

کلمات

الطبعة الأولى

1439 هـ

2018 م

اسم الكتاب: كلمات

إعداد: م / محمود نواف

موضوع الكتاب: تنمية بشرية

عدد الصفحات: 96 صفحة

عدد الملازم: 6 ملازم

مقاس الكتاب: 14 × 20

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2017 / 27392

الترقيم الدولي: 6 - 659 - 278 - 977 - 978 ISBN



يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل
طرق الطبع، والتصوير، والنقل، والترجمة،
والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي،
وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الدار.

إلى البشير للثقافة والعلم

elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com

☎ 01012355714 - 01152806533

كلمات

محمود نهاف

دار البشير
للثقافة والعلوم

نبذة عن المؤلف:

- مهندس كهرباء في مجال الاستشارات الهندسية
- يعمل في مجال الإرشاد النفسي للأزواج والأطفال
- مؤسس العديد من المشاريع التطوعية والتنمية في مصر
- حاصل علي العديد من الشهادات في مجال الإرشاد النفسي والتربية وتهذيب سلوك الأطفال والإدارة والدراسات الإسلامية من أمريكا وإنجلترا ومصر

من مؤلفاته:

- كتاب نفسي أتجوز صح.
- كتاب طلقني.

كلمات



المقدمة

أهدي إليكم هذا الكتاب بإسم

كلمات

الكتاب ده أنا بحبه من قلبي،

وأنا بكتبه كنت حاسه أوي،

حاسس بكل كلمة فيه،

وكنت مبسوط أوي وأنا بكتبه

الآن

كلماته قريبة مني

وأسلوبه بسيط

بس معانيه كبيرة

وبيصف أحوال كثير منّا

ومشاكل كثير في زمانّا

كتبته بلغة عامية وأبسط الكلمات؛

كلمات



علشان أحاول أوصل لقلوب معظم الشباب.

يا ربّ أنا وآخذ نية

إن الكتاب ده يبقى سبب حقيقي

في تغيير شباب كثير

فيا ربّ لا تردّ دعائي.

كلمات



فهرس الكتاب

- نبذة عن المؤلف: ٥
- المقدمة ٧
- فهرس الكتاب ٩
- الكلمة الأولى: اوعى تكسر نفسيّتك ١١
- الكلمة الثانية: لا للإحباط ١٤
- الكلمة الثالثة: اجتهد أوي ١٩
- الكلمة الرابعة: لو جنان.. أتجنّ ٢٢
- الكلمة الخامسة: حب نفسك ٢٤
- الكلمة السادسة: اكتشف نفسك ٢٩
- الكلمة السابعة: أين الإنجاز؟ ٣٢
- الكلمة الثامنة: ابعّد عنهم ٣٥
- الكلمة التاسعة: أقبلني زيّ ما أنا ٣٧
- الكلمة العاشرة: اعملْ حدود ٤٠
- الكلمة الحادية عشر: اهتمّ بنفسك ٤٢

كلمات



- الكلمة الثانية عشر: أَفْصَلَ شَوِيَّةً ٤٩
- الكلمة الثالثة عشر: أَحْسَنَ الظَّنَّ ٥١
- الكلمة الرابعة عشر: مَتَزَعَلَشَ عَلَى خَيْرٍ ٥٤
- الكلمة الخامسة عشر: قَلَّلَ السُّوشِيَالَ مِيدِيَا ٥٧
- الكلمة السادسة عشر: طَلَعَ الْكَبْتُ ٦٠
- الكلمة السابعة عشر: خَبِّي شَوِيَّةً ٦٦
- الكلمة الثامنة عشر: اَتَعَلَّمَ تَقُولَ لَأَ ٦٩
- الكلمة التاسعة عشر: شَرِيكَ حَيَاتِي ٧٢
- الكلمة العشرون: عِيَالِي مَغْلَبَنِّي ٧٧
- الكلمة الحادية والعشرون: سَقَطْتَ فِي الْعَشَقِ ٨١
- الكلمة الثانية والعشرون: دَهْ خَيْرَ لِيكَ ٨٤
- الكلمة الثالثة والعشرون: كَبَّرَ دِمَاغَكَ ٨٦
- الكلمة الرابعة والعشرون: لَا تَكُنْ مَغْفَلًا ٨٨
- الكلمة الخامسة والعشرون: كَسَرَ الْاَكْتِتَابَ ٩١
- الكلمة السادسة والعشرون: كُنْ صَاحِبَ رِسَالَةٍ ٩٤
- الخاتمة ٩٦

كلمات



الكلمة الأولى:

اوعى تكسر نفسيتك

أنا عاوز الجملة دية تحفرها في مخك

تبقى شعار في حياتك

لا تسمع للأحر أن يكسرك أو يخطئك

إنت إنسان، وربنا خلقتك إنك تبقى إنسان حر

ليك كرامة وليك نفسية، وليك مكانة

ليه تسمح لحد يكسر أحلى ما فيك؟

ليه تسمحي إن جوزك

أو تسمح لمراتك

أو أخوك

أو أبوك

أو أمك

أو مديرك

أو صاحب العمل

كلمات



أو.....

إنه يحطم مشاعرك وإحساسك؟!!

أرجوك إوعى تستسلم...

إوعى تسلمهم أغلى ما فيك

ليه تتحمل وتصبر لحد ما تنهار؟!!

إيه مستاهل في الدنيا تبوظ عليه حياتك؟!!

إيه الشغل اللي مستاهل إنك تكسر عليه نفسيتك؟!!

ما هو مقدار الفلوس اللي بتأخذها علشان تقبل إنك تبقى بائس؟!!

حتى لو بتقبض مليون جنيه في الشهر

إيه قيمة الفلوس وانت متهان، أو متحطم، أو مكسور، أو مجروح؟

طيب حاجة تانية..

لما نفسيتك اتكسرت

هل فيه حد حس بيك غيرك؟!!

هل هو في حد شال عنك الألم والوجع؟

هل لقيت حد طبطبك عليك؟

هل قابلت حد قالك معلش، أنا هأخذ الحزن بتاعك أتحمّله

عنك؟

كلمات



للأسف إحنا بنستسلم للألم والوجع!

وبنتحمل فوق طاقتنا لحدّ ما نسقط تمامًا!

وفي الآخر، إحنا اللي بنخسر..

طيب.. والحلّ؟

عاوزك النهارده تأخذ القرار..

لن أسمح لأي شخص في الكون أن يدمّر نفسي..

اللي تاعبك واللي وجعك لازم يتحلّ

اللي موقفك ومحيطك، لازم تعرف سببه إيه؟ علشان يتحلّ.

مفيش بكره، دلوقتي اتحرّك

طيب افرض مش عارف تحلّ؟

يبقي هنبعد، أو نتجنب، أو نقلّل، بس أهم حاجة

إن إحنا نحافظ على نفسيّتنا؟

كلمات

لأنّ نفسك هي الكنز الحقيقي ليك

اللي لازم تحافظ عليه طول حياتك.



الكلمة الثانية: لا للإحباط

لو سألتك مالك؟

هتقولني مُحبط

طيب من إيه؟!

هتقولني مش عارف

أو ممكن تقولني

من الجواز، أو الشغل

أو

من أصحابي، أو الجيران

كلمات

أو

نفسي أهاجر، أو مش معايا فلوس كفاية

أو

الظروف السياسية اللي حوالينا، أو الظروف الاقتصادية

أو



من الحياة كلها

طيب جميل .. حلو الكلام ... وبعدين!!؟

مفيش .

أيوه إحنا عارفين إنك محبط .. وبعدين!!؟

مش عارف .

طيب روح بقي، ادفن نفسك، أو انتحر علشان تستريح وخلاص!

لا بجدا استني .. أنا عاوز نصيحتك .. أنا تعبان من الإحباط

أعمل إيه؟ إيه الحل؟

أنا هاقولك يا سيدي، شوية حلول بسيطة جدًا ..

لوفهمتهم

هتغير حياتك، وتكسر أي إحباط يقابلك

كلمات

الحل الأول: لا للاستسلام

اللزيم تعرف إن كلنا وأنا أولكم ...

بنزعل وبنحزن، وبنفشل، وبنحبط، وبنكتب ..

بس في فرق بين شخصين

في واحد هُيُحبط .. بس هيقوم ويكمل

وواحد تاني هُيُحبط وهيقف، ويمكن يوقع كمان



اللازم تبقي عارف إن الحياة عاملة زي السباق بالظبط

مينفعش تقف فيها خالص

لأنك لو وقفت هيخبطوك، وتُقع

وممكن كمان يدوسوا عليك.

الحياة عاملة زي الماتش

مش معني إن فريقك اللي بتحبّه اتهزم، يبقى هيفضل مهزوم
طول الحياة

بالعكس..

ده إنت هتلاقيه مرّة اتغلب، ومرّة اتعادل، ومرّة فاز

هي بالظبط الحياة كلها كده..

مرة هتنجح، ومرّة هتسقط، ومرّة هتكتّيب، ومرّة هتخزن،
ومرة هتتعادل

بس أهم حاجة.. هنكّمّل، ولا يمكن نقف أو نستسلم.

أيّ حدّ فينا عنده مشاكل بتضايقه سواء في شغله أو مشروعه
أو بيته أو حتى مع ولاده، أو....

بس الفرق بين واحد ناجح.. وواحد محبط..

إنّ الناجح هيكّمّل مهما كان الطريق بعيد وطويل،

كلمات



أما المُحَبَط مع أول أو ثاني فشل..

أو مع أي مشكلة كبرت أو صغرت.. هيّقع

ده يمكن كمان ينسبها إلى الدين

إن ربنا مش كاتبلي أو مش رايدلي الموضوع ده

آه طبعًا.. ربنا فوق الجميع، وربنا مقدّر كل شيء

بس في حاجة مهمة اسمها الأخذ بالأسباب

إنت ليه مش بتقول لنفسك لمّا تفشل..

إنك قصّرت، ولازم المرة الجاية نأخذ بالنّا أكثر!؟

ليه فقط بنقول إن ربنا مش رايد لينا ده..

ما يمكن إنت لسه ما عملتش اللي عليك؛ علشان ربنا يديهالك

ما يمكن إنت محتاج تأخذ بأسباب ثانية، أو تجتهد أكثر

وتعالى أحكيك موقف حصليّ غيرني أنا شخصيًا:

في يوم من الأيام، واحد معرفة شافني زعلان علشان سقطت

في امتحان

سألني: مالك؟

قولتله أنا سقطت في امتحان.

قالني: إيه المشكلة؟ ادخل ثاني.

كلمات



قولته: لسه هادخل تاني! مفيش صحة ولا دماغ أدخل تاني.

قالي: إيه المشكلة؟ ادخل تاني وثالث ورابع لحد ما تنجح.
هو إحنا ورانا حاجة!

عجبتني أوي الكلمة دي.. إحنا ورانا حاجة غير تحقيق أحلامنا!
اتعلمت درس مهم جدًا منه..

إني هافضل أحاول لحد ما انجح

معنديش كلمة اسمها وقوف

هكمّل.. وهكمّل، وهكمّل لحد ما انجح

هو اللي نجح ده أحسن مني في حاجة؟!!

همّا ليهم مخ زيادة مثلاً!

آه طبعًا، منكرش إني

ممكّن أزعل أو أحزن أو أكتّب، ولكن عمري ما أحبط وأقف

مفيش كفاية.. ومفيش إحباط

مفيش استسلام..

اجعل شعارك في الحياة

«أنا مكّمّل لحد ما أنجح».

كلمات



الكلمة الثالثة:

اجتهد أوي

اسمع الجملة دي بالراحة،

عاوزك تحفظها،

هتغير حياتك كلها؛

لأن أنا شخصيًا حياتي اتشقلت بسببها

ربنا سبحانه وتعالى هيدريك على قدّ اجتهادك

الكلمة دي معناها إن ربنا هيدريك ويرزقك على قدّ ما تجتهد

في ناس فاكده بس إن ربنا هيدريك فقط

علشان إنت ذكي، أو محكّ نضيف، أو شاطر، أو مشهور

أو ليك واسطة، أو.....

لكن.. والكلام ده من قلبي..

في ناس - ومنهم كمان أصحابي شفتهم -

كلمات



نجحوا في حياتهم، وحققوا أحلامهم رغم إني من جَوَايا
 كنت بقول لا يمكن فلانة أو فلانة يوصلوا للحلم بتاعهم!
 كنت حاسب الموضوع بعقلي ومخّي
 كنت بقول إن فلان ده أصله مش معروف، أو مهارته قليلة؛
 فلا يمكن يوصل
 أصل فلان ده بسيط، وفكره بسيط؛ فلا يمكن يوصل
 بس اتّضح إن فيه معادلة ثانية، مكنتش فاهمها.. ألا وهي:
 إن ربنا هيديك على قد اجتهادك.
 عاوزك من النهارده يبقى في بالك..
 إن كلما تجتهد أكثر؛ ربنا هيكرمك أكثر.

طيب سؤال:

ليه ربنا إدي فلان رغم فلان ما اجتهدش أوي في حياته؟

الإجابة ببساطة:

ملكش دعوة بحد.
 متبصّش على رزق غيرك.
 ربنا اللي بيرزق مش انت.
 مين قالك إنه ما اجتهدش!



كلمات

ممكّن اجتهد.. وانت متعرفش

وتذكّر كويس إن الملتفت لا يصل.

في ناس كتير بتسيب هدفها وحلمها وطموحها، وعماله

مرکزّه في رزق غيرها..

وده أول علامات الفشل.

في ناس مش تبذل مجهود إلا إنها تكسر أو تحبط الناجحين

حواليها..

وفي ناس تانية واقعين في قصة الظروف..

هو واهم نفسه إن ظروف الدنيا كلها ضده

هو واهم نفسه إن فيه مؤامرة بتتعمل ضده

ولكن الحقيقة إنت اللي محتاج تغيير تفكيرك شوية، وتركز

في حالك

إنت اللي محتاج تتعب، وتجتهد علشان توصل.

كلمات



الكلمة الرابعة:

لو جنان.. اتجنس

كل واحد فينا جَوَّاه طفل صغير
كلَّنا عندنا حاجات مجنونة جَوَّانا
ساعات كده تضرب في دماغك تطلع على الساحل،
أو تروح تأكل عند البرنس،
أو تروحي عملي شعرك شكل جديد،
أو تجري في الشارع،
أو تنتطط زي العيال الصغيرة..

ساعات تلاقي نفسك إنك عاوز تتمرّج في النادي،

كلمات

رغم إنك المفروض رايح تمرّج عيالك!

أوقات يبقى نفسك تنطلق وتطير

عارف المشاعر الحلوة دي..

طلّعها واعملها واستمتع بيها.

طول ما انت مش بتعمل حاجة حرام أو غلط أو تضايق غيرك..



اعملها، وانطلق.

عاوزك تعمل اللي انت عاوزه، وتبسط نفسك

هتقولّي طيب نظرة الناس ليّا!؟

يا عمّ، الناس عمرهم ما هيرضوا عنك خالص

لو عملت إيه.. مش هيرضوا عنك

لو إنت متدين أو مش متدين

أو متربّي أو مش متربّي

أو في حالك، أو مش في حالك..

عمرهم ما هيسيبوك

عمرهم ما هيرضوا عنك

ملكش دعوة بيهم.

أول ما تجيلك المشاعر الجنونية دي؛

طلّعها، واوعى تكتبها أو تكتمها.

كلمات



الكلمة الخامسة:

حب نفسك

تخيّل لَمّا شاب أو بنت يقولك:
 أنا بقيت بكَرّه نفسي، وعاوز/ أو عاوزة أنتحر.
 يا ستّير يا رب.. طيب إيه السبب!؟
 خلاص أنا مش بحبّ نفسي، ومش طايق/ أو طايقة حياتي،
 وحاسة إنني لا أستحق أن أعيش!!
 ده ساعات كمان بيحصل
 لَمّا بنت تبقى شكلها بسيط في الجمال، وتتأخر في الجواز
 فتبتدي تكَرّه نفسها، وتكَرّه شكلها..
 أو شاب متضايق مخنوق / وفاضي، ومش لاقى حاجة يعملها
 أو شاب راح اتّجه للمخدرات؛ علشان ينفصل عن الواقع
 أو شاب بيعاني من الضغوط المادية
 أو شاب نفسه يتجوّز حبيته، ومش معاه فلوس
 أو.....

كلمات



أو.....

ده - والعياذ بالله - ممكن يتمرد، ويغضب على ربنا

ومنهم كمان اللي بيعترض على تقدير ربنا

وبعضهم ممكن يروح لقصة الكفر والإلحاد

سؤال بسيط مني ليكم:

إيه السبب اللي خلاكم تكرهوا أنفسكم!؟

يمين.. شمال.. فوق.. تحت؛ هتلاقي ملخص مشاكلهم في الآتي:

إنهم زهقانيين، أو تايهين، أو مكتئبين، أو مش عارفين هّما
عاوزين إيه...

أو الضغوط بقت عليهم جامدة أوي..

ومنهم كمان تعرض لصدمة عصبيّة..

من فشل، أو موت، أو فقد، أو ترك، أو هجر، أو خيانة، أو.....

كلمات

أثّرت على حياتهم بالسلب، ووصلتهم للحالة دي.

في كمان أنواع من المشاكل النفسية بتوصلك - والعياذ بالله
- لأفكار انتحارية.

طيب.. والحل إيه؟



أولاً: الذهاب لمتخصص..

للأسف.. لسه إحنا بتتكسف نروح لدكتور أو معالج نفسي
أو استشاري نفسي..
لسه بنقعد نتريق على بعض،
لما نسمع حدّ من أصحابنا أو من عيلتنا أو زميلنا
رايح لدكتور نفسي!! نقول عليه يا عم إنت مجنون!
العلاج النفسي مهم جداً!!!! في حياتك
لإن الإنسان بلا نفسية يبقى عبارة عن إنسان مدمر محطّم
وهتفقد معاني حلوة كتير في حياتك.

أنواع العلاج:

العلاج الطبي:

عن طريق العمليات الجراحية، والصعقات الكهربائية،
والأدوية، وهذا بواسطة دكتور نفسي.

كلمات

العلاج النفسي:

وده مهم جداً، وفي علم النفس يقولك إنه أهم من العلاج
الطبي نفسه.

العلاج النفسي عبارة عن دعم نفسي ليك، وإعادة الثقة بنفسك،
وإزالة الأفكار السلبية اللي جواك، وتعزيز الأفكار الإيجابية.



إنت كمان محتاج حدّ يسمعك ويوجّهك وينصّحك..
 إنت كمان محتاج حدّ يحلّ لك مشاكلك الشخصية، والتربوية،
 والزوجية..

إنت محتاج إعادة توجيه.. روح، وجرب.
 وده بيتّم عن طريق أخصائي أو معالج أو مرشد نفسي.

العلاج الاجتماعي:

وده معناه إنك تظبط علاقتك بمنّ حولك، سواء مراتك/ أو
 زوجك، أو ولادك،
 أو جيرانك، أو أصحابك، أو معارفك، أو أصدقاءك،
 أو مكان تعليمك، أو مكان عملك.
 وده مهمّ جدّا لإعادة اتزانك النفسي.
 إنت محتاج تغيّر شوية، وتشوف ناس مختلفة..

وكمان تعمل علاقات جديدة، وتعلّم أّزاي تتعامل بشكل
 صحيح مع الناس.

العلاج الديني:

وده طبعا مهمّ جدّا جدّا
 أوقات كثير بنهتّم فقط بفكرنا ونفسيّتنا، وننسى الجانب
 الديني في حياتنا..
 رغم إنه لا يمكن الاستغناء عنه.

كلمات



الجانب الديني معناه علاقتنا بربنا سبحانه وتعالى ..

عن طريق اتّباع أوامره، واجتناب نواهيه.

لو كلّ الجوانب موجودة إلا هذا الجانب؛

يبقى برضه عمرك ما هتتزن.

واقولك الخلاصة في كام جملة:

عمرك ما هتبقى مبسوط، وانت مش بتصلّي.

عمرك ما هتبقى مبسوط، وانت بتعمل حرام.

عمرك ما هتبقى متزن، وربنا مش رقم واحد في حياتك.

مطلوب منك تقرب من ربنا.

وكمّان يّقي هو رقم واحد في تفكيرك وحياتك ومعاملتك
مع الناس.

مطلوب منك - كمّان - ورد قرآن، وأذكار الصباح والمساء.

ومطلوب منك - كمّان - صحبة صالحة تقويك وتدعمك.

الحرام في أوّله حلو.. بس آخره وجع وندم.

وافتكّر إن للمعصية سواد على الوجه،

وذّل في القلب، وكسر في النفس،

وضيق في الصدر، وكسل في الجسم،

وكُره من قلوب الناس.

كلمات



الكلمة السادسة: اكتشف نفسك

إنت بجدّ مش عارف قيمة نفسك؛ علشان كده كرهتها
 إنت للأسف حاصر نفسك في كام موقف حصلك في الحياة
تخيّل إن بنت ممكن تكره نفسها، وعاوزه تتحرر
 علشان مستسلمة لفكرة نظرة المجتمع ليها وهي مش متجوزة!!
 تخيّل إن البنت دي ممكن تفضل من 25 سنة إلى 35 سنة
 موقّفة حياتها علشان الشعور والفكر ده!!
 في شاب ممكن حبّ بنت، والبنت باعتة؛ ففضل 15 سنة
 مش عارف يتخلّص من حبّها!

وطول السنين دي عمّال يخسر حياته،

ويستنزف وقته ومجهوده وصحته في التفكير تجاه أمر انتهى!
 رغم إن البنت اللي حبّها، ممكن تبقى اتجوزت وخلّفت
 وعاشة حياتها بشكل طيعي!

بس **إنت** لسه بتفكر في اتجاه غلط، وحياتك غلط، وفكرك غلط.

كلمات



أنت مش عارف إمكانياتك ومهاراتك!

أنت مش عارف معنى إنسانيتك!

أنت مش مقدّر مشاعرك!

أنت ضيّعت حياتك علشان موقف جرّحك أو وجّعك!

وفي الآخر، كرهت نفسك.

أنت محتاج تصحى شوية..

أنت محتاج تجمّد شوية..

صدّقني، إنت عندك إمكانيات ومهارات حلوة، بس مش
واخد بالك..

ربنا - سبحانه وتعالى - إدّى لكل واحد فينا نقاط قوة..

عاوزك تطلع نقاط القوة دي..

عارف ليه؟

لأنك لو طلّعتها هتنتطلق في الحياة.

عارف كمان لو لقيت نقاط قوتك، وكمان اشتغلت اللي انت بتحبّه؛

هتبقى رقم واحد.

فيه ناس كثير - **للأسف** - مش بتشغل في اللي بتحبّه،

وضيّعت سنين من حياتها

كلمات



والأسوأ من كده إنهم فضّلوا طول حياتهم مش عارفين نقاط
قوتهم إيه!!

ولا حتى همّا عارفين بيحبّوا إيه!؟
من النهارده.. اتحرّك، واكتشف..

طيب افرض مش عارف لوحذك!
هتروح لمدريين متخصصين في هذا الأمر..

ومتسمّش لناس كتير هتقولك دول نصّابين، دول بيضحكوا
عليك..

مش هاقولك إلا: روح وجرب..

على الأقل، مش هتبقى أسوأ من الوضع اللي انت عليه
دلوقتي..

كلمات



الكلمة السابعة: أين الإنجاز؟

مالك يا سمية؟

مالك يا محسن؟

مفیش.. زهقانیں..

مفیش جدید.. مفیش حاجة بنعملها مفيدة.

الشباب دول - فعلاً - في قمة الغلب..

بيضعبوا علياً جداً..

الواحد ييبقى نفسه في ساعة فاضية في يومه

والتانيين قدامهم 24 ساعة في يومهم مش لاقين حاجة يعملوها.

كلمات

اسمعهمني ببساطة:

طول مفیش إنجاز في حياتك.. يبقى هتفضل فاضي.

وبعد كده هيقب بزق.. والزق هيقب لإكتئاب..

والاكتئاب هيقب لحاجة حرام تعمل.

وفي الآخر، هتبقى برضه مش سعيد في حياتك.



طيب عاوزين حل عملي؟

هقولك يا سيدي حل عملي وبسيط:

عاوزك من النهارده تعمل لنفسك جدول فيه الآتي:

إنجاز يومي.

إنجاز أسبوعي.

إنجاز شهري.

إنجاز ربع سنوي.

إنجاز نصف سنوي.

إنجاز سنوي.

إنجاز كل خمس سنين.

لو قدام كل خانة كتبت إنجاز، واشتغلت عليه بجدّ وبقوة..

هتتحول من إنسان فاضي إلى إنسان مُنجز.

كلمات

خلّي بالك: كلمة إنجاز مش معناها إنك تعمل بحث علمي يفيد الأمة،

ولكن إنجاز هنا أن تحدّد هدفًا وتنجزه.

إن شاء الله يبقى الإنجاز بسيط أوي..

زي قراءة صفحة يوميًا من كتاب.



بس خلي بالك:

إنجاز.. على إنجاز، على إنجاز؛ هتلاقي في الآخر محصلة

20 أو 30 إنجاز في ظلّ كام شهر.

ساعتها، هتشعر معنى وقيمة الإنجاز.

وبعديها هتحبّ الموضوع،

هتلاقي نفسك كلّ شوية تكبر وتضخم الإنجاز.

أعمل بمبدأ: خير الأعمال أدومها وإن قلّ.

متقعدش تخطط لـ 500 إنجاز، وفي الآخر.. مفيش ولا حاجة بتتحقّق.

واحدة.. واحدة.. متستعجلش.

بس أهم حاجة وانت بتحدد الإنجاز..

لازم يبقى هدف بسيط، وواقعي؛ علشان تعرف تحقّقه، ويديك دفعة للأمام.

كلمات

لما تعمل إنجاز في حياتك هتجسّ إنك إنسان له قيمة.

هتسترد شخصيتك وفكرك من أوّل وجديد.

هتنشّط، وتتحوّل..

أرجوك، اتحرك وإنجز.



الكلمة الثامنة:

ابعد عنهم

عارف الناس بتوع مفيش فايده، ومفيش أمل؟

عارف الناس بتوع طريقك مسدود.. مسدود؟

عارضهم!!؟

ابعد عنهم خالص.

شيلهم من دماغك.

متقربش منهم أوي.

لأن قريهم منك هيضّيعك.

إنت عارف إن في ناس كتير عاوزه تأخذ الخطوة، بس اللي موقّفها أصحابها؟! كلمات

في ناس عاوزه تتقدّم، فتلاقي في سكّتها أصحابها يقولولهم

إنهم هيفشلوا!!

وفي الآخر، إنت بتستجيب ليهم، وفعلاً تقف.



طيب نصيحة عن خبرة واقع:

99% من كلام الناس المُحِيط غلط.

تلاقي ناس تقولك الامتحان ده صعب أوي، وفي الآخر
تدخل تلاقيه سهل.

في ناس عاوزه تقدّم للهجرة، الناس كلّها تقول صعب،
وفي الآخر إنت تقدّم، ويطلع الموضوع سهل.

يا عمّ ملكش دعوة بالناس دي..

امشي في طريقك،

بس برضه في النصّ اسمع لنصيحة الناس المُخلصة.

أنا مش عاوزك تبقى ماشي وخلاص..

بس اتعلم إنك تسمع رأي الناس المحترمة، واللي عندها خبرة.

اتعلّم تسمع الرأي المخالف،

ولكن ابعد عن الناس المحبطة الكثيبة؛

علشان دول هياخروك سنين ضوئية.

كلمات



الكلمة التاسعة: اقبلني زيّ ما أنا

عارف انت كلمة منافق؟

كلّنا بنزعل منها.. ومش بنحبّ نتعامل مع حدّ منافق.

عارف انت بقي لّمّا تسعى لإرضاء كلّ الناس هتبقى منافق؟!

تخيّل!

آه طبعاً.. لأنك لّمّا تسعى لرضا كلّ الناس؛

هتلاقي نفسك متلوّن، ومتخبّط كمان..

هتلاقي نفسك مش عارف تقول كلمة الحق..

ومش عاوز تتكلّم في الموضوع ده علشان فلان هيزعل..

ومش عاوزه تقولي حاجة هنا؛ علشان فلانة هتزعل منك..

وفي الآخر، تلاقي نفسك بتتنازل عن دينك ومبادئك وأخلاقك..

في سبيل رضا الناس!!

حاجة تانية:

أن تسعى لرضا الناس بيعمل عليك حِمْل غير طبيعي..



تقعد تفكر في كل كلمة، وكل حرف

تقعد تتلون وتتجمل وتزّين..

تقعد تعيش شخصية مش شخصيتك!

وتقول كلام مش كلامك!

يا عم، أنا زيّ ما أنا.. اقبلني بحلوي ومُري..

بمزاياي.. بعيوبي.

ولكن مش معنى كده إنك تستلم لعيوبك وخلاص..

ولكن هتحاول تطوّر مزايك، وتقلّل عيوبك..

ولكن علشان إحنا بشر فأكيد هتفضل لينا عيوب..

فمينفعش إن إحنا نتظاهر إن احنا ملايكة!!

ده كمان بيحصل أوي لما تنزق في حتة إنك قدوة

في المدرسة أو الكلية أو الشغل أو النادي أو العيلة أو الأسرة!!

فأول ما تعمل غلط..

يتقال: يا عمّ إنت قدوة!

يا عمّ، إنت مينفعش تغلط!

ده الغلط المفروض ما يتطلعش منك!

للأعلش، أنا لأسف..

كلمات



أنا لَمَّا اغلَط هَعْتَدِر، وَأَطْلِب السَّمَاح، وَلَكِنْ..

أنا إِنْسَان لَيَّا مَزَايَا وَعِيُوب؛

فَاقْبِلْنِي عَلَى بَعْضِي..

خَذْ مِنْي الصَّالِح، وَسَيِّبِ الطَّالِح.

لَكِنْ **لِلْأَسَفِ** أَنَا مَشْ هَاتِلُونْ، وَلَا هِنَافِقْ؛ عَلْشَانْ أَرْضِيكَ.

أَرْجُوكْ، مَتَحَمَّلُوشْ عَلَيَّا كَثِير.. وَاقْبِلُونِي زَيِّ مَا أَنَا.

كلمات



الكلمة العاشرة: اعملْ حدود

الموضوع ده مهم جداً، ويغيب على كثير منّا..
أحياناً، إحنا بنفتكر لَمَّا نكسر الحدود بيننا وبين الناس
إن كده حاجة كويسة!
وأنا بقولك لأ..

من فضلك، اعملْ حدود شوية.
اعمل مسافات بينك وبين الناس.
في حاجات كده محتاجة مساحة شخصية..

ده انت هتتعجب من الكلمة دي!

كلمات

اعمل شوية مسافة بينك وحتى بين أقرب الناس ليك..
حتى لو كانت مراتك.
في خطأ جسيم بيحصل في العلاقات الزوجية ألا وهو..
إنهم يَفْتنَعوك إنكم علشان تبقوا زوجين صالحين متوافقين؛
لازم تعرفوا كل حاجة بأدق أدق التفاصيل عن بعض!



الكلام ده مش مضبوط.

أي إنسان بيحتاج لمساحة شخصية..

محتاج كده لدائرة مغلقة حواليه، يتأمل ويفكر مع نفسه.

عندنا مشكلة كبيرة إن احنا ليل نهار بنشارك الناس..

أحلامنا، وطموحاتنا، وقراراتنا!

تحسّ مثلاً زمايلك في الشغل أو أصحابك عارفين كلّ حاجة عنك!

مفيش أي حدود في العلاقة بينكم.

اتعلم إن يبقى ليك حدود.

اتعلم يبقى ليك مسافة من الناس.

في النهاية، هتستريح وتهتدى شوية..

عارف ليه؟

علشان اديت لنفسك مساحة شوية..

إن مخّك يفكر براحته.. وإن مشاعرك تهدأ.

كلمات



الكلمة الحادية عشر:

اهتمّ بنفسك

الكلمة دي من أغلى الكلمات إلى قلبي..

اهتمّ بنفسك..

ودلّع نفسك شوية..

وركّز في صحتك شويتين.

بصّوا يا شباب، في خمس حاجات ما تسيبهمش لحدّ مماتك:

1 - القراءة.

2 - الرياضة.

3 - الأكل الصحي.

4 - الاستجمام.

5 - النوم الصحي.

الخمسة دول لو اهتّميت بيهم؛

مش عاوز اقولك إن أدائك ونفسيّتك هيتحسنوا بنسبة 50 %.

نتعالى نتكلّم سريعًا عن نقطة.. نقطة.

كلمات



أولاً: القراءة:

علشان تتخيّل حالتك؛

المخ ده عامل زيّ بطارية العربية..

العربية لو ما دوّرتهاش كلّ شوية

ليه اللي هيحصل!؟

العربية هتقف.

طيب ليه هتقف؟

علشان البطارية نامت.

بالظبط كده..

إنت بقى سيادتك عامل زيّ العربية..

والبطارية زيّ المخ..

علشان انت تفضل ماشي على طول، ومتقفش؛

لازم تقرأ على طول.. لازم البطارية تشتغل على طول.

عوّد نفسك ومراتك وولادك على القراءة.

القراءة هي غذاء الروح.

القراءة هتعمل فيك الآتي:

1 - هتحافظ على مخّك.

كلمات



- 2 - هتزوّد معلوماتك.
- 3 - هتزوّد ثقتك في نفسك.
- 4 - هتبقى أحلى صديق ليك.
- 5 - هتساعدك تحافظ على وقتك.

ثانيًا: الرياضة:

ودي مصيبة من مصايب الوطن العربي كله..

أي حدّ يلعب رياضة هتلاقيه يلعب لسبب من الثلاثة الجايين:

- 1 - يخسّ.
 - 2 - علاج طبيعي.
 - 3 - فورمة الساحل.
- وأنا بطلب منك طلب، أنا عاوز الرياضة تبقى جزء من يومك وحياتك..

كلمات

علشان تفهمني أكثر دون تعقيدات..

خلي الرياضة زيّها زيّ الأكل.

يعني هل ينفع يعدّي عليك يوم من غير أكل!!؟

هتقولي لأ.

بالظبط كده.. مش عاوز يعدّي عليك يوم من غير رياضة.



الرياضة يا شباب مش بتتلعب لسبب..

الرياضة دي جزء من حياتك وتكوينك.

طيب (الرياضة) هتغير في إيه؟

1 - هتنشط الدورة الدموية. 2 - هتشيل الاكتئاب.

3 - هتلاقي نفسك فريش.

4 - جسمك نشيط. 5 - هتنظم وقتك.

6 - هتقوي عضلاتك.

7 - هتزود الأداء.

ثالثاً: الأكل الصحي:

وده من أخطر ما يكون.. إهمال الأكل الصحي

بنأكل أكل غلط، في مواعيد غلط..

لا تتخيلوا قد إيه الأكل الغير صحي بيأثر على صحتنا قد إيه!!

كلمات

ده ممكن بجدّ **يرمرك**..

حاول واجتهد إنك تأكل أكل صحي.

وبلاش ليل نهار أكل الشارع، والأكلات المملية بالدهون والشحوم، والسكرات.

اتعلم تفطر، وتتغدى وتتغشى أكل صحي.



اتعلّم إنك تأكل في أوقات من اليوم بطريقة صحّ..

مش هاقولك إلا إن الصحة غالية أوي..

وهييجي يوم هتندم عليها.

رابعاً: الاستجمام:

شيء مهمّ جداً، ولكن للأسف 99.9٪ من الناس مش بتعمله.

واحنا بنعمل جلسات للناس اللي عندهم مشاكل نفسية..

من ضمن الحلول علشان يستعيدوا الاتزان النفسي..

إنهم يعملوا استجمام عن طريق جلسات مساج ويوجاو SPA

للأسف، هذه الثقافة غائبة عنّا خالص، ولكن مهمة جداً.

الاستجمام بيريح عضلاتك، بيخلي جسمك يفكّ، بيهدي نفسيّتك.

اهتم بيه، وخليه حاجة بتتعمل بشكل شهري، مش هاقولك يومي.

جرب بس، وقولي النتيجة.

حاجة تانية مهمة، ألا وهي السفر

أنا عارف إن فيه أزمة اقتصادية في العالم كله، بس..

حاول كده تحوّل جزء من فلوسك شهرياً، ولو جزء بسيط

الجزء ده سميّه جزء الاستجمام.

كلمات



وأول ما تجمّع مبلغ كويس؛ عاوزك تسافر..

تروح تشوف أماكن جديدة، وبعيدة.

روح جرّب، واستمتع، وغير مودك.

روح وسافر برّه بلدك.

شوف البلاد الثانية بتفكر لزازي؟ وبتعمل إيه؟

روح **التعلم**، روح **استمتع** بالمظاهر الطبيعية.

السفر مش يا شباب علشان الأكل والنوم والشراء، ولكن..

عاوز السفر يبقى بالنسبة ليك استمتاع واستجمام.

خامساً: النوم الصحي:

طول ما انت بتنام في وقت غلط؛ هتصحى في وقت غلط.

ربنا - سبحانه وتعالى - قالنا ننام بالليل، ونصحى نشتغل الصبح.

نقوم احنا عاكسين الآية، ننام الصبح ونشتغل بالليل!!

لو رُحِت أي دولة متقدمة في العالم، هتلاقهم بيصحوا من بدري أوي.

ده في بعض الدول بتشتغل بالظبط من بعد شروق الشمس!

محتاجين نغير فكرنا شوية، وأسلوب حياتنا.

عاوزك تنام **بدري**، وتصحى **بدري**.

كلمات



مش هاقولك إمتى..

ولكن على قدر المستطاع، نام بدري.. واصحي بدري..
ويا سلام بقى لو صحيت قبل الفجر صلّيت ركعتين،
ونزلت تصلّي الفجر في المسجد..
وابتديت يومك.. هتبقى إنسان عالمي.
أنا تمليّ في حياتي كنت بحاول أقرأ أو أذاكر شوية بعد صلاة
الفجر..
بجدّ بحسّ إن النّص ساعة دول بتوع الفجر تعادل 4 ساعات بالليل..
ده غير طبعاً بركة صلاة الفجر.
من جانب تاني تعالى شوف أي حدّ يومه متشقلب في النوم..
هتلاقه بيصحى تعبان، دايبخ،
مفيش بركة، مفيش إنجاز.
على عكس خالص ما حدّ بيصحى بدري.
وانظر إلى حياة المشاهير اللي أثروا في حياة الملايين من الناس..
هتلاقي معظمهم بيدأ يومه من بدري..
فلذلك عاوزك تقرأ كده الخمس حاجات تاني بهدوء..
وابتدي خذ خطوات.

كلمات



الكلمة الثانية عشر:

أفصل شوية

مش ساعات كده بتحس إنك تعبان، أو مش قادر..

عاوز تصرخ، وتقول: كفاية حرام عليكم..

وانت مش عارف إيه المشكلة!!؟

في الحقيقة، المشكلة إنك مضغوط.

مش مضغوط فقط في الشغل..

ولكن إنت مضغوط نفسياً واجتماعياً وعقلياً.

الضغط زاد عليك أوي، وانت مش قادر..

وخلي بالك محدش هيحس بيك إلا نفسك.

إحنا بقى في الحالة دي بنتصرف لازلي؟

بدل ما نفصل شوية.. نقوم ضاغطين أكثر على نفسييتنا بحجة

إن احنا نخلص..

وانا بقولها لك من دلوقتي.. الشغل عمره ما هيخلص..

والضغوط عمرها ما هتقل.

كلمات



بالعكس يوم ورا يوم..

الضغوط بتزيد، والهموم بتزيد..

كلّ يوم.. الأسعار بتزيد، والماديات بتضغط عليك أكثر.

فعلشان كده وفرّ على نفسك..

وحافظ على نفسيّتك.

وحافظ على جسمك.

وأوّل ما بتبدي تحسّ إنّ الضغوط زادت..

هتقف واقفة كده مع نفسك،

وتقولّها: افصلي خالص.

تروح تأخذ أجازة، أو تسافر أو تخرج أو تعمل حاجة تفصلك..

إن شاء الله تأخذ يومين أجازة من الشغل تريّح أعصابك..

وتاني بقولها لك: لو وقعت محدش هيفيدك..

فحافظ على نفسك أحسن.

كلمات



الكلمة الثالثة عشر:

أَحْسِنِ الظَّنَّ

حُسْنُ الظَّنِّ

من الأمور الحلوة جداً في الحياة.

حسن الظنِّ **بِيعْلَمِكَ** إنَّكَ تبقى إيجابي، وتفكر بحُسن نية.

حُسن الظنِّ **بِيعْلَمِكَ** إنَّكَ لا تسيء التفكير في الناس.

طَيِّب سؤال هنا: هو سوء الظنِّ **بِيعْلَمِكَ** من إيه؟

كلمات

1 - التربية.

2 - قلة الدين.

3 - الحالة النفسية.

4 - تجارب سيئة ماضية.

خلِّي بالك، في ناس كتير علشان مرّت بتجربة سيئة مع حدّ..

تسيء الظنِّ في كلّ الناس.



مثال عملي:

واحد اتقدّم لبنت، والموضوع ماشي كويس، وبعد كام شهر.. باعها، وطلع نذل.

اللي بيعصل للبنت في هذه الحالة..

إنها بتتعرّض لصدمة عصبية، وممكن من آثار هذه الصدمة يجيلها سوء ظنّ في كلّ الرجالة..

ويقلب الموضوع عقدة نفسية..

فتبتدي البنت تسيء الظنّ في كلّ الرجالة.

وتقول عليهم: إنّ كلّ الرجالة خاينين، ولا يمكن أثق فيهم.

مشكلة بقى التفكير ده إن مُمكن يخليها طول حياتها متتجوزش!

مثال ثاني:

وده بنشوفه كثير أثناء الجلسات الزوجية..

إن يبقى فيه مشاكل زوجية كثير بين الزوج والزوجة، فيبتدي تلقائياً

إن الأزواج يسيئوا الظنّ في بعض، حتى لو محلصش حاجة سيئة من الطرف الآخر.

هي بقت تسيء الظنّ فيه وشايفه أي حاجة بيعملها - حتى لو كانت حلوة - بنضارة غامقة..

كلمات



مشكلة سوء الظنّ إنّ له ضريبة غالية..

هتلاقى في يوم من الأيام إنَّك بتخسري جوزك، أو إنت
بتخسر مراتك..

إنك بتعمل مشاكل مع أسرتك أو عيلتك، أو زمايلك، أو...

وفي الآخر، همّا مش فاهمين أصلاً.. إنت متضايق ليه!

إنت مش متضايق منهم همّا، ولكن اللي مضايقتك هو سوء
ظنّك.

كلمات



الكلمة الرابعة عشر: متزعلش على خير عملته

الكلمة اللي فاتت قولتلك أحسن الظنّ مع الناس..

ولكن الكلمة دي هتعملّك **لاتزلاش نفسي**.

أوقات كثير هتلاقى الآتي في حياتك:

هتحسن لحدّ بس هو هيسيء..

هتكرم حدّ وهو هيبخل عليك..

هتعلم حدّ وهتلاقيه بيتكبّر عليك..

هتساعد حدّ ولمّا تحتاجه هيبيعك.

ده الأصعب من كده.. إنه ممكن يخبطك من وراك، أو يتعمّد

إيذاك!

كلمات

وانت ماشي في الحياة هتقابل ناس بتاعة مصلحتها فقط..

إنت **هتتخّم فيهم**، إنت كنت فاكهم بيحبوك من قلبهم..

بس أتايرهم كانوا عاوزين منك مصلحة..

ولمّا خدوها؛ باعوك.



أنا بقى عاوز أقولك الكلمة دي، واحفظها علشان هتريحك:

«إوعى تزعل على خير عملته؛ لأن الثواب من الله، مش من الناس».

دي هتريحك طول حياتك..

دي هتخليك مش فارقة معاك أي حدّ..

دي هتخليك أقوى..

ومش منتظر أي حاجة من أي حدّ.

إوعى تساعد حدّ علشان تنتظر منه الثواب..

إحنا بنساعد لله، ومش عاوزين إلا ثواب الله.

لو انتظرت ثواب من الناس يبقى هتستني كتير..

وفي الآخر، غالبًا مش هتأخذ إلا حرقه دم وأعصاب؛

لأن للأسف، في ناس ناكرة للجميل، وفي ناس بتخون

العيش والملح.

كلمات

فمتشغلش بالك خالص بشكرهم ليك، أو انتظارك إنهم

يعاملوك بالمثل.

طول ما انت مع الله؛ يبقى لا تنتظر الثواب إلا من الله

ولا تعتمد إلا على الله.

وثق في الله برضه إن مجهودك ده لا يمكن يضيع أو يروح؛



لإن ربك شافف..

بل هيكرمك، وهيوّسع عليك بسببه.

وكمان هيرزقك بناس خيرًا منهم..

وهيفتح لك طرق لا يمكن تتخيل إنها تفتح.

وده بحسن الخير اللي صنعتّه.

كلمات



الكلمة الخامسة عشر: قلِّل السوشيال ميديا

السوشيال ميديا من أعظم الأمور اللي ممكن تجيب لك اكتئاب في هذه الأيام.

مقدرش أنكر إن ليها مزايا كتيرة..

ولكن من زاوية تانية ليها حاجات كتير سلبية.

مشكلة السوشيال ميديا إنها عالم خيالي شوية

يعني الناس بتظهر فيه أحلى ما فيهم..

وممكن يتجملوا فيه أوي لحدّ ما انت تظنّ..

إن حياتهم مثالية، وحياتهم جميلة وسعيدة.

ولكن الحقيقة مش كده!!

الحقيقة إن حياتهم مش مثالية خالص.

همّا ناس عاديين جدّا، بس عندهم ميزة أو حاجة حلوة أظهروها..

ومش بيبيّنوا لينا الوحش أو العيب اللي عندهم.

فإنت ظنّيت إنّ الحياة عندهم كلها مثالية؛

فبقيت عمّال تبصّ عليهم وتحسّر.

كلمات



نقطة ثانية:

إن ممكن حالتك النفسية تبوظ..
 من كمّ السليبات والإحباطات اللي انت عمّال تسمعها.
 كلّ شوية قتل ودمار وهلاك..
 كلّ شوية حاجات بتسرق، ونصب، وسرقة..
 كلّ السليبات دي بتأثر عليك، وتبوظ نفسيّتك.

نقطة ثالثة:

إنك ممكن تبقى حبّيت حدّ أو بتحبّ حدّ..
 تلاقيه أو تلاقيها اتجوز أو اتجوزت..
 وانت شايف ليلة فرحهم..
 وقلبك يتوجّع لأن كان نفسك فيه أو فيها.
 ده خصوصًا كمان ممكن يبقى كان باعك أو خانك أو....
 المهم، السوشيال ميديا فعلاً تحمل كمّ رهيبًا من الشحنة السلبية.

نقطة رابعة:

السوشيال ميديا بتسرق وقتك بشكل غير طبيعي.
 يعني ممكن تفتح مثلاً الفيس بوك عشر دقائق فقط..



يقلب الموضوع معاك بساعة وساعتين، وانت مش واحد بالك.
 ده غير بقى إن بعض الناس بيقلب معاها الموضوع بإدمان..
 فيفضل قاعد عليه ليل نهار.

فنصحتي ليك في خمس جميل:

- 1 - الفيس بوك فقط تأخذ منه الصالح فقط.
- 2 - عشر دقائق الصبح، وعشر دقائق بالليل كفاية جدًا.
- 3 - ابعد عن المهاترات والجدال.
- 4 - متبصّش على صور حدّ، ولا ليك دعوة بحدّ.
- 5 - اوعى تبصّ لرزق غيرك.

كلمات



الكلمة السادسة عشر:

طَلَعَ الكَبْتُ

علشان تفهم الكبت كويس..
تخيل إنك بتنفخ بالونة، وعمّال كل شوية تنفخ.. تنفخ..
هتلاقي البلونة عمّاله تكبر.. تكبر.. لحدّ ما تفرقع
بعد ما تفرقع هتبصّ على البلونة..
هتلاقيها خلاص غير صالحة للاستخدام لأنها مقطوعة.
بالظبط كده..
البالونة هي إنت..
والهواء هو الكبت.

كلمات

الكبت ده عمّال يضغط عليك.. يضغط عليك
لحد ما يوصلك لدرجة الانفجار.
أول ما تنفجر؛ هتلاقي شخصيتك أصبحت مشوّهة..
وده يوضح للناس السبب في الأمثلة التالية:

1 - هتلاقي مثلاً إن زوجة محجبة قلعت الحجاب بسبب
سوء معاملة جوزها.



2 - وهتلاقي زوج متربي محترم ضرب مراته بسبب إنه كتم.

3 - وهتلاقي شاب كان طيب أصبح متوحش.

4 - وهتلاقي بنت كانت رقيقة أصبحت عنيفة.

5 - وهتلاقي شاب محترم بقى ليل نهاريشتم.

6 - وهتلاقي.....

كل ده حصل نتيجة الانفجار، خلاص البالونة اتقطعت.

ومشكلة البالونة إنها لما تقطع هتلاقي الهواء كله طلع..

فهتلاقي مراتك بتتخاف معاك على مشاكل من عشرين سنة..

وانت تستغرب، وتقول عليها نكديّة!

لأ.. في الحقيقة هي مش نكديّة، ولكن ده كبت مشاعر كان

المفروض يطلع من عشرين سنة..

فيطلّعش..

كلمات

فلما مراتك انفجرت طلّعت دلوقتي.

الكبت ده فعلاً قادر على تدميرك، قادر على تحطيمك.

الكبت من الأمور اللي قادرة تشوّه أحلى ما فيك.

والكلام ده بنشوفه كتير أوي من خلال الجلسات الزوجية.



يبتدي يقول الأزواج على أنفسهم:

إحنا مش عارفين اللي حصلنا!

أنا لا يمكن زمان كنت أشتم، أو أضرب، أو أتعصب جامد
كده، أو أكسّر..

مش عارفين اللي حصلنا!!؟

اللي حصلك ده بسبب الكبت.

طيب إيه حلّ الكبت!؟

حلّه بسيط جدّا، هو إنك ماتشيلش أي حاجة في صدرك..

يعني لو متضايق من مراتك روح قولها..

متضايقه من جوزك روجي كلميه، وعبري عن اللي جواكي..

متضايق من صاحبك روح قوله..

متضايقه من مديرتك أو مديرك روجي طلّعي..

متخافش خالص من ردّ الفعل، ولا تشغل بالك بالنتيجة.

لأنك أول ما تطلّع، وتفضفض؛ هستريح.

طيب لما يطلع الكبت.. إيه اللي هيحصل؟

غالبًا هتلاقى نتيجتين:

نتيجة إيجابية وإن اللي قدامك يبطل يعمل اللي بيضايقك،

كلمات



أو نتيجة سلبية إنه برضه يفضل مضايقتك.

إنت بقى ساعتها بتقيّم الأمور..

هل بيعملها عن عمد ولا لأ؟

هل ممكن تغير انت كمان أسلوبك معاه؟

هل يمكن إن المشكلة أصلاً فيك؟

هو اللي قدامك طبيعته كده؟

هل تستطيع أن تتقبله على عيبه ده، لو لم يستطع التغيير؟

طيب، إيه ردّ فعلك المناسب؟

كل ده هتحاول تعمله..

بس في النهاية، هتلاقي نفسك مستريح..

علشان طلّعت اللي جَوّاك.

أخطر حاجة يا شباب، إن احنا نكتم مشاعرنا وأحاسيسنا..

أخطر حاجة إن احنا نقيدها، ومش عارفين نطلّعها..

هتحسّ إنك سجين.

وحاجة تانية عاوز أسألهالك.. إنت أصلاً بتكتم ليه؟!؟

مش انت متضايق! يبقى هتروح للي مضايقتك، وتقوله: بطلّ.

ليه إنت تتحمّل؟!؟

كلمات



يا شباب، معظم اللي بيضايقونا، مش حاسين إنهم بيضايقونا أصلاً.

ليه إحنا نضايق نفسنا؟!

ليه إحنا اللي نتحمّل؟!

هى المشكلة عندي ولا عنده.

خلاص نتفق..

لو المشكلة عندي.. أنا هحاول أحلّها.

ولو المشكلة عنده يبقى هو اللي يحلّ.. مش أنا اللي هتحمّل.

نقطة أخيرة:

عارف الكبت ده كمان لو مطلعش..

هيجيبلك مشاكل واضطرابات نفسية كثيرة.

شفت بقى..

كلمات

إنت دمّرت حياتك علشان كبت.

والمصيبة الطرف الثاني مش حاسس بيك أصلاً.

مثال واقعي:

مش أحياناً بتسمع إن الزوجة الفلانية طالبة الطلاق بعد 30

سنة جواز؟!



وتتعد الناس تقولها: يا ستي، يعني استحملتي كل ده، وجاية تتطلّقي دلوقتي!!

هي بتردّ تقول: خلاص مش قادرة، هموت.

في الحقيقة، هي فضلت 30 سنة مكبوتة، وجه الوقت إنها انفجرت.

مثال ثاني:

عمرك سمعت حدّ يقول: أنا قفلت من هذا الشخص..

خلاص أنا استحملته كثير، مش قادر، تعبت منه، زهقت.

ده برضه مكبوت.. قاعد حابس مشاعره لحدّ ما انفجر!

فلما انفجر.. قال: خلاص مش قادر اتعامل معاه.

الخلاصة في كام جملة:

- طلع أول بأول.

- محدش هيدفع ثمن الانفجار إلا انت.

- روح للّي مضايحك، وقوله متضايق من إيه.

- اوعى تكتم لا حسن في يوم تنفجر، والله أعلم الانفجار ده

هيطلع ازاي! وهيعملك فيك إيه؟

كلمات



الكلمة السابعة عشر:

خبّي شوية

بعض الناس حياتهم كتاب مفتوح
يعني ليل نهار بيكلّمنا عن علاقته بمراته وأصحابه..
شغله، ومكاسبه، ومشاريعه، وإنجازاته، ومغامراته..
كل يوم يرفع صور ليه ولمراته وعياله وهو متصوّر في دول العالم..
وفجأة بعد مدة زمنية قصيرة من الفرحه، تتحوّل حياته إلى جحيم..
تلاقي مصايب جاتله، تلاقي مشاكل مع مراته..
مشاكل في شغله، أو.....
مممكن ابنه يحصله حاجة.

كلمات

هو بقى مش عارف سببها إيه!
أنا مش عاوز أهوّل الموقف، ولكن..
ده غالبًا بيحصل من أعين الناس.
الناس يا شباب مش كلهم حلوين، في ناس بجد مغلوله.
وخصوصًا اليومين دول من ضيق الحياة، وانحطاط الأخلاقيات.



مش كل الناس حتى اللي بتمدحك بتمناللك الخير.

إنت لّمّا ترفع صورة على السوشيال ميديا..

الكل بيتفرج عليك من متدين لمتربي، لواحد حرامي، أو نصاب، أو مغلول، أو حاقد..

أو تعبان، أو مريض، أو محتاج، أو فقير، أو مسكين، أو بائس، أو....

فانت متعرفش الناس عينهم ازاي، ولا بيحسدوك ازاي!

ده في ناس هستكتر عليك النعمة.

في ناس شايفة إنك أصلاً لا تستحق الجوازة دي، ولا تستحق العيال دي!!

ولا تستحق حتى السفرية.

مطلوب منك تخبي شوية

داري على شمعتك.

كلمات

في حاجات ممكن نظهرها للناس من باب النصحية أو الدعوة، ولكن..

مش كل حاجة تظهر، وخصوصاً لو حاجات شخصية..

نصيحة مني، حاجتك الشخصية فقط تبقى مقتصرة عليك، وعلى أسرتك..



لكن مش مع كل الناس .

إنت متعرفش قلوب الناس فيها إيه!

ولا تتخيل عقول الناس فيها إيه!

من خلال شغلي في العلاقات الزوجية ..

بسمع مشاكل كتير أوي من دول مختلفة، لا تتخيلوا المشاكل
والمآسي .

مش هاقولك من ناس مثلاً مستواهم قليل، ولكن من أعلى
وأغنى الناس .

الناس أخلاقياتهم بقت تحت، وخصوصاً إن أصول الدين
والخلق بقت مكسورة .

النهارده بقى عادي تلاقي بنات بتشتّم وتغلط بأسوأ الألفاظ .

إنت بقيت عادي تلاقي شباب تصوّر بنات تعرفهم من الكلية
أو المدرسة بصور غير لائقة

ويتزوهم علشان يأخدوا منهم فلوس ..

لذلك أطلب منك .. الخفاء .

كلّ ما هتختفي هيبقى أحسن ليك، وأريحلك، وعأمن ليك .

متضيعش نفسك في سبيل كام إعجاب من الناس .

كلمات



الكلمة الثامنة عشر:

اتعلم تقول لأ

لو حدّ طلب منك حاجة في أي وقت بتقول حاضر علشان ميز علش..

ولو حدّ قالك تعالى معايا في أي مشوار برضه بتقول حاضر علشان مكسوف منه..

لو حدّ كلمك في أي وقت بتردّ علشان ميز علش..

في (الحقيقة)، عاوزك تتعلم تقول: للأ.. شوية

عاوزك تتعلم تقول: لو سهجت مش فاضي دلوقتي.

عاوزك تتعلم إنك تقول: مش قادر.

عاوز تتعلم تقول: مش هينفع.

أنا عارف ومقدّر شعورك الطيب، وخصوصًا لو نيتك خير..

بس ساعات بنيجي على نفسنا أوي.

أوقات بنبقى مكسوفين نقول لأ للناس.

بنخاف نزعّ لهم، أو نرفض ليهم طلب.

كلمات



ولكن للأسف بنعمل على نفسنا حِمل كبير.

يا شباب، مش هينفع في حياتنا نبقى ماشيين بمبدأ:

لو أي حدّ طلب مني أي حاجة في أي وقت؛ لازم نقول حاضر.

خَلِّي بالله:

يوم ورا يوم هتلاقي كلمة حاضر بقت حِمل عليك..

وممكن تلاقي نفسك متضايق من ناس، أو بتتهرب منهم.

أنا بريّحك خالص، وبقولك..

كن صريحاً وواقعياً مع نفسك..

اعمل اللي تقدر عليه، وبلاش تضغط نفسك أوي.

كلمات لو في وقت مناسب هارّد..

ولو قادر هساعد..

ولو متاح هآجي.

غير كده معلش.. مش هاقدر.

مش علشان أنا وحش، ومش عاوز أساعد، ولكن..

أنا إنسان، عندي مشاعر وقدرة تحمّل.



عاوزك كمان تعوّد الناس إن ليك شخصية ونظام.

مش أي حاجة حاضر وطيب..

بس برضه مش عاوزك تتخلّى عن مساعدة الناس، وتبقى
عنيف معاهم!

ولكن فقط وازن الأمور.

لازم تتعلّم إمتى تقول حاضر، وإمتى تقول لأ؟

كلمات



الكلمة التاسعة عشر:

شريك حياتي

الكتاب مش هدفه إني أكلمك ازاي تختار - صحّ - شريك الحياة..

ولكن ممكن ترجع لكتابي نفسي أتجوز صحّ شارحين فيه..
ازاي تختار شريك الحياة بشكل صحيح، وبشكل مُبسّط جدًّا.

كلمتي هنا عاوز أوجهها لأي حدّ ييفكر في الجواز
عاوز اقولك من البداية إن شريك الحياة نوعان:

نوع أول: هيرفعك لفوق ويقوّيك ويدعمك ويشجّعك.

نوع ثاني: هيطفّيك، ويوقفك ويدمّرْك، ويشوّه شخصيتك.

محارف، إنت لو سألتك وقولتك:

إيه رأيك تدخل بيزنس مع شريك؟

هتسأل عنه كويس جدًّا لأنه هيشاركك في المال..

تخيّل بقى الجواز! ده حدّ مش هيشاركك في المال بس..

ولكن هيشاركك في حياتك كلّها.

من خلال خبرتي في المجال، إحنا بندفع ضريبة كبيرة جدًّا..



في سوء اختيار شريك الحياة، وذلك للأسباب الآتية:

- 1 - إحنا عاطفيين أوي زيادة عن اللزوم.
 - 2 - بنختار بالقلب فقط مش القلب والعقل.
 - 3 - بنستعجل في الجواز، سواء إحنا مش عارفين أسس شريك الحياة، أو طيبة متنا، أو ضغط من أهلنا.
 - 4 - كبرنا في السن، فقلنا نلحق قطار الحياة.
 - 5 - لسه صغيرين ومعدناش خبرة الحياة.
 - 6 - شوية معتقدات خاطئة، زي ضلّ راجل ولا ضلّ حيلة! أو جوازة والسلام، أو يا بنتي ما الجواز كله كده.
- تخيّل إن بعض الناس اللي بتكون مقبلة على الزواج.. ممكن يدفع آلاف الجنيهات على تمن سفرة في البيت.. مش هيقعدوا عليها إلا خمس مرات في حياتهم.. ويستخسر يعمل جلسات تمهيد للجواز بمئات الجنيهات!!
- علشان يتأكد إنه اختار صح ولا لا!

وعلشان يمهد نفسه للجواز.

للأسف، إحنا بندفع ضريبة الاستعجال، وبندفع ضريبة إن احنا مش عاوزين نسمع وماشيين بدماغنا.

شريك الحياة ده حدّ هيشاركك في كلّ حاجة



كلمات

في أفكارك وأحاسيسك، ومشاعرك وطموحاتك..

حد هيبقى جنبك في الحلوة والمُرّة..

في الضيقة والفرجة..

في الغنى والفقّر..

في مرضك وتعبك..

في سلامتك وقوتك.

إنت ممكن تتجوّز واحدة عصبية، عيدة، ساخطة..

على طول مش راضية، على طول محسّسك بالنقص..

مفيش تقدير ليك، ولا حتى احترام.

في الآخر، لن تجني منها إلا الهمّ والغمّ والنكد.

وفي زوج ظالم أناني نرجسي، مش شايف إلا نفسه..

ممكن كمان **يفضرب**، **ويهين**..

واحتمال **يفخون**، **ويبيع**، **ونذل**.

ده بقى **هيدرّرك**، **هيعطيك**، **هيكسر نفسيّتك**.

ده هيكّرّ هك في حياتك كلها..

هياخّرك، **ويكسرّك**، **ويوجّعك**..

هتعيشي معاه في تعاسة وألم، وغمّ وحزن.

كلمات



هيجي يوم وتندمي على اللحظة اللي اتجوزتي فيها منه.

ده بعضهم - والعياذ بالله - بقت تفكر في الانتحار؛

لأنها أصبحت بين نارين..

أن تتحمل الأذى منه..

أو تتحمل عاقبة الطلاق مع أطفالها، وما يحمله من مشقة.

لذلك من البداية لازم نعرف ونتعلم

مواصفات شريك الحياة.

أرجوك لا تتعجل.. اصبر وتأن..

خذ وقتك، واقرأ، واسمع،

اسأل أهل العلم والخبرة، ووعي تتكبر وتعاند.

نقطة ثانية: الأهل:

مع كامل احترامنا ليهم، ولكن..

أحياناً ضغط الأهل على ولادهم، وإلزامهم بقبول أو اختيار

شريك حياة..

همّا مش عاوزينه؛ خطر شديد..

ليه توابع كثير، هتأثر عليهم بعد كده بالسلب.

أنا بسألكم بهدوء:

كلمات



ما هي قيمة جواز وانتوا شايفين بنتكم مش مبسوطه؟!؟

ما هي قيمة الزواج من حدّ هي مش عاوزاه؟!؟

هنستفاد إيه لَمّا نلاقي ولادنا تعساء في حياتهم؟!؟

محتاجين بجدّ وقفة وهدوء..

لازم نتأمل شوية في عواقب هذا الأمر..

لذلك عليك بالآتي:

- 1 - أحسن اختيار شريك الحياة.
- 2 - سؤال أهل العلم والخبرة في المجال.
- 3 - التأمّني والصبر.
- 4 - الاختيار بالعقل والقلب سوياً.
- 5 - لا تستجب لأي ضغط إنك تقبل / أو تقبلي بحدّ مش عاوزينه.

وأختم بأربع نقاط، لا تتركهم طول حياتك الزوجية:

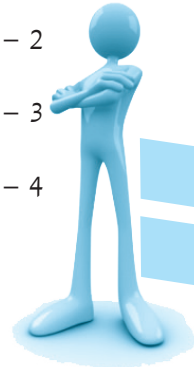
1 - الأخذ بالأسباب.

2 - الاجتهاد.

3 - الاستخارة.

4 - الدعاء.

كلمات



الكلمة العشرون: عيالي مغلّبي

بنسمع الكلمة دي كثير أوي، وخصوصًا من الأمهات..
يقولوا إن الولاد تاعبني، أو مغلّبي، أو مش قادرة عليهم.
طبعا أنا محتاج مجلدات علشان أشرح الكلام اللي هقوله
باختصار..

ولكن، في كام نقطة عاوز أركّز عليهم.

النقطة الأولى: أنتم السبب.

من خلال جلسات تربية للأمهات، تسمع شكاوى من
أمهات بتقول:

أنا ابني عنده مشكلة العند والعصبية.

أردّ عليهم: من إيه؟

يقولوا همّا كده على طول، المشكلة في ولادي.

وبعد بضع دقائق من الحوار معاهم يتّضح إن الأبوين همّا
السبب في عصبية وعند الأطفال.

الدراسات النفسية أثبتت إن أكثر الأسباب التي تؤثر على



كلمات

شخصية الأطفال..

هو الوسط المحيط بهم، وعلى رأسهم الأب والأم.
فحضراتكم باصين فقط من زاوية واحدة، ولكن يتضح إن
الأب عصبي وعنيد، وعنيف مع أولاده..
والأم برضه - سواء عاملة أو غير عاملة - عليها حمل
وضغط كبير..
فيطلع على الأولاد زعيق وتنشنة.

وبالتالي، الأولاد بيتأثروا بالسلب من اكتساب هذه الصفات
من أبويهم.

خلي بالك:

لو أولادنا عصبيين وعنديين، بيعملوا على الأم ضغط غير طبيعي..
وطبعاً الضغط ده هيقرب إلى نفسية مش متزنة، وبعديه يقرب لنكد.
النكد ده هيطلع على جوزها والبيت كله.

كلمات

نقطة ثانية: المتساكن الأسرية:

سواء بقى مشاكل، أو خناق، أو انفصال، أو طلاق..
كل ده بيأثر على شخصية ولادنا، وبنجيلهم اضطرابات نفسية.
وفي الآخر، نشتكى إن ولادنا بيعانوا من قلق، أو خوف، أو اكتئاب،



أو في تأخر دراسي، أو نقص في المهارات، أو.....
والأصعب لما تسمع من خلال جلساتنا مع الأطفال إنك
تسمع بoudنك..

إنّ الطفل يقول: أنا مش بحبّ بابا علشان بيضربني.

نقطة ثالثة: المقارنات:

بعض الأهالي وأنا عارف إن نيتهم خير..
نفسهم ولادهم يبقوا أحسن حدّ في الدنيا..
ونيتهم طبعاً خير لأنهم بيحبّوا ولادهم..
ولكن بيرتكبوا في حقّ ولادهم خطأ كبير أوي، ألا وهو
المقارنات.

تبتدي الأم تقوله: إنت ليه مش زي فلان أو فلانة؟!
يبتدي الأب يقوله: هو انت ليه مطلعتش الأول؟! هو انت
ناقص إيد أو رجل؟!
في الحقيقة، الكلام ده بيدمر ولادنا.

لازم تعرف كويس إن ابني مش زي ابنك، مش زي بنت فلان..
ولادنا مختلفين في الجينات والمهارات، والشخصيات
والتفكير، والإمكانيات..
فعلشان كده، عاوزكم تتقبلوا وتربّوا ولادكم على إمكانيّاتهم..

كلمات



ولكن مش معنى ده إن احنا نسييهم وخلاص ..

ولكن مطلوب منكم الآن:

- 1 - تركزوا في نقاط قوتهم وتنمّوها.
 - 2 - تشوفوا نقاط الضعف وتشتغلوا عليها.
 - 3 - تتعلم قواعد التربية الصحيحة الحديثة.
 - 4 - منبّصش للغير.
 - 5 - منقارنش ولادنا بالغير.
 - 6 - في داخل ابنك موهبة ونقاط قوة، ساعده إنه يكتشفها ويطوّرها.
 - 7 - عليك بالتحفيز والتشجيع.
 - 8 - حسّسوهم بالأمان والدفع.
 - 9 - وصلولهم رسالة، إن احنا بنحبّكم زي ما انتوا، سواء طلعت الأول أو الأخير.. إحنا بنحبّكم.
 - 10 - اوعي تضرب أو تهين أو تجرح ابنك.
 - 11 - ربّوهم على الدين والقيم والأخلاق.
 - 12 - اتفاق بين الأبوين على كيفية التربية الصحية. مش كل واحد ماشي بدماعه.
 - 13 - وآخر، وأهم حاجة.. الدعاء.
- اوعوا تنسوا تدعوا لولادكم بالهداية والصلاح.

كلمات



الكلمة الحادية والعشرون:

سقطت في العشق

مصيبة من مصائب هذا الزمان.

العشق - بالظبط - علشان تفهمه كويس

عامل زيّ الإدمان

مش عارف تسيطر على نفسك ومشاعرك.

حالة غريبة بتمرّ بيها، مش فاهم في إيه!!

تلاقى نفسك منساق لحد، مش قادر تتحمل إنه يبقى بعيد عنك..

صورته لا تفارق خيالك..

كلمات

ليل نهار بتفكر فيه، بتحبّ تشوفه، مش قادر تسيبه..

بتحلم بيه، وأوّل ما تصحى تفكّر فيه.

مشكلة العشق إنه ممكن يزيد كمان شوية يقلب لمرحلة..

اسمها التعلق.

التعلق ده بقى مصيبة أكبر، معناه إنك تعلّقت بالشخص..

خلاص مش قادر تستغني عنه، مرتبط ومتعلق بيه أوي..

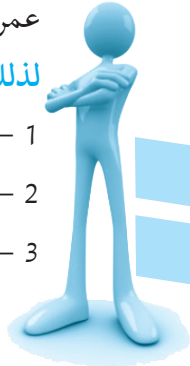


حتى ممكن تبتيدي تسمع حدّ يقول:
 أنا لو ما اتجوزتش فلانة؛ هموت نفسي.
 لو فلان ما تجوزينش؛ أنا هنتحر.
 خطورة العشق والتعلق إنهم بيخلوك مش مركّز، مش قادر..
 مُنْهَك، تعبَان..
 مش على بعضك، حاسس إن فيه حاجة مش متزنة فيك.
 الهرمونات بتبقى عالية كمان في هذا الوقت أوي..
 فانت في حالة بنسيمها كده أشبه بالإدمان..
 والأخطر إنك ممكن تبتيدي تتنازل عن دينك، أو مبادئك، أو
 أخلاقك..
 طبعاً إنت بتبقى كإنك فاقد الوعي، فانت مش واخذ بالك
 من تصرفاتك..
 مفيش اتزان حتى في القرار، ممكن تعمل أي حاجة علشان
 اللي بتعشقه..
 أي صح أو غلط، حرام أو حلال.. المهم ترضي مَنْ تعشقه.
 والأخطر إن احنا ممكن نغلط غلطة كبيرة نندم عليها طول

عمرنا؛

لذلك شوية نصايح.. احفظها في قلبك قبل ممّتك:

- 1 - اعمل حدود من البداية.
- 2 - احمي قلبك من أمراض العشق والتعلق.
- 3 - اشغل وقتك.



كلمات

4 - العب رياضة.

5 - لا تستسلم.

6 - ادعي ربنا إنه يخلصك من الألم.

لو حاسس نفسك مش قادر؛ هتروح لحدّ متخصّص نفسيّاً..

علشان يعملّك جلسات لإعادة اتزانك..

وهيعلمك ازاي تتخلّص من مرض العشق.

او عى تسبب نفسك لدائرة العشق.

أنا عارف حدّ هيبجي في باله دلوقتي، إن الكلام سهل.. بس الفعل صعب.

صدقني، أنا حاسس بيك وبمشاعرك،

بس هتوصل في النهاية، وعن تجارب مع ناس كثير..

لما تحط هدف في حياتك هتوصله.

إنت هدفك إنك تتخلّص من قصة العشق..

وبإذن الله، ربنا هينجّيك منه، بس محتاج تبذل مجهود

ضخم.

كلمات



الكلمة الثانية والعشرون:

ده خير ليك

عمرك في حياتك كان نفسك في حاجة متحقّقتش؟
 أو اتقدمت لبنت عجبك، ولكن مفيش نصيب؟
 أو دخلت في مشروع معين، وربنا مش كاتبوهلك؟
 أو أي حاجة عاوزها ومحصلتش؟
 أو تأخرت في الجواز؟
 أو نفسك تهاجر ومش عارف؟
 أو نفسك دخلك يزيد، ولسه ما حصلش ده؟
 لو حصلك الكلام ده.. اوعى تزعل وتحزن..
 ولكن اعلّموا جيّدًا إنّ ده الخير ليكم.

كلمات

حتى لو انت مش فاهم إيه الحكمة من هذا التأخير..
 مسيرك هتفهم، أو حتى لو مفهمتش؛ مش مشكلة.
 بس المهم تبقى راضي، وواثق في قضاء الله.

أوقات كثير ربنا بياخّر عنّا حاجة للأسباب الآتية:

- 1 - يرفع ذنب.
- 2 - يزوّد حسنات.
- 3 - يمنع عنك أذى.



4 - هيرزقك بعدين، علشان هيبقى الأنسب ليك.

5 - يمشيك في طريق تاني أحسن ليك.

ولكن لازم تعرف وتتيقن إن..

إحنا كلنا عايشين في ملكوت ربنا وخيره.

هو أعلم بينا، وأدرى بحالنا.

بسّ خلّي بالله:

دي مش دعوة للتواكل، أو التكاسل، ولكن مطلوب منك
الآتي:

1 - تجتهد أوي زي ما قلنا في الكلمة الثالثة.

2 - ملكش دعوة بالنتيجة لأنها بتاعة ربنا.

3 - تثق إن النتيجة مهما كانت هي الخير ليك.

كلمات



الكلمة الثالثة والعشرون:

كَبَّرْ دماغك

الكلمة دي مُريحة **أوي** للأعصاب والنفسية..
سترَقِّش في كل كلمة بتتقالك، وكل موقف بتشوفه.
سترَكِّش أوي في تصرفات الناس وتعاملاتهم معاك.
 في ناس ممكن تسمع منهم كلام ملوش لازمة..
 ويفضل الكلام ده جارحك طول حياتك.
 في ناس ممكن تقابل موقف في حياتها..
 تعمل حتى بحسن نية من الطرف الآخر..
 لكن انت فهمته على سوء نية..

كلمات

وتفضل متضايق، وزعلان، ومتوتر.
 يا سيدي، كَبَّرْ دماغك.
 رَيِّح دماغك من التفكير في كل كلمة..
 رَيِّح مَخَّك في تحليل كل موقف..
 تغافل، واعمل نفسك مش واخد بالك.



ولكن.. خلّي بالك.

كبر دماغك من تصرفات وكلام الناس
ولكن اوعي تكبر دماغك في قول الحق، أو دفع الظلم!
تكبير الدماغ فقط بنطلبه منك علشان تحافظ على نفسك..
علشان تحمي مخك من أي سوء ظن، أو تفكير سلبي..
علشان متنشغلش أوي بالناس..
علشان تعيش سعيد..
أصلك فعلاً، لو ركزت في كل أقوال وتصرفات الناس..
ممکن تروح مصحّة نفسية تتعالج!!

كلمات



الكلمة الرابعة والعشرون:

لا تَكُنْ مغفلاً

عمرُك ما أدّيت اهتمام لحدّ وهو مسألش؟

عمرُك حبّيت حدّ وهو مش بيحبّك؟

عمرُك أدّيت مشاعرك لحدّ لا يستحق؟

أحياناً بنبقى عاطفيين زيادة عن اللزوم.

ساعات بنبقى طيّبين أوي..

أوقات بنبقى سُدّج أوي.

في الحقيقة، إحنا مغفلين

كلمات **إحنا بنطلع مشاعرنا في اتجاه غلط.**

إحنا بندي أحلى ما فينا للناس لا تستحق.

الاهتمام عمره ما بيتطلب!

الاهتمام أوله إحساس، وتانيه حب، وتالته تقدير، ورابعه مجهود.

إزاي انت مستني اهتمام من حدّ أصلاً في كوكب تاني؟!

حدّ لا حاسس بيك، ولا بيحبّك؟!



ولا إنت في باله، والمصيبة كمان إنه مش مقدر مجهودك!

ده بعضهم كمان مش شايف أصلاً إنك عملت مجهود ليه!

بس للأمانتة..

هو مش غلطان.

إنت اللي غلطان..

إنت اللي مغفل بس..

إنت اللي عاطفي أوي.

والعاطفة صدقني، ومن قلبي، مش في معظم الأوقات بتنفع.

مشكلة المجتمعات العربية - بالذات - على عكس المجتمعات الأجنبية..

إن العاطفة ليها دور كبير أوي أوي في قراراتهم ومعاملاتهم، حتى انفعالاتهم..

وده أحياناً بيأثر على حياتك بشكل سلبي.

خبرها مني نصيحة لوجه الله:

إدّي مشاعرك لحدّ يقدر.

إدّي أحاسيسك لحدّ يستحقّ.

إدّي اهتمامك لحدّ إنت في باله.

كلمات



غير كده.. إنت هتحرق نفسك، وهتوجع قلبك، وهتضيع
عمرك.

وفي الآخر، لَمَّا تفوق هتندم.

عارف انت هتندم ليه؟

علشان ادّيت لحدّ لا يستحق..

وكمّان علشان عمرك راح.

أرجوك، اصحى من غفلتك، وكفاية عواطف.

وتذكّر إن أهم حاجتين في حياتك: الصحة، والوقت.

اللي همّا هيروحوا منك بسبب غفلتك.

كلمات



الكلمة الخامسة والعشرون:

كسر الإكتئاب

الاكتئاب.. أنا بسمّيه الموت البطيء

لو استسلمت ليه هيخلص عليك تمامًا

الاكتئاب هو معناه حالة نفسية تصيبك بالحزن.

ليه أسباب وأنواع كثيرة..

مش موضوع الكتاب ده نقول إي أنواع وأسباب الاكتئاب..

ولكن اللي عاوز أقولك عليه.. إن قدامك برضه طريقين:

الطريق الأول: إنك تكتئب، وتستلم وتدمر حياتك.

الطريق الثاني: تأخذ نية، وتبذل مجهود لكسر الاكتئاب.

لازم تعرف إن كلنا بتعرض لأنواع من الاكتئاب مختلفة..

بس شطارتك أن لا تسقط بسبب الاكتئاب..

حباب بقى أقولك شوية عن تأثير الاكتئاب؛

كلمات



علشان تبقى عارف اللي بنعمله في نفسينا:

- 1 - حزن وألم.
- 2 - وجع في الجسم.
- 3 - اضطرابات أكل ونوم.
- 4 - تفكير كثير.
- 5 - زهقان كسلان.
- 6 - ملكش نفس في حاجة.
- 7 - مفيش طموح.
- 8 - هتفقد معنى الحياة.
- 9 - هتبعد عن الناس.
- 10 - شدّ في الأعصاب.
- 11 - قرح في الفم.

شفت إحنا بنعمل إيه في نفسنا!!

كل ده بيحصلنا علشان سيادتك استسلمت لفكرة إني مكتئب..

ومش عاوز تعمل حاجة، ومش عاوز تشوف حد، وعاش
في قصة:

مفيش أمل، ومفيش فائدة.

كلمات

حاجة تانية أنا شايفها مصيبة أعمق من اللي فوق:

- أن يتحوّل فكرك من تفكير إيجابي إلى تفكير سلبي.
- يعني تلاقي نفسك شايف كلّ حاجة ضلّمة، كل حاجة سودا..
- كل حاجة مش حلوة.



يبقى على طول عندك سوء ظنّ..

على طول مش راضي..

على طول مش فرحان..

على طول حاسس إن الناس هتخونك، أو هتبيعك، أو هتكذب عليك.

خلّي بالك إن الاكتئاب ده مرض، وممكن كمان يعملك اضطرابات فكرية وسلوكية؛

لذلك من دلوقتي، لازم تحطّ في مخك الجملة دي في برواز:

«مفيش اكتئاب هيكسرني».

كلمات



الكلمة السادسة والعشرون: كنْ صاحبَ رسالة

وصلنا للكلمة الأخيرة في الكتاب..
الكلمة اللي عاوزك تعيش بيها لحدّ ما تقابل ربنا - سبحانه
وتعالى -.

ألا وهي «كنْ صاحبَ رسالة».
في ناس كتير في حياتنا عايشين فقط..
علشان تشتغل، تأخذ فلوس، تعلّم وتربي ولادها..
ويعتقدوا إن فقط هذه رسالتهم!!..
على فكرة، إنك تشتغل وتربي وتعلّم، ده أمر طيب..
وتؤجر عليه إذا كانت النية لله، ولكن..
أنا عاوزك تبصّ لبعيد شوية..

عاوزك تعلو بفكرك شوية، وتكون رسالتك أعمق شوية من
قصة تربية وتعليم الأولاد فقط..
عاوزك تساهم في بناء أمّتك ومجتمعك..
في ناس قليلة في حياتك هتلاقيها عايشة حياة مختلفة شوية
عن حياتنا..

كلمات



عايشين لقضية مهمة ألا وهي نصره دين ربنا.

ممکن ینام ویصحی یفکر فیها.

ممکن یضحی بوقته ومجهوده وفلوسه علشانها.

فی ناس مش شاغلة نفسها أوی بملذات الدنيا من أكل
وشرب، حتی لو كان مباح!

فی ناس طموحها أعلى من مجرد إن احنا نجيب شقق
لولادنا فی مكان حلو..

لأنهم باصين لمكان أعلى فی جنة الخلد..

مش عاوزین یا شباب الدنيا تأخذنا..

مش عاوزین ننسى إن احنا مخلوقین لإعلاء كلمة الله فی الأرض..

خلی طموحك فوق أوی..

بصّ لفوق أوی؛ علشان جنة الخلد.

الحياة مش كلها جواز وتربية وأطفال وخروج وفسح..

ولكن،

فی قضية ثانية مهمة أوی.. ازاي إن ربنا یستخدمك فی نصره دينه.



كلمات

الخاتمة

أنا كده خلّصت كلامي .
 كتبت الكتاب من قلبي ..
 كتبه وبدّعي ربّنا أن يغير طريقة تفكير أي شخص هيقرأه .
 أنا كتبه لإخواتي الشباب والبنات .
 كتبه علشان دي كلمات استنتجتها من تجارب كثير ..
 عشتها وأتعلّمتها في حياتي .
 وفي النهاية،
 لو أي كلمة خير كتبتها فمن توفيق الله،
 وأي كلمة خطأ فمني ومن الشيطان.

كلمات

أخوكم

محمود نولاف

