on the destination, you'll miss the beauty of living. Life demands that you live it—not monitor it or wait for it!

(4)

مؤلمة جداً فكرة أن تكون في وطنك ولكنك
ضائع، تحاول العيش بسلام ولكن دون جدوى،
تُغادر ذلك الوطن تشاق إليه وكأنك مُفارقُ روحك
وتبقى غريباً هنا وهناك، وروحك مُعلقة تائهة
تحنُّ إلى الاستقرار!

It's a truly painful feeling to be in your homeland yet feel lost—trying to live in peace but failing. You leave, but your soul still longs for that land. It feels as if you've left your soul behind and become a stranger wherever you go. Your soul remains suspended, yearning for a place to belong... for stability.

(5)

البقاءُ الأقوى لتلكَ الذكرياتِ
التي كُنَّا نحتضنُ بها قلوبنا
فقط لأننا نَخافُ أن تُنسى وتبعر!

We stay strong for the sake of those memories
we once held so tightly in our hearts—simply
because we're afraid they might be forgotten and
fade away.

(6)

لا تندم على شيء، استمتع بكل لحظة من حياتك
سواءً كانت ناجحة أو فاشلة لأنّها لن تتغير
سواءً كنتَ راضياً أو عابساً فكن دائماً
على حافة الطريق مُستمتعاً بكل اللحظات
وعش كل المواقف وأعطِ كل لحظة حقّها
سواءً كانت جيدة أو سيئة، في النهاية هذه الحياة
عبارة عن خبرات وتجارب ونحن هنا لنسعى ونتعلم!

Don't regret anything. Enjoy every moment of
your life—whether you succeed or fail—because
nothing can change the past. Whether you're
content or frustrated, embrace it all. Walk the
path enjoying every step. Live every situation
fully and give each moment its worth. Whether
good or bad, in the end, life is about experiences.

We are here to strive, to grow, and to learn.



(7)

لقد حاربنا بكل قوّتنا
لنصل إلى تلك النتيجة،
ولكنّا في سبيل ذلك نسينا
أن ننتبه لتفاصيل الرحلة ونستمتع بها!

We fought with all our strength to reach the goal,
but along the way, we forgot to notice the beauty
of the journey—and to enjoy it!

(8)

النَّصْر لِقُلُوبِنَا الْقَوِيَّةِ
الَّتِي تَحَاوِلُ التَّخْطِي
حَتَّى وَهِيَ فِي قِمَّةِ الْأَلَمِ.

Victory belongs to the strong hearts that keep
pushing forward, even at the peak of pain.

(9)

لأبْدٍ لِلْخَيْرِ فِي هَذَا الْعَالَمِ
بِأَنْ يَنْتَصِرَ فِي النِّهَايَةِ،
لَأَنْنَا تَعَوَّدْنَا دَوْمًا
عَلَى النِّهَايَاتِ السَّعِيدَةِ!

Goodness must prevail in this world—because, in
the end, we've always been used to happy
endings.

(10)

شُكْرًا

للأيَّام،

للمحظَّات،

للمواقِف،

التي بيَّنتَ لنا معادن النَّاسِ الحقيقيَّة!

Thank you to the days, the moments, and the
situations that revealed to us the true nature of
people!



(11)

عندما تبتسم الروح، تتحول الحياة إلى ورد،
اللحظات جميلة والأيام تُزهر،
رافقوا أرواحكم بالأشياء الجميلة
حتى تبتسم وتصبح حياتكم أسعد!

When the soul smiles, life transforms into roses.
Moments become beautiful, and days begin to
bloom. Surround your soul with beautiful
things—so you can smile, and your life becomes
even happier.

(12)

نَحْنُ نَزْهَرُ
مع من يكونوا لقلوبنا سنداً
أما البقية فهم مجرد عابرون!

We flourish with those who truly support our
hearts. The rest are merely passers-by!

(13)

نحنُ عبارة عن أحلام،
والأحلام عبارة عنَّا
فكيف لنا بأن تتخلى بما هو لنا!

We are made of dreams, and dreams are made of
us. So how can we give up on what is truly ours?

(14)

كل المعارك تصبح فاشلة
حينما يكون الخصم هو من نحب!

Every battle is lost when the one
we're fighting is the one we love.

(15)

فكرة أننا مؤمنين وموقنين
أن الله سبحانه وتعالى يدير كل أمورنا
وأرحم علينا منا، فكرة عظيمة جداً
تذكر دائماً:

﴿وَكَفَى بِاللَّهِ عَلِيماً﴾
﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾

The thought that we are believers, certain that
Allah, the Almighty, manages all our affairs and
shows us mercy, is truly a great thought.

(16)

أَحَبُّ أُمِّي جَدًّا
إِلَى حَدِّ أَنْيَ أَشْعُرُ بِالْاِمْتِنَانِ
لِجَمِيعِ أُمَّهَاتِ الْعَالَمِ!

I love my mother so deeply that it makes me
grateful for every mother in the world!

(17)

حتى وأنت تفضفض، اختر الناس المناسبة؛ لأن ليس جميع الناس قد يحبون سماعك، وليس كل الناس سيأخذون كلامك على محمل فضفضة عابرة. بل ربما لتحليل تخيلاتهم الزائفة. حتى وأنتم في قمة الانكسار، حاولوا تجاوز التعبير لمن ليسوا أماناً لقلوبكم، حتى وأنتم في قمة الخذلان، تحروا الاختيار، ستبقى تلك مجرد ذكرى عابرة وفضفضة في وقت ضيق لكم، ولكنها ستكون نقطة ضعف يحاولون تقليل قيمتكم من خلالها. فكونوا دائماً بالقرب ممن تكون قلوبكم مرتاحة لوجودهم!

Even as you open up, choose the right people—because not everyone deserves your words, and not everyone will truly hear you. Some will only listen to find fault. Even in your moments of weakness, don't hand your heart to those who don't protect it. What feels like a passing moment may become a weak point they use against you. Stay close to those whose presence comforts your heart.

(18)

مهما كبرنا واعتلى مقامنا، ومهما أنجزنا، ومهما وصلنا
إلى أي مرحلة كبيرة، سنظل دوماً بحاجة إلى الكلام
اللطيف، الأسلوب الراقي، والتشجيع ممن هم حولنا
حتى نكمل بروح إيجابية!

No matter how old we grow, how far we go, or
how much we achieve, we will always need kind
words, refined manners, and encouragement
from those around us—so we can continue with
a positive spirit!

(19)

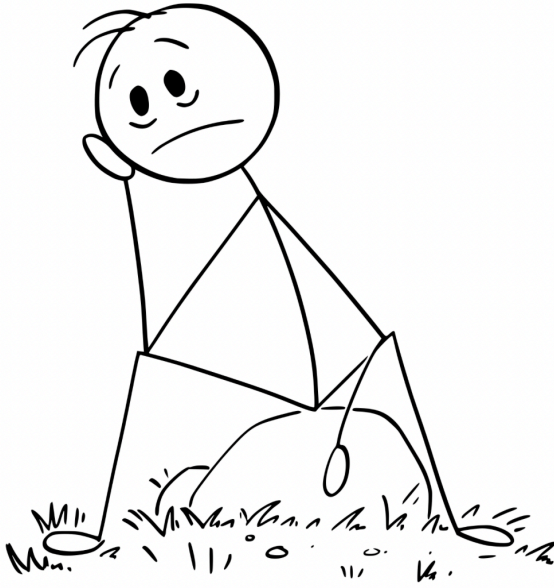
الأمان لأرواحنا التي تحاول الوقوف صامدة
في حياة تحاول سحقنا فقط!

Safety for our souls—struggling to stand tall in a
life that keeps trying to crush us.

(20)

وتأتي أحياناً تلك الغصّة:
هل كانت نواياي الطيبة سبباً
في إصابة قلبي بكل هذا الألم؟

Sometimes, that painful lump rises in my throat,
And I wonder—were my good intentions the
reason my heart was wounded with all this pain?



(21)

تبقى الذكريات، مهما كانت جميلة ومؤثرة، مُجرّد
ذكريات، ولكننا نظل عالقين بين رفوفها، فنشعر وكأنّها تُعاد
مرة أخرى، رغم أنّنا مازالنا مكملين في هذه الحياة.

Memories, no matter how beautiful or painful,
remain just memories. Yet we find ourselves
stuck in the past, feeling as though they're
repeating, even as life continues moving forward.

(22)

تزهو الحياة في أعيننا عندما ندرك أننا نتجلى من خلال
مواقفنا وأسلوب تعاملنا معها. السعادة تأتي من التعامل
مع كل موقف وكأنّه عابر، والاستمتاع بكل لحظة،
سواء كانت جميلة أو سيئة. دعونا نعيش حياتنا بلا
جدية زائدة أو حساسية شخصية مبالغ فيها، دعونا
نترك الحياة تمشي دون أن نركض وراءها، بل
نَجعلها تركز وراءنا!

Life blooms in our eyes when we realize that it's
all about our attitude and how we handle every
moment. Happiness comes from treating each
situation as if it's passing—and enjoying every
moment, whether beautiful or difficult. Let's live
without unnecessary seriousness or exaggerated
sensitivity. Don't chase life—let life chase after
us!

(23)

أحياناً حتى بين الناس المقربين،
من الممكن أن نشعر بالغربة.
أرواحنا تتوق إلى من يفهمونها
ويشاركونها نفس الطاقة والرغبة في الحرية.

Sometimes, even among the closest people, we
can feel alienated. Our souls long for those who
truly understand us—those who share the same
energy and the desire for freedom.

(24)

أحياناً من فرط المحبة،
تود لو أن روحك تخرج
لتحتضن أحدهم فيكون
هو أيضاً جزء منها!

Sometimes, out of overwhelming love, you feel as if your soul wants to come out—just to embrace someone, because they are truly a part of it.

(25)

فكرة أنك تحاول تجاوز مرحلة من حياتك كي تصل إلى المرحلة التي بعدها قد تبدو جميلة، ولكن تذكر دائماً أن لكل مرحلة مذاقها المميز، الذي هو مستحيل يتكرر مرة أخرى لذلك في كل مرحلة، عِش اللحظة بجميع تفاصيلها واستمتع!

The idea of trying to rush past one stage of your life to reach the next, thinking it might be more beautiful—remember, each stage has its own unique flavor, one that can never be repeated. So, in every stage, live the moment fully, savor every detail, and enjoy!

(26)

أحياناً، بمجرد التواجد بين أشخاص أرواحهم جميلة
تتوّد أرواحنا أيضاً، نحن حصيلة من نجاور يارفاق!

Sometimes, just being around people with
beautiful souls replenishes our own. After all, we
are shaped by the company we keep, my friends!

(27)

لقد كانت الفرص كثيرة ووفرة في طريقي،
لكنني صعبة الاختيار،
حتى في الفرص أنا انتقائية جداً.

There were many abundant opportunities on my path, but I find it difficult to choose. Even when it comes to opportunities, I'm highly selective.

(28)

حتى التجارب السيئة:
تحتوي دروساً ثمينة لا تُقدر بثمن.

Even bad experiences contain priceless lessons.

(29)

نحن لا ننسى،
بل نتناسى!

We never truly forget — we only pretend to.

(30)

أخبروا تلك الأحلام
أننا رغم صعوبة الطريق
مازلنا مكملين، ليس لأنها
أحلام فقط، بل لأنها جزءٌ لا يتجزأٌ منا!

Tell those dreams—despite the difficulty of the
road, we are still moving forward, not because
they are just dreams, but because they are an
inseparable part of us.



(31)

السوء في هذا العالمٍ موحشٌ جدًّا
إلى حدٍّ أنَّه يستنزف كلَّ جميلٍ فيك
فيشعرك بعدها أنَّك أصبحت سيئًا.

The evil in this world is terrifyingly wild. It
drains every beautiful part of you until you begin
to feel as though you've become bad yourself.

(32)

أنا المحارب الخاسر
في حربٍ كان الفوز فيها
يؤذي من أحب.

I am the defeated warrior
in a war where victory meant hurting those I
love.

(33)

بعد كل كسرة خاطر،
نحن نحاول الهروب بعيداً
ليس خوفاً ولكن حفاظاً
على أرواحنا من الأذى.

After every heartbreak, we try to run away—not
out of fear, but to protect our souls from harm.

(34)

مهما كنا أقوياء، سعداء، ناجحون،
مُحاطون بأشياء جميلة،
نحن دائماً بانتظار الكلام الجميل،
الأسلوب الراقي والتعامل اللطيف،
مهما يكن نحن بشر لدينا مشاعر يا سادة!

No matter how strong, happy, or successful we
are, and no matter how surrounded we are by
beautiful things, We are always waiting for kind
words, graceful manners, and gentle treatment.
After all, we are human—and we have feelings!

(35)

لا تحاول أن تثبت لي بالكلام أنك إنساناً،
دعني أرى ذلك!

Don't try to prove you're human with words.

Show me through your actions!

(36)

لقد حاربنا بما فيه الكفاية،
حان وقت الانتصار!

We've fought long enough; now it's time for
victory!

(37)

فكرة أن تكون محط ثقة وأمان لأحدهم،
فكرة لطيفة جداً جداً!

The idea of being someone's safe haven and
source of trust — what a truly beautiful thought!

(38)

في كلّ يوم حاول أن تعطي نفسك فرصة
في إسعادها ليس لأجل أي شيء بل لأجل أن تراها
في المراة فتقول لها أنّها تستحق الأشياء الجميلة
وأنها خلقت لتكون نوراً في هذا العالم!

Every day, give yourself a chance to be
happy — not for anything or anyone, but simply
for yourself. Look at her in the mirror and tell
her that she deserves all the beautiful things, and
that she was created to be a light in this world!

(39)

عندما أكبر لن أندم علي أي كلمة أو أي موقف،
ليس لأنني كنت "الصَّح" في كل شيء،
بل لأنني تعلمتُ من كل موقف درسًا،
لم أكن لأتعلمه لو لم أمر بتلك اللحظات وذلك الشعور!

When I grow up, I won't regret any word or
moment—not because I was always 'right,' but
because every situation taught me something. I
wouldn't have learned those lessons without
experiencing those moments and those feelings!

(40)

أُتَعَرَفُونَ مَا هُوَ أَجْمَلُ شُعُورٍ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا، أَنْ يَكُونَ
لَدَيْكُمْ شَخْصًا كُلُّ مَا ضَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْحَيَاةُ ذَهَبْتُمْ إِلَيْهِ، ثُمَّ تَعُودُونَ
كَمَا لَوْ أَنْكُمْ وُلِدْتُمْ مِنْ جَدِيدٍ، حِينَهَا يَشْعُرُ الْإِنْسَانُ بِأَنَّهُ لَيْسَ
مُمْتَنًّا لِلْحِظَّةِ فَحَسْبُ، أَيْضًا لِمُشَاعِرِ النَّاسِ الَّذِينَ هُمْ بِهَذِهِ الرِّقَّةِ،
مُمْتَنَةً لِأُمِّي الْعَظِيمَةِ عَنْ كَوْنِهَا هَذَا الشَّخْصَ!

Do you know what the most beautiful feeling in this world is? It's having someone you turn to every time life feels heavy and overwhelming. You go to them, and when you return, it's as if you've been born again. At that moment, you realize that your gratitude is not just for what they did, but for the tenderness and compassion they hold. I am forever grateful to my great mother for being this person!



(41)

لا أعرف ما هو شعور الناس الذين يحاولون التقليل من
شأن الذين هم حولهم، عن طريق تجرييحهم لمشاعرهم،
ولكنني عرفتُ أن الابتلاء قد لا يكون مرضاً أو مصيبة،
قد يكون قلة أخلاقٍ أيضاً!

I don't understand what those who belittle others
feel when they hurt the people around them.
But I've come to realize that not all affliction is a
disease or a disaster. Sometimes, it's simply a
lack of morals.

(42)

أينما كانت أمي، هناك وطني.
وبدونها، يصبح كل مكان غربة!

Wherever my mother is, that is my homeland.

Without her, every place feels foreign.

(43)

كنت أظن أنني لا أستطيع فراق أمِّي،
ولكنني اكتشفت أنني لا أستطيع العيش بدونها!

I thought I couldn't handle being apart from my
mother, But I discovered... I couldn't live
without her!

(44)

نحن لسنا عابرين في حياة أحد
نحن الرّبح العظيم الذي لا يتكرر مرتين!!

We are not just passers-by in anyone's life.

We are the rare treasure — the great gain that
never comes twice!

(45)

لم تكن تلك الأيام تمر كبقية الأيام، لقد كانت مُميزة للغاية
لأنّها تجمعنا مع لحظات من عمرنا أنارت أرواحنا
وكل من حولنا فقط لأنها تجاور أرواح من يجعلونا نضيء
نوراً سرمدياً لا يطفئ!

Those days were not like any other days passing
by. They were special — precious moments of
our life that lit up our souls.

Because we were surrounded by the souls of
those who made us shine —
An eternal light that never fades!

(46)

لم تكن تلك الانكسارات ستمر بتلك السهولة لو لم يساندنا
الأصدقاء، وسنظل للأبد ودائماً ممتنون لأولئك الذين جعلوا
من تلك الانكسارات مجرد لحظة غير موفقة لا أكثر.

Those setbacks would not have been easy to
overcome without the support of our friends.

We will always be grateful to those who turned
those hardships into nothing more than a fleeting
moment — just an unsuccessful moment, nothing
more.

(47)

ليس أي شخص نستطيع أن نقوله عنه: (صاحب)، هناك
بعض الأشخاص الذين يجب أن نطلق عليهم: (فلذة من
أرواحنا) لأننا بهم نقوى، وبهم نكمل، فقط لأننا معهم.

Not everyone deserves to be called a friend.

There are people we can only describe as a
comfort to our souls — because with them, we
find strength, and through them, we are
complete — simply by their presence in our lives.

(48)

مشكلة بعض الناس ليس أنهم سيئين وحسب
هم أيضاً يحاولون أن يجعلوك سيئاً مثلهم!

The problem with some people is not only that
they are bad, but that they also try to drag you
down to their level.

(49)

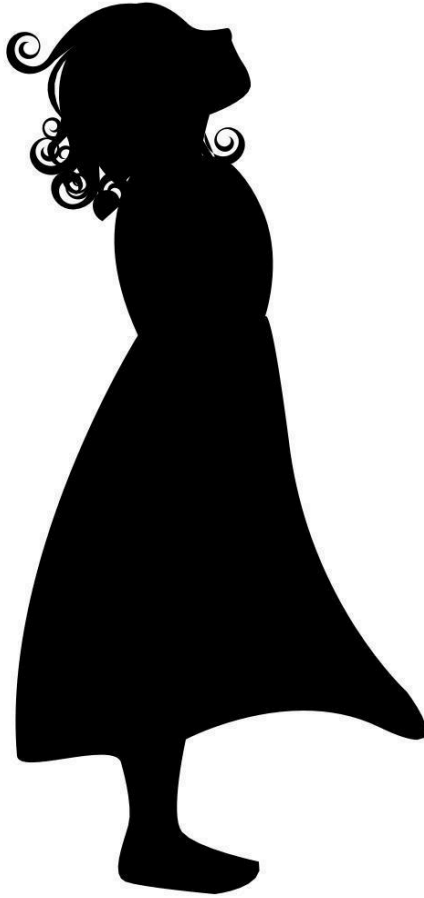
أن نسكت على من يخطئ بحقنا ليس ضعفاً،
ولكن أحياناً قد تكون مقاومتهم عيباً بحق أنفسنا.

Remaining silent about those who wrong us is
not a weakness, but sometimes their persistence
in wrongdoing reflects a flaw within us.

(50)

وراء كل امرأة عظيمة أبٌ كان سنداً لا يُكسر ولا يكسر!

Behind every great woman is a father who was a
pillar — unbreakable and never breaking anyone!



(51)

الكارثة الحقيقية ليست في أنَّك تحارب لأجلهم،
بل عندما يكونوا لا يستحقون تلك المحاربة!

The real disaster isn't that you fought for them
It's that they never deserved the fight in the first
place.

(52)

وحينما أُسأل عن أعظم انتصاراتي
سأخبرهم بأنني حظيت بأفضل أب في العالم
وهذا يكفي ليكون ليس فقط أعظم
انتصاراتي بل الانتصار بحد ذاته!!

And when I am asked about my greatest victory,
I will say: having the best father in the world.
That alone is enough — not just as my greatest
victory, but as Victory itself!

(53)

أشتاق لأمي جدًّا لدرجة أنني
أصحت أنادي الجميع باسمها!

I miss my mother so much that I find myself
calling everyone by her name!

حتى الصباح الذي أحبه يا أمي
لم يكن مميزًا حين لم تكوني جزءًا منه!

Even the morning I love, mom,
Only became special when you became a part of
it!

(54)

لقد غرقنا بما في الكفاية، حان الآن وقت التعلُّم للسباحة.
الحياة لا تحب الضعفاء، والبحر لا يرحم العاجزين. علينا
أن نتعلم كيفية التغلب على تحدياتنا، لنصبح أقوياء
وعلى استعداد لمواجهة العقبات بثقة وعدم استسلام.

We've drowned enough; now it's time to learn
how to swim. Life does not favor the weak, and
the sea shows no mercy to the helpless. We must
learn how to overcome our challenges, to grow
stronger, and to face obstacles with confidence
and without surrender.

(55)

لولا الفشل لما عرفنا لذة النجاح !

If it weren't for failure, we would never truly
appreciate the sweetness of success!

(56)

لقد كان الانتظار صعباً هذه المرة، لأنني لم أعد أحمل
نفس الشعور أو الشغف الذي كنت أحمله سابقاً!

Waiting was hard this time because I no longer
carry the same feelings or passion I once had.

(57)

رغم كل تلك التراكمات،
مازال هذا القلب يحاول العيش بكل حب.

Despite all these burdens, this heart is still trying
to live with love.

(58)

لَمْ يَبْدُو لِي هَذَا الْعَالَمَ كَأَنَّهُ لَا يُرِيدُ لَنَا الْعِيشَ بِسَلَامٍ،
هَلْ كُنَّا عِبْئًا عَلَيْهِ أَمْ أَنَّهُ أَصْبَحَ ضَائِقًا لَا يَكْفِي لِلْجَمِيعِ!

It seemed to me that this world doesn't want us
to live in peace.

Were we a burden to it, or has it become a
suffocating distress too heavy for us all?

(59)

كل يوم يبدأ بصوت أُمِّي يكون مختلفاً جداً، مُبارك
للغاية، يكفي أنه كانت بدايته صوت أعظم امرأة في العالم!

Every day that starts with my mother's voice
feels truly different — immensely blessed.
It is enough that its beginning is with the voice
of the greatest woman in the world!

(60)

ومن بين كل الاختيارات، لقد كان ذلك
الاختيار الأصعب، ولكنه الأكثر تناسباً
مع هذه الروح، التي تسعى للأفضل دائماً

Of all the choices, it was the hardest one — yet
the most fitting, perfectly aligned with this soul
that always strives for the best!



(61)

لم تكن الحرية تعني أن تكون منفتحاً شكلياً
بقدر ما تعني أن تصبح مُتَفَتِّحاً عقلياً وفكرياً!

Freedom is not about appearing open on the
outside, but about truly becoming open-minded
and intellectually free!

(62)

الناس المريحة رزق لا يتكرر مرتين، وجودهم يشعركم بالأمان، والتفاهم معهم سهلاً، لدرجة تشعر أنك تتكلم مع نفسك وتحاورها، نحن لسنا فقط ممتنون لوجود هؤلاء بل نحن محظوظون جداً؛ لأنهم جزء من حياتنا المزدهمة التي تحتاج إليهم وتستند على وجودهم الثمين!

Comfortable people are a rare blessing that doesn't come twice. Their presence brings safety, and understanding with them feels so effortless that it's as if you're speaking to yourself. We are not only grateful for having such people in our lives, but we are truly fortunate because they are part of our busy lives—lives that need them and lean on the value of their precious existence!

(63)

المشكلة ليست في محاولتك لأن تصبح إنساناً المشكلة هي
عندما يحارب الجميع وجودك لأنك فقط تتعامل بإنسانية في
زمن انعدم فيه الضمير، الأخلاق، والإنسانية!

The problem is not in your attempt to be a
human. The real problem is when everyone fights
your existence simply because you treat others
with humanity—at a time when conscience,
morality, and humanity no longer exist!

(64)

وأنت تحاول تخطي الناس، المواقف، والأيام، تذكر أن
هناك أشياء من المستحيل عليك تخطيها، ليس لأنها كانت
كانت حلوة أو مُرّة؛ بل لأنها حركت فيك مشاعرًا لن تتكرر
مرتين.

As you try to overcome people, situations, and
days, remember that some things are impossible
to move past—not because they were sweet or
bitter, but because they stirred emotions within
you that will never be felt twice.

(65)

ليس كل شيء نريده ونحبه يمكننا الوصول إليه، لذلك يجب علينا تعلُّم التخطي، التجاهل، والتعامل مع الحياة كأئنا عابرين، ومثلما مضت كل تلك الأيام، المواقف المشاعر، النَّاس، سيمضي كل شيء بنفس الطريقة، فهوَنَ عليك.

Not everything we desire and love is within our reach. That's why we must learn to move on, let go, and deal with life as mere passersby. Just as the days, the moments, the feelings, and the people have passed, everything else will pass in the same way. So, take it easy on yourself.

(66)

الكارثة الكبيرة ليست في وجودنا مع الناس الخطأ، بل
بسماحنا لتواجدهم بين ذكرياتنا الأقرب لقلوبنا.

The true disaster is not being around the wrong
people, but in allowing them to become part of
the memories closest to our hearts.

(67)

أُتَعَرَفُ مَا هُوَ الْمَوْجَعُ؟! عِنْدَمَا يَكُونُ الشَّخْصُ الَّذِي أَمَامَكَ
يُحَاوِلُ بِكُلِّ الطَّرِيقِ أَنْ يَسْعِدَكَ، وَأَنْتَ لَا تَسْتَطِيعُ فِعْلَ ذَلِكَ
مَعَهُ، لَيْسَ لِأَنَّكَ سَيِّئٌ بَلْ لِأَنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ إِعْطَاءَهُ نَفْسَ
الْمَشَاعِرِ الَّتِي يَعْطِيهَا لَكَ!

Do you know what truly hurts? It's when the person in front of you tries in every possible way to make you happy, but you just can't do the same — not because you're bad, but because you simply can't feel for him the way he feels for you.

(68)

حاربوا كي تصلوا، الاستسلام ليس حلاً،
بل عذراً للتوقُّف وعدم الاستمرارية!

Fight to reach your goals. Giving up is not a
solution; it's merely an excuse to stop and never
continue!

(68)

وأصبحنا غرباء يا صديقي
وكأننا لم نكن يوماً أصدقاء.

And we became strangers, my friend,
As if we had never been friends.

(69)

لم يعد كل شيء كما كان، لقد أصبح كل شيء، لا شيء!
حين كنتَ موجوداً يا صديقي وكأنك كنت الجمال في جميع
التفاصيل، وحينما ذهبت أصبح كل شيء منزوع الجمال!

Nothing is the same anymore; everything has
turned into nothing!

When you were here, my friend, it was as if you
were the beauty in every detail.

And when you left, everything lost its beauty.

(70)

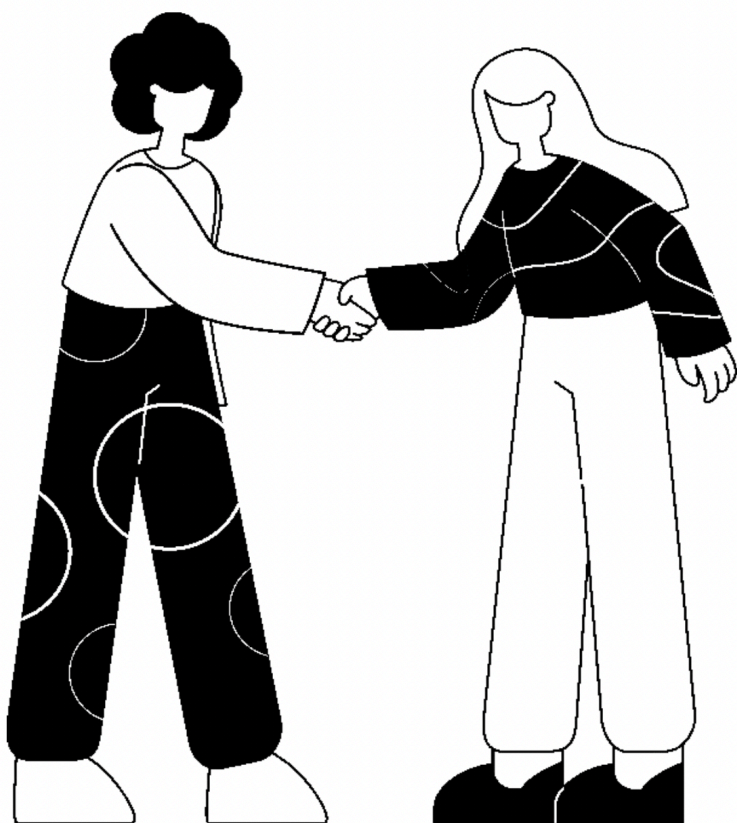
نحن لم نُخلق لنعجب أحداً لقد خُلِقنا لنكون نحن بكل صفاتنا
وبساطتنا، أعجبكم مانحن عليه أهلاً وسهلاً، ما لم يعجبكم،
الأرض تحتوي على مخلوقات كثيرة لستم مجبرين لتكونوا معنا!

We were not created to impress anyone.

We were created to be ourselves, with all our
qualities and simplicity.

If you like us, you're welcome.

If not, the earth is vast and full of other
creatures — you are not obligated to stay with
us!



(71)

حتى وأنتَ تعطي فرصاً، ركّز على النَّاس الذين تختارهم،
لأن ليس كل الأشخاص يستحقون وجودك في حياتهم!

Even as you give chances, focus on the people
you choose, Because not all people deserve your
presence in their lives!

(72)

نحن الجواهر التي كنتم ومازلتم تبحثون عنها
والتي لن تحصلوا عليها أبداً.

We are the jewels you once sought and are still
searching for, but the ones you will never attain.

(73)

أصبحنا حتى في داخل الوطن نشعر بالغربة، لقد أدركت أن
الغربة ليست فقط بالوطن بل مع حولنا أيضاً!

Even within our homeland, we feel alienated. I've
come to realize that alienation is not only from
the homeland, but also from those around us!

(74)

أَتَعْجَبُ مِنْ ضَمِيرِ بَعْضِ النَّاسِ، يَجْرَحُونَ الْإِنْسَانَ وَيَعْبُرُونَ، أَنَا
حَتَّى وَإِنْ كَانَ هُنَاكَ شَخْصًا تَسَبَّبَ لِي بِالْأَذَى، أَخْشَى أَنْ
أَكُونَ قَدْ أَحْزَنْتُهُ بِنَبْرَةِ صَوْتِي، وَأَتَسَامَحُ مَعَهُ كَذَلِكَ!

I am astonished by the conscience of some
people — they hurt others and still dare to
criticize. As for me, even if someone has caused
me pain, I worry that I might have hurt him with
the tone of my voice... and yet, I am still
tolerating him!

(75)

لا تحاولوا أن تكبروا أنفسكم في عيوننا من خلال الأشياء
المادية، نحن تربينا على العز كثيراً، يعني وأنت تتحدّث عن
نفسك بالترجسية، وجيبك الممتلئ، تذكر أن البشر بحاجة
لتكلم عن إنسانيتك التي يريدون رؤيتها أيضاً!

Do not try to elevate yourself in our eyes
through material things.

We were raised on pride, a lot of pride.
When you speak only of yourself with narcissism
and your pocket is full,
remember that humans also need to see your
humanity — talk about the human side of you
they are longing to witness!

(76)

لقد أصبح الكون زائفاً جداً يا أمي، لم يعد يحبنا كما كان، هل كبرنا عليه أم أنه أظهر حقيقته التي كنت تخفيها عنا؟ لا أعرف كيف أكون قاسية يا أمي مثلهم، لقد ربيتني على العطف والود دائماً ولكن هذا العالم قاسٍ جداً، كلهم زائفون يا أمي، يحاولون فقط أن يكونوا نسخاً من بعضهم، وأنت كنت تخبرنا دوماً أن لانكون نسخة من أحد وأن نكون كما نحن. يا أمي هذا العالم غريب جداً ولا يشبه القصص التي كنت تحكي لنا عنها قبل المنام، لقد كان كل شيء في قمة الجمال عندما كنا تحت جناحك وبين أحضانك ولكنه لم يعد كذلك!

The universe has become so cruel, mom. This universe no longer loves us as it once did. Did we grow up on it, or did it reveal a truth you were hiding from us? I don't know how to be cruel, mom — you've always raised me on kindness and compassion. But this universe is so cruel; everyone seems so false. They're just trying to be copies of each other, while you always taught us that we are not copies of anyone — nor should we ever be. Mom, this universe is so strange and nothing looks like the stories you once told us about the beauty before the dream. Everything used to be perfect when we were under your wings and in your arms... but it's no longer the same!

(77)

بعض الأخطاء لا تُغفر حتى وإن
تم تقديم الاعتذار بكل الوسائل!

Some mistakes are unforgivable, even if every
possible apology is made!

(78)

بغضِ النظر عن فكرة الخلافات التي لا تُحل،
والخصومات التي لا تنتهي، هناك أناس أصيلون حتى ونحن
وهم في قمة العداوة!

Despite the idea of unresolved conflicts and
endless disputes, there are genuine people who
remain true, even when we are at the peak of
hostility!

(79)

نحن عظماء بعيون أنفسنا جدًّا، قولوا عنها نرجسيَّة، غرور،
حُبّ نفس، ولكننا نستحق ذلك؛ لأننا رغم كل شيء حدث
معنا، ما زلنا نحاول، نُساعد، نُحبّ، ننجح، نكبر، وسنظل
نحاول حتى نعيش بسلام!

We are truly great in our own eyes. Call it
narcissism, pride, or self-love — but we deserve
it. Because despite everything we've been
through, we are still trying, helping, loving,
succeeding, growing, and we will keep trying...
just to live in peace!



(81)

تذكر دوماً، الإنسان الواثق من نفسه، الناجح، الطموح، من المستحيل أن يستنقص أو يحاول التقليل من قدرات أحد، الذي يقومون بهذا الأمر هم: (الناقصون)، ولديهم ارتجاج في شخصياتهم، فيحاولون تضخيم أنفسهم من خلال استنقاص المحيطين بهم كي يشعروا بقيمتهم، وعلى العكس تماماً، فإن قلة الإخلاص، تُقزِّم من مكانة الإنسان وتقلل من قيمته!

Always remember, a self-confident, successful, and ambitious person cannot be diminished, nor can their abilities be underestimated. Only the deficient try to do so — those who suffer from insecurity in their personalities. They attempt to elevate themselves by belittling others, just to feel valuable. On the contrary, lack of sincerity diminishes a person's status and reduces their worth.

(82)

أُقَدِّر كثيرًا وأحترم الأشخاص الذي يقرأون؛ لأنهم يصبحون واعين جدًّا، لديهم أسلوب راقٍ في التعامل، كلامهم مُرتب، وقتهم ثمين لا يهدرونه في توافه الأمور، كمتابعة حياة الناس الذين لا شأن لهم بهم، لديهم حياة خاصة بهم، جميلة منعزلة نوعًا ما عن سوء هذا العالم!

I deeply appreciate and respect people who read because they become more aware and conscious.

They develop a refined way of dealing with others — their words are well-chosen, their time is precious, and they don't waste it on trivial matters like following other people's lives that have nothing to do with them. They live a special, beautiful life of their own, somewhat detached from the ugliness of this world!

(83)

في الكثير من الأوقات أسمع الناس تقول عني (باردة) لأنني لا أعطي ردة فعل للمشاكل والناس السيئة، ما السبب؟ السبب هو أن ليس جميع الناس يستحقون أن نذرف عليهم ليس فقط مشاعرنا بل حتى صوتنا، لذلك نعاملهم بهذه الطريقة، لا يستحقون أن نتعب عقولنا في البحث عن رد يليق بهم، وهناك أشخاص قد يكون لديهم مشاكل نفسية، لذلك يرفعون أصواتهم، يحاولون أن يظهروا أنفسهم وإثبات حالهم، ولكن بطريقة غليظة وسيئة. لذا، يجب أن نتعامل بكل برود وتجنبهم كي نريح أنفسنا وأرواحنا من التشابك معهم ومع عقولهم التي تُحب الضوضاء!

Many times I hear people describe me as (cold) because I don't react to problems or bad people. What's the reason? The reason is that not everyone deserves our emotions — not even our words. Some people don't deserve the effort it takes to search for a response that suits them. Some of them have psychological issues and raise their voices, trying to validate themselves in aggressive and negative ways. That's why we must remain calm and distant, to protect ourselves and our souls from getting entangled with them and their noisy minds!

(84)

نحن لا نكره أحداً ولكن هناك من يجعلك تتمنى وجوده
الدائم، وهناك من يجعلك تريد وجوده المؤقت فقط،
إنَّها روح القبول ياسادة!

We don't hate anyone, but there are people
whose presence makes you wish they would stay
forever, and others whose presence you can only
tolerate temporarily. That is the spirit of
acceptance!

(85)

حتى وأنت في قمة الرقيّ، يأتيك أحدهم لينتقدك كأنك
أصبحت شيئاً زائداً عن العالم، إرضاء الناس من أصعب
المهام التي لا بد أن نتخطاها وننسى الحصول عليها.

Even when you reach the peak of sophistication,
someone will still come to criticize you as if you
have become something unnecessary in this
world. Pleasing people is one of the
hardest tasks — a task we must overcome and
forget about chasing.

(86)

لم يكن هذا الإنسان يعي معنى النُّضج حتى
رأى أحدهم ينتفض من الغضب عليه بينما هو يبتسم
محاولاً تدارك الموقف بلا جهد.

One doesn't truly understand the meaning of maturity until they see someone trembling with anger at them— while they simply smile, calmly trying to ease the moment with no effort at all.

(87)

لم تكن كل المواقف تساعدني على البقاء،
لكنني بقيت بكلّ قوّتي وبكل
ما أنا عليه لأثبت أنّه مهما حصل نحن
لا نتغير إطلاقاً، و الأرواح لا تتبدل أبداً!

Not all situations helped me survive, but I stood
firm with all my strength and everything I am, to
prove that no matter what happens to us
we never change, and souls never change!



(88)

لقد أصبح هذا العالم مُزهراً جداً
يا أمي حينما بدأت به بصوتك، وكأنك
عوضي عن هذا العالم بأكله!

This world became beautifully blooming, Mom,
the moment it began with your voice — as if you
were the whole world's compensation!



(89)

أحب أبي جدًّا، إلى حدِّ أنِّي تَمَنَّيْتُ لو أن الجميع يملك أبًا مثله. لم أكن لأصبح بهذه القوة أبدًا ما لم يدعمني أبي، لم أكن لأصبح ناجحة إطلاقًا لو لم يقف أبي بجاني، أنا لست شيئًا سوى حصاد ذلك العظيم ليَجْعَلَ مني فتاة لا تُكسر مطلقًا.

I love my father deeply — so much that I wish everyone had a father like him. I would never have become this strong without his support. I would not have been successful at all if he hadn't stood by me. I am nothing but the result of that great man's support, making me a girl who can never be broken.

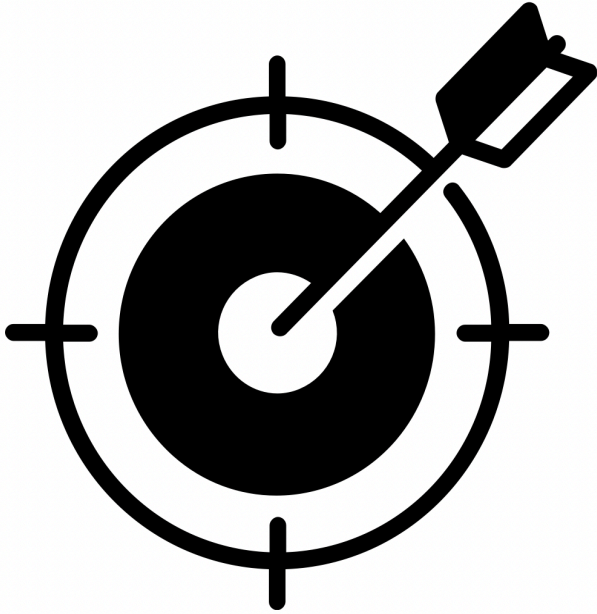


(90)

لقد كانت هذه الحرب مؤلمة جداً يا صديقتي لأنك كنتِ
خصمي الأحب الى قلبي، تمنيتُ شيئاً واحداً فقط حينما
تواجهنا أتعلمين ما هو؟ أن لا أكون قد أحببتكِ
بذلك الكم الهائل، لقد كان خذلانكِ صعباً جداً،
لأنكِ كُنتِ الأقرب إلى هذا القلب في حزنه وفرحه وهو
الآن لم يعد يُريد شيئاً سوى أن يفضض لكِ عما فعلته به.

This war was truly painful, my friend, because
you were the dearest rival to my heart. I wished
for only one thing when we faced each other —
do you know what it was? That I had never
loved you that much. Your disappointment hurt
deeply, because you were the closest to this heart
in its sorrow and joy. And now, all it wants is to
tell you what you did to it.





(91)

ليس بالفكرة، بل بإتقانها!

It's not about having the idea
it's about mastering it.

(92)

حتى وإن كنت الإنسان الأكثر سلاماً في هذا العالم،
تحاول العيش فقط، ستجد هناك من يحاول جعل
حياتك مؤلمة، ليس لأنك سيء أو شيئاً زائداً عليهم
بل لأنك تعيش حياة أفضل منهم وهم يريدون رؤيتك
غارقاً مثلهم.

Even if you are the most peaceful person in this
world, simply trying to live, there will always be
someone trying to make your life miserable not
because you've done anything wrong or because
you're better than them, but simply because you
live a better life than they do, and they can't
stand to see you afloat while they are drowning.



(93)

لا تحاول أن تُقلِّل من قيمتي، إذا شعرتُ أنك سوف تحاول
في استصغاري يُستحال بعدها أن تعود لك المكانة في قلبي
حتى وإن كنت الشريان الوحيد الذي أعيش به!

Don't try to diminish my worth.

If I ever feel you belittle me, you'll never reclaim
your place in my heart—even if you were the
only artery I lived through.



(94)

مسألة أنني لا أحب إيذاء أحد بالكلام كما يفعل معي فلا يعني
هذا بأنني سوف أتغاضى عن ذلك بسهولة، بل سأمحو
من حياتي إلى حدّ استنكارك بأنك كنت فيها
أو أنني كنتُ أعرفك قبلها!

The fact that I don't like hurting anyone with words — as others might do — doesn't mean I'll easily overlook it. Instead, I will erase you from my life to the point of denying you were ever part of it, or that I ever knew you!

(95)

لا شيء يأتي بالإجبار، كل الأشياء ستأتيك حينما تطلبها
برضا، حتى في المشاعر نحن لانعطي شيئاً بالإجبار إلا
الكره، فكونوا دائماً على قناعة بأن الشيء الذي لا يأتي
برضا لن يأتيك إلا معاكسة.

Nothing comes by force. Everything will come to
you when asked for with contentment. Even in
emotions, we give nothing by force — except
hatred. So, always be certain that anything that
does not come with satisfaction will come to you
in its opposite form.

(96)

صدقوني، لن نحصل على الأشياء الجميلة مباشرة
كل تلك التي وصلنا إليها، عانينا جدًّا لأجلها كي تكون لنا.
Believe me, we never get beautiful things easily.
Everything we've reached cost us a great deal of
hardship and pain to truly make it ours.

(97)

أحياناً نكون مدينون لمشاعرنا الجميلة جداً
لأننا بها عشنا ومازلنا نعيش لحظات لا تكرر ولن تُنسى!

Sometimes, we owe our most beautiful feelings
to the moments we lived — and continue to live
— moments that remain unforgettable and will
never fade from memory.

(98)

من المستحيل أن يلفت انتباهي أي شيء بأي شخص
أكثر من أسلوبه وتعامله السلس مع من حوله!

Nothing captures my attention more than a
person's elegance in behavior and the smoothness
with which they deal with those around them.



(99)

شُكْرًا لِّجَمِيعِ النَّاسِ الَّذِينَ يَظْلُونَ فِي تَبَسُّمٍ
نَحْنُ نَرَى الْحَيَاةَ الْجَمِيلَةَ فِي وَجُوهِهِمْ!

Thank you to everyone who keeps smiling

We see the beauty of life reflected in your faces!



(100)

تراودني دائماً فكرة:

أين ينثر الذين لا يكتبون مشاعرهم وصراخاتهم المكتومة؟

A thought always crosses my mind:

Where do those who never write down their
feelings or release their stifled screams go?





(101)

شُكْرًا كَثِيرًا لِأَجْلِ كُلِّ لَحْظَةٍ قَضَيْنَاهَا مَعَ مَنْ جَعَلُوا
أَرْوَاحَنَا تَبْكِي لَيْسَ أَلَمًا بَلْ فَرَحًا لِأَنَّهَا كَانَتْ سَعِيدَةً لِلْغَايَةِ!

Thank you very much for every moment we
spent with those who made our souls cry not
pain but joy because they were so happy!

(102)

لسنا مضطرين في تغيير شيء مَّا فينا كي نعجب أو نلفت انتباه أحد، من يريد البقاء معنا، أول الأشياء التي سيتقبلها فينا هي عيوبنا، وكل شيء فينا سوف يكون جميلاً بنظرهم لأنهم يقتنعون من الداخل وبكل قوة أننا جميلون قلباً وقالباً!

We are not required to change anything in ourselves to be loved or to catch anyone's attention. Whoever truly wants to stay will first embrace our flaws. Everything about us will appear beautiful in their eyes because they are convinced—deep within and with all their strength—that we are truly beautiful, both in heart and soul!

(103)



لا تنتظر من الناس أن تسعدك ولا أن تأتيك السعادة على طبقٍ من ذهب، بل أسعد نفسك بنفسك، اجعل ذاتك تقول: فعلاً أنا كنت سعيدة لأنني فعلت كذا وأنا مقتنع، أنا كنت سعيدة لأنني أحببتني ودللتني، كنت سعيدة لأنني بذلت كل جهدي كي أصل، لأنني حققت حلمي الذي كنت منذ زمن أردت الوصول إليه، كن دائماً محور السعادة لنفسك، لأن أفضل شيء نقدمه لأنفسنا هو أننا نعطيها نفس العطاء الذي نتمنى من الناس أن تعطينا إياه..

فكرة أن تكون مصدر السعادة لنفسك فكرة جميلة جداً!

Don't expect people to make you happy or wait for happiness to come served on a silver platter. Create your own happiness—tell yourself: "I was truly happy because I chose to be, because I loved myself and cared for myself. I was happy because I worked hard to achieve my dreams, because I finally reached the goals I longed for." Always be the center of your own happiness. The best gift we can give ourselves is to offer what we so often wish others would give us.

The idea that you are the source of your own happiness is truly a beautiful one!!



(104)

لم يكن ذنب قلوبنا سوى أنها كانت فائضة بالخير
وهذا العالم لا يحب الأشياء الفائضة.

The only fault of our hearts was that they were
overflowing with goodness. And this world does
not like things in excess.

(105)

لقد حاولوا بكل قوتهم أن يكسروا الأمل فينا، ظناً منهم أننا
سوف نياس ولكنهم لم يكونوا على دراية أننا مررنا بما هو أسوأ
ومازلنا هنا أمامهم صامدون ونحارب!

They tried with all their strength to break our
hope, certain that we would give in to despair.
But they didn't realize we had already endured
worse. And here we are—standing strong,
resilient, and still fighting!

(106)



حتى وأنت تحاول السير بكل سلام، يأتي إليك أحدهم ليخبرك
أن سلامك مزعج، لقد أصبحنا نعيش في مجتمع يسعى لجعلنا في
حالة صعبة فقط لأنه ليس لديه القدرة ليكون بنفس السلام
الذي نعيش عليه.

Even when you try to walk peacefully, someone
will come along just to tell you that your peace is
irritating. We've come to live in a society that
tries to put us in a difficult place simply because
it cannot handle the peace we carry within us.

(107)

من أكثر الأشياء السيئة لكل إنسان فينا هي أن يكون ناقصاً من
الداخل، تكون روحه تائهة، وجوده مؤذياً، إنسانيته مهزوزة، وقلبه



فارغ لا يملك إلا الكره والحقد، مثل هؤلاء الأشخاص التواجد معهم مؤذياً لنا ولهم لأن هدفهم الوحيد هو أن يجعلونا نشبههم أو أسوأ منهم. الفكرة ليست أنهم يريدون إصلاح أنفسهم، على العكس هم يحاولون جعل كل الناس مثلهم، ويحاولون استنقاص جميع الذين هم من حولهم لأنهم يشعرون بعدم الكمال. ما من أحد كامل، ولكن هناك أناس يحاولون إصلاح النقص الذي فيهم وآخرين يحاولون أخذ النقص الذي في غيرهم.

One of the worst things for a human is to be incomplete from within—when his soul is lost, his presence becomes harmful, his humanity fades, and his heart is empty, carrying nothing but hatred and bitterness. Such people don't bring harm just to themselves but to others too, because their only goal is to make everyone else feel as broken as they are or even worse. The problem is not that they seek to fix themselves—instead, they try to drag everyone down with them, belittling others just to feel less incomplete. No one is perfect, but there are those who strive to fix their shortcomings, and there are others who choose to project their deficiencies onto everyone else.



(108)

لا بـارك الله في شعور الغضب
الذي يستنزف كل شيء جميل فينا.

May God not bless the feeling of anger — the
one that drains everything beautiful within us.



(109)

وَدَدْتُ مَعْرِفَةَ: (كَيْفَ هُوَ شُعُورُ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَجْرَحُونَ
عَمْدًا، وَكَيْفَ يَسْتَطِيعُونَ النَّوْمَ بَعْدَمَا يَجْعَلُونَ رُوحَ أَحَدِهِمْ تَأَنُّ
وَجَعًا وَأَلْمًا؟)

And I truly wonder: How do people who
intentionally hurt others feel? How can they
sleep peacefully after causing someone's soul to
ache with pain and sorrow?

(110)



أحترم وأقدر الأشخاص الذين لديهم القدرة على
تمالك مشاعرهم وقت الغضب، يتصرفون بكل هدوء
وذوق حتى في المواقف الصعبة، الأشخاص الذين هم بهذا
الشكل فعلاً سيكونون تحفة فنية في زمن أصبح الجميع
يظنُّ أن الغضب، الصراخ، وقلة الاحترام رمز من رموز القوة!

I respect and appreciate people who can control
their emotions when angry. They handle
themselves with calmness and grace, even in the
most difficult situations. Such people are truly
rare masterpieces in a time where society
believes that anger, shouting, and disrespect are
signs of strength!



(111)

الذين يغارون من الآخرين، لماذا لا تحاولون المنافسة ولكن بحب؟ مثلاً كأن تزدهروا معاً، كأن تنتصروا معاً، لديكم خيارات جميلة جداً، ولكنكم اخترتم الاختيار الأكثر وجعاً لقلوبكم والأكثر تقلباً لقدراتكم التي تستطيعون من خلالها أن تصبحوا أفضل إذا أعطيتموها فرصة للمحاولة!

To those who are jealous of others — why not compete with love instead? Why not try to grow together? You have such beautiful options, yet you choose the most painful and limiting path — limiting your potential. What if you gave yourself a chance to try and become better?



(112)

من الخيف أن نرضى بالاختيارات التي كُنَّا نقول من المستحيل
اختيارها، ليس لأنَّها صارت متاحة ومناسبة بل لأنَّنا صرنا
عالقين بين اختيارات أسوأ منها!

It's frightening to settle for choices we once
thought were impossible to choose — not
because they've become available or suitable, but
because we've found ourselves trapped between
even worse options!



(113)

غصة الوداع من أكثر الأشياء الموجعة، لأنك تغادر كل شيء، تودّع الأماكن، اللحظات، الأيام، الأصدقاء، المشاعر إلى الأبد؛ لأنها لا تعود أبداً، وإن عادت ليست كما كانت مطلقاً.

The ache of farewell is one of the most painful things, because you leave everything behind — places, moments, days, friends, and feelings — all to eternity. They never truly return, and if they do, they are never the same as they once were.

(114)

لا نكره الوداع، ولكن يؤلّنا التخلي عن أشياء
أصبحت جزءاً جميلاً منّا ومن قلوبنا.

We don't hate goodbyes; what hurts is giving up
things that became a beautiful part of us — a
part of our hearts.



(115)

لنتفق على أننا: الخسارة التي لا تُعوّض!

Let's agree on one thing: we are the loss that can
never be replaced!!

(116)

لسنا في حربٍ مع أحد؛ لأننا كبرنا
على تفاهة المقارنات!

We are not at war with anyone; we've simply
outgrown the pettiness of comparisons!



(117)

إمّا نكون الأولوية أو لا نكون!

Either we are the priority or we are not!

(118)

أول صداقة، أول كلمة، أول تخرُّج، أول سفرة، أول
تجربة، أول حلم، أول شعور، كل الأشياء الأولى
جاءت جميلة ورائعة ولا يمكن نساها بسهولة لأنَّها
كانت البداية الجميلة التي ما زلنا نعيش على ذكرها.

The first friendship, the first word, the first
graduation, the first trip, the first experience, the
first dream, the first feeling — all the first things
They came beautiful and wonderful and cannot
be easily forgotten because they were the
beautiful beginning that we still live on.



(119)

ليس ضعفاً أن تبكي، الضعف أن تجعل
دموعك تحبس وتتراكم، ثم تصبح جبلاً،
فتنفجر وتصبح إنساناً آخر لم ترد يوماً أن تكونه!

It's not a weakness to cry, weakness is to make
your tears be trapped and accumulated, then you
become a mountain,
You explode and become another human you
never wanted to be!

(120)



في هذا العام، كانت لدي الكثير من الذكريات، المشاعر،
التجارب الجديدة التي أريد بقائها معي إلى الأبد،
أكثر عام حملتُ فيه المسؤولية الكبيرة التي لم أكن
أتوقع عيشها يوماً، ولكن فعلاً لكل شيء جماله، حتى
اللحظات الصعبة لها مذاقها الخاص ولو بعد حين!

This year, I carried countless memories,
emotions, and new experiences that I wish could
stay with me forever.

It was the year I shouldered great responsibilities
I never imagined facing one day.

Yet truly, everything has its own beauty — even
the difficult moments carry a unique flavor,
though we may only realize it with time.



(121)

كل شخص حاول سرق الفرحه منّا، التجربة الرائعة،
الأيام اللطيفة، في الحقيقة هو ليست لديه حياة جميلة،
وما من شيء يسعده لأن فقد الشيء، سيحاول
جعل الجميع أن يفقدوه مثله بطريقة أنانية جداً،

Anyone who tried to steal joy from us—
from the beauty of our experiences and gentle
days— was simply someone who lacked a
beautiful life. Nothing could make them happy,
because they were missing the very thing they
tried to destroy. And in their selfishness, they
wanted everyone else to lose it too—
to become just like them: empty and joyless.



(122)

كمية امتنان لانهائي، للذين يحاولون إسعادنا
بينما هم في قمة انكسارهم!

Endless gratitude to those who try to make us
happy while they are at the peak of their own
brokenness!

(123)

مهما قابلنا أناساً ومهما كُنَّا مع الجميع
فقليلون جداً الذين قد نقول عنهم " أصحاب "
من يكونوا لقلوبنا موطن الأمان!

No matter how many people we meet, or how
much time we spend with everyone, very few
deserve to be called 'companions' — those who
feel like a safe home for our hearts!

(124)

الصباحات الجميلة تبدأ دوماً حينما تكون عينا أمي تلمعان
بالحب وصوتها يغرد بالأذكار، لا أعرف كيف لأحدهم
بأن يصف أمه حينما يكون مغموراً بالحب لها ولكي
سأكتفي بقولي أنكِ العوض عن كل شيء يا ملاكي الجميل!

Beautiful mornings always begin when my
mother's eyes shine with love, and her voice
softly hums with remembrance. I don't know
how anyone could ever describe their mother
when their heart overflows with love for her.

So I'll simply say: "You were the one who made
up for everything my beautiful angel."



(125)

أتمنى أن يكون أبي سعيداً دائماً وأبداً لأن رجلاً يشبهه
لا يستحق من هذه الحياة سوى الأشياء الجميلة!

I wish my father a lifetime of happiness, because
a man like him deserves nothing but the most
beautiful things this life has to offer!



(126)

وَبَيْنَمَا نَحْنُ نَحَاوِلُ النِّسْيَانَ تَصْبِحُ كُلُّ الْأَمَاكِنِ
وَالْأَيَّامِ وَاللَّحْظَاتِ تَذْكُرُنَا بِهِمْ فَقَطَّ وَكَأَنَّهُمْ
الْوَحِيدُونَ الَّذِينَ لَدَيْهِمْ ذِكْرِيَاتٌ لَا تُنْسَى!

And while we try to forget, every place, every
day, and every moment keeps reminding us of
them— as if they were the only ones who left
behind unforgettable memories!



(127)

الخوف الأكبر يكون في عدم مشاركة لحظَاتنا
السعيدة مع من حولنا؛ خشية منّا أن تتلاشى!

The greatest fear is not sharing our happy
moments with those around us—out of fear that
we might fade away!



(128)

حين حان الوداع
حاولت أن تبسم
ولكنها بكت.

When the moment of farewell came, she tried to
smile, but tears betrayed her.

(129)

لم يكن الوداع هذه المرة سهلاً، لقد كان الأصعب
على الإطلاق، لأنَّكم يارفاق تجذرتُم بقلبي، وبكل
قوة، وكأنَّ الوداع يحاول انتزاعكم بشدَّة،
وهذا الأمر مؤلم لهذا القلب الصغير.

This farewell wasn't easy; it was the hardest of
all. Because you're deeply rooted in my heart,
and it felt as if goodbye was trying to rip you
away with all its might. And that was truly
painful for this little heart.



(130)

على الرغم من أننا اعتدنا على الفراق والترحال إلا أننا
أصبحنا نضعف في كل مرة نفارق أحدهم، وكأن
قلوبنا أصبحت هزيلة لا تستطيع التخلّي بكل تلك السهولة
عن كل ما اعتدنا عليه.

Although we've grown used to separation and
traveling, we grow weaker every time we part
from someone. It's as if our hearts have become
fragile, unable to handle letting go as easily as we
once did.

(131)



مرحباً أُمِّي الجميلة، أتمنى أن يكون يومكِ جميلاً كجمال
ابتسامتكِ التي تجعل قلبي يبتسم حتى وهو يبكي، أردت أن
أخبركِ أنني أشواق لكل تفاصيلكِ التي تجعل روحي ترفرف،
كلهم يحاولون أن يشبهونكِ ولكنهم لم يستطيعوا أن يكونوا
حتى جزءاً صغيراً منكِ وكأنكِ ملاكاً يُستحال أن يشبهه أحد
أو أن يحل محله أي أحد!

Hello, my beautiful mom. I hope your day is as
beautiful as your smile — the smile that makes
my heart smile even when it wants to cry. I just
wanted to tell you how much I miss every little
detail about you that makes my soul flutter. They
all try to resemble you, but none of them could
ever be even a small part of you. It's as if you
were an angel — impossible to resemble or
replace by anyone!

(132)



حافظوا على مشاعر بعضكم، على حديثكم مع بعضكم، على تصرفاتكم مع بعضكم، أحياناً حتى المزح يؤلم، ليس كل حديث بلسانك يجب أن تقوله وليس كل شيء يطرأ على بالك يجب أن تشاركه. في كل مرة تكون أمام أحدهم، وتحاول مشاركته جربه على نفسك، انظر هل ستؤلمك أم لا، وبعدها قرر إنخراجها، ليس جميع الناس سيستقبلون منك كلماتك العشوائية، كل إنسان لديه حدود معينة، مشاعر معينة، ومواقف معينة، فكن دوماً بحدود مع من حولك، لا تحاول تجاوزها مهما يكن؛ لأن كل إنسان لديه ما يكفيه، ولم يعد ينقصه إضافة ثرثرتك عليه، التي هي ليست مهمة حتى عندك!

Protect each other's feelings. Choose your words carefully. Even your jokes can sometimes hurt. Not everything that crosses your mind needs to be said, and not every thought deserves to be shared. Before you speak, ask yourself — will this hurt or heal? Will it matter to the other person? Not everyone is ready to hear everything you have to say. Every person has limits — limits to what they can handle, to what they feel, and to what situations they can bear. Respect those boundaries. Don't force your thoughts or feelings onto others. People carry enough already; they don't need you adding what isn't even important to them.



(133)

أُمِّي هِيَ الْخَيْرُ كُلُّهُ، وَكَأَنَّ الْأَرْضَ تَسْتَمِدُّ مِنْهَا رُوحَ الْحَيَاةِ،
فَإِذَا رَأَيْتُمْ مِنِّي خَيْرًا فَاعْمَلُوا أَنْتَنِي أَوْتَيْتُ مِنْ خَيْرِهَا!

My mother is the essence of all goodness, as if
the earth itself draws the spirit of life from her.

So, if you see goodness in me, know that it is
because I have been blessed with a portion of her
goodness!

(134)

الفكرة ليست في أننا تخلىنا، بقدر ماهي:
من الصعب علينا جداً التعايش أكثر!

The idea is not that we have abandoned each
other, but rather how difficult it has become for
us to coexist any longer!



(135)

أَنْ تَتَخَلَّى عَنْ أَشْيَاءَ كُنْتَ تَشْعُرُ أَنَّهَا جُزْءٌ
لَا يَتَجَزَّأُ مِنْكَ، مَسْأَلَةٌ مُؤَلَّةٌ حَقًّا.

Letting go of things you once felt were a part of
you is truly painful, as if you've lost a piece of
yourself.



(136)

لا يوجد ما هو أسوأ من تفسير شخصيات
من حولنا على حسب مزاجياتنا!

There is nothing worse than interpreting the
characters around us based solely on our moods!



(137)

أَتَعْرِفُ الْخَوْفَ الْأَكْبَرَ أَيْنَ؟
عِنْدَمَا تَحَاوِلُ الشَّرْحَ لِأَشْخَاصٍ لَمْ يَنْتَبِهُوا
حَتَّى لَرَجْفَةِ صَوْتِكَ وَأَنْتِ تَتَكَلَّمُ!

Do you know where the greatest fear lies? It is
when you try to explain something to people
who don't pay attention, even as your voice
trembles while you speak!



(138)

لن أكره أي شخصٍ مهما كان سيئاً معي،
ولكنّه لن يدخل حياتي حتى لو أصبح أطفٍ إنسان
على الأرض، ليست مسألة حقد أو انتقام؛ بل:
أنت إنسان غير متناسب مع روعي منذ البداية.

I will not hate anyone, no matter how bad they
are towards me. However, they will not enter my
life, even if they become the nicest person on
earth. It is not a matter of hatred or revenge; it is
simply that you are a person who does not align
with my soul from the very beginning.



(139)

وِينَمَا نَحْنُ نَحَاوِلُ التَّخْطِي تَأْتِي إِلَيْنَا الذِّكْرِيَاتُ مَتْرَاكِمَةً
وَمَتَعْلَمَةً وَبَيْنَمَا نَحْنُ نَثْرَثُ عَنْهَا هِيَ تَكْتَفِي فَقَطْ بِجَعْلِنَا لَا
نَنْسَاهَا وَتَتَأَلَّمُ فَقَطْ كُلَّمَا تَذَكَّرْنَاهَا .

While we attempt to push them away, memories
come rushing back to us, both scattered and
accumulated. And even as we talk about them,
they only ensure that we don't forget, causing us
pain whenever we remember.

(140)

مرحباً أيها الوطن، لطالما كنت المكان الأفضل لهذا
القلب ليلتجئ إليك، لا يسعني سوى أن أقول
أُنِّي مهما عشت فيك ومهما أصبحت حزيناً أنك ماتزال
وطني الذي يسعد قلبي من الداخل لأنه وطني الأبدي.
قد يبدو الأمر غريباً ولكنني فتاة رغم أن مستقبلي
الحقيقي وتواجد بصمتي يكمن خارج مساحتك إلا
أنني مستعدة بأن أتخلى عن كل شيء لأكون تحت
سقفك الدافئ، ليس بالدفع الحقيقي بقدر ماهو
دفع معنوي. أيها الوطن الجميل، أتمنى لك أشياء
مزهرة لتكون كما أنت، نعتز بك ونعود إليك ونحن لا
نحمل فقط حقائبنا بل أرواحنا التي تتعطش لدفئك.



Welcome, homeland, as always, you are the most beloved place to my heart. There is nothing that compares to you, and I cannot express how much I have longed to return to you.

My country, the one that brings joy to my heart, even though it is far away and the future seems uncertain, it remains the only place where I feel truly at home.

There is no place like it, no matter how much I travel or experience other places. Your greatness, oh homeland, is beyond any words I can express.

For all the richness you provide, for how you make me proud, even in your silence, your value is immeasurable.



(141)

تغمرني كمية كبيرة من السعادة حينما أكون سبباً
لسعادة أحدهم، لقد خُلقت في الربيع وكأن قلبي
يحب أن يزهر ويزهر من حوله!

I am filled with great joy when I am the cause of
someone else's happiness. I was born in the
spring, as if my heart was made to blossom, and
loves to bloom and spread joy around those close
to it!

(142)

على الرغم من أننا نطوّق شوقاً لأحلامنا إلا أن
المتعة الحقيقية تكمن في طريق المضيّ إليها.

Although we yearn for our dreams, the true joy
lies in the journey of moving forward.

(143)

لنكن على اتِّفاق بأنَّنا مهما كبرنا قدرًا، علمًا، فكرًا، نسبًا، ونحن
لا نملك أسلوبًا للتعامل بأخلاق مع النَّاس،
سنظل ناقصين جدًّا!

Let's agree that no matter how much we grow
in knowledge, thought, and experience, and no
matter how much we are educated and skilled, if
we lack the means to deal with people's morals,
we will still be deeply lacking!



(144)

ذات مرة قرأت عبارة جميلة جداً، تقول:

"مش بالشكل، بالروح"

لم يكن الشكل يوماً شيئاً أمام الروح
نحن نتقبل الأولى ولكننا نحب الثانية!

I once read a very beautiful phrase:

"It's not about appearances, but the soul."

Form has never meant anything when compared
to the soul.

We may accept the first, but it's the second we
truly love!



(145)

لا بـارك الله في شعور الخذلان
الذي يكسر كل جميل في قلوبنا.

May God never bless the feeling of
disappointment—the one that shatters everything
beautiful in our hearts.



(146)

الحُبُّ الأكبر لمن وقفوا معنا ونحن في قمة انكسارنا!

The greatest love is for those who stood by us
when we were at the peak of our brokenness.



انتہت رحلتنا هنا..

