لقطة من الدنيا

د.هايدى شرف

مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع

رئيس مجلس الإدارة

عماد سالم

المدير العام

أحمد فؤاد الهادى

مدير الإنتاج

أحمد عبد الحليم

الطبعة الاولى
الكتاب : لقطة من الدنيا
المؤلف : د.هايدى شرف
تصنيف الكتاب : تنمية بشرية
تصميم وإخراج : أحمد عبد الحليم
المقاس ١٤ × ٢٠
رقم الإيداع : ٢١٩٩٠ / ٢٠١٦
الترقيم الدولى : 978 - 977 - 776 - 296 - 0

العنوان : المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة

التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩ - ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢

Email : yastoron@gmail.com

موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الإهداء

إهداء خاص إلى والدتى و والدى و أخى وائل، من علمونى كل شيء.

إلى أساتذتى و أصدقائى الذين استفدت من تجاربهم و ساهموا فى وضع لقطات هذا الكتاب.

د.هايدى شرف

مقدمة

لقطة من الدنيا بيعرض لقطات كتير من حياتنا,بنقف عندها و بتؤثر فينا و في مشاعرنا و بنعيشها كل يوم بتفاصيل مختلفة، و الهدف من الكتاب ده مش بس اننا نعرض جزء منها ...الهدف اننا نعرف ازاي نتعامل معاها و نستفيد منها لأقصي درجة عشان يساعدنا نحقق اللي احنا عايزينه و اتخلقنا عشانه

د.هايدي شرف

وجع

بنبـذل مجهـود، فـى كل حاجـة بنبـذل مجهـود، عشـان تنجـح، عشـان تجيـب فلـوس، حتـى عشـان تتفسـح، لازم حتبـذل مجهـود، ده حتـى الفشـل فيـه مجهـود يـا مؤمـن، مجهـود بدنـى و معنـوى و عقلـى، كل النـاس بتتعـب، ده واقـع كلنـا عايشـينه، المشـكلة إن حتـى المجهـود ده محتـاج يتنظـم، كل دقيقـة بتتصـرف مـن عمـرك، كل نفـس بتتنفسـه، كل حرقـة دم وغضـب، حتـى كل لحظـة فـرح، كل ده لازم يبقـى محسـوب، لأننـا بنعيـش وقـت طويـل تحـت الضغـوط و الالتزامـات و فرحنـا لـو جـه بيجـى متغلـف بالهمـوم و لـو زعلنـا بنتخيـل إن الحـزن حيفضـل طـول عمرنـا فمابنبقـاش حتى مسـتعدين نسـتقبل اى فرحـة، الحـزن و الضغـط و الزعـل وعـدم التوفيـق كلهـا أوقـات مـن عمرنـا و محسـوبة علينـا، عمرهـا مـا تخلـص بصفـة نهائيـة و فيـه فـترات بتمـر علـى الواحـد كتـيرة بيبقـى مقفـول علـى نفسـه و مـش عايز يكلـم حد و لا يشـرح لحد حاجـة، عـادى ده بقـى الطبيعـى، لكـن اللـى مـش طبيعـى إننـا نحبـس نفسـنا جـوة الحـزن و الوجـع و مانحاولـش نخـرج منـه،

كأنه سجّان، لازم نكمل طريقنا و نخرج برة وجعنا و ضعف نفوسنا قدام الحياة و زى ما بنعمل لحزننا اعتبار جامد كدة و بنخليه يتحكم فى ردود أفعالنا و ترتيب حياتنا، لازم كمان نعمل حساب لفرحنا و سعادتنا و أحلامنا حتى لو السعادة قليلة و أحلامنا بعيدة، مع كل يوم الشمس بتطلع فيه بتقولنا لسة فيه امل نقاوم الظروف و ننجح و نفرح، و كل ما تقع قوم وأقف تانى ماتتهزمش قدام ظروفك و يأسك، المشوار طويل و الحياة مش سهلة و اللى حتاخده حتدفع تمنه مافيش حاجة ببلاش و اللى حتاخده بالرخيص عمرك ماحتحافظ عليه لأنه جالك سهل، عشان كدة ماتستهونش بوجع النهاردة عشان هو ده اللى حتعرف قيمته بعدين.

حبة آه، حبة لأ

أحبك آه، لكن الحب يعمينى لأ

أثق فيك آه، لكن الغى عقلى لأ

أضحى عشانك آه، لكن أن تضحيتى تبقى أمر مسلّم بيه لأ

أقدّر تعبك و تضحيتك عشانى آه، لكن تذلنى بده لأ

تغير علىَّ آه، لكن تشك فى حبى لأ

أسيبك براحتك آه، لكن تستهون بوجودى و ماتحترمنيش لأ

العلاقة بين الراجل و الست لازم تبقى قائمة على الثقة بس بعقل

بحب و معاه احترام و تفاهم

العاطفة لازم تكون موجودة و بقوة لكن العقل هو اللى يديرها

الاتنين يكملوا بعض يحتووا بعض، يعرفوا يحلوا مشاكلهم، لا الست تحسس الراجل إنها الحكومة و لا الراجل يبقى السجّان اللى بيسجن الست جوة أفكاره و آراءه اللى بيفرضها عليها

الست سكن و الراجل أمان

الراجل حماية و الست حنان

علاقة الراجل و الست فيها تكامل

أساسها الرحمة و عمادها الإيمان.

خليك قد حلمك

ساعات كل حاجة تمشى عكس ما أنت عايز بشكل أنت نفسك تبقى مستغرب منه، و مش فاهم ليه بيحصل معاك كدة، و تبقى مش عارف حتكمل إزاى، ساعتها لازم تقف وتراجع اللى انت عايزه، إذا كنت فعلا عايزه ولا لأ، عشان مافيش حاجة حتعملها أو طريق حتمشيه مش حتدفع ثمنه، لازم تكون قد الحاجة اللى انت اختارتها

ولما تختار لازم تبقى متأكد إن اختيارك بيعبر عنك و بيمثلك عشان تبقى راضى عن كل حاجة حتدفعها، لازم نراجع كل حاجة و نقيم أداءنا و نصحح أخطاءنا، و الضربة اللى مش بتموت بتقوى، و كلنا عشنا خيبات كتير و لسة حنشوف، مافيش حاجة بتدوم إلا وجه الله، عشان كدة ماتبكوش على حاجة ولا توقفوا حياتكم على حاجة، حتى مش مهم حتكملوا إزاى، المهم انكوا تبقوا عايزين تكملوا، مش مهم كام مرة مش حتظبط معاك، المهم إنك تقوم تقف على حيلك، مهما الدنيا غلست عليك، خليك قد حلمك.

مش مهم

مش مهم تكون غنى، المهم انك تعرف تبقى مبسوط و راضي

و الفلوس اللى معاك تعرف ازاى تستثمرها صح سواء فى شغل أو عشان تنبسط بيها

مش مهم يبقى عندك أغلى أدوات و إمكانيات، المهم، إن اللى فى إيدك بتعرف تستخدمه لأقصى درجة

المفارقة الغريبة إننا بنتعب فى الشغل عشان نعيش حياة مريحة، يعنى حتى الراحة بندفع تمنها تعب

ساعات الدنيا مرة واحدة تتعرض عليك، زى البضاعة اللى فى الفتارين و انت اللى ترفضها بمزاجك و تزهد فيها، عشان هى أصلا ماتسواش فى نظرك جنيه

فى كل الأحوال حنتعب، بس قبل ما تتعب، اتأكد انك عايز الحاجة اللى بتتعب عشانها، عشان ماتخسرش عمرك و أعصابك فى حاجة أنت مش مؤمن بيها

و لـو مشـيت فـى طريـق مـش مقتنـع بيـه و مـش قـادر تغـيره، خلِّـى تعبـك فيـه بفايـدة و اسـتفيد منـه علـى قـد مـا تقـدر، لحـد مـا يجـى الوقـت اللـى تقـدر تغـير للـى انـت عايـزه

و لمـا حاجـة بتحبهـا تـروح منـك أو دورهـا يخلـص فـى حياتـك، ماتزعلـش، هـى راحـت عشـان حيجـى اللـى أحسـن منهـا، فاصـبر

و خلِّى أمل يتولد مع كل يوم جديد ييجى عليك

فبغير الأمل و الحلم، لا معنى للحياة

طريق الحياة

ساعات كتير محن تعدى، الواحد مش بياخد باله منها، و ساعات تانية محنة واحدة تتعرض لها بس تخلى أغلى حلم عندك مايسواش جنيه و لو جالك فرصة تحققه، انت اللى حترفضه، عشان المحنة بتضيع أى بريق وهمى و بتظهر كل شئ على حقيقته، فبتتأكد إن الدنيا ماتسواش و لا تستاهل يتزعل عليها، صحيح سمعنا الكلام ده كتير، بس لما تجرب حتعرف إنه مش كلام، احلم و اسعى لتحقيق حلمك بس لو ماجاش فى النهاية، راجع نفسك كويس و أكيد الخبرة اللى اكتسبتها حتتعلم منها و حتفيدك قدام، لا تزعل على فرصة راحت و لا تتغر بنجاح أحرزته، و اتعلم إن النجاح و الفشل، الاثنين، خطوات فى طريق الحياة اللى حيوصلك–لو انت عايز –لبر الأمان.

لحظات فارقة

حتمشى فى سكة و تسعى ليها بكل الطرق، و فى آخر لحظة كل حاجة حتتلغى عشان سبب خارج عن إرادتك، يمكن يكون أهم من كل اللى انت كنت بتسعى ليه، ساعتها ماتزعلش، كفاية إن ربنا شهد على اجتهادك، حيكافئك ازاى، مش شغلك، وخليك متأكد إن ربنا حيبعتلك حاجات أحسن من اللى انت كنت عايزها و ماحصلتش، معدنك الحقيقى بيبان فى اللحظات الفارقة والقرارات المصيرية اللى بتاخدها ساعة الأزمة، ساعتها بس حتعرف انت مؤمن فعلا بكل اللى ربنا بيكتبه عليك برضا ولا كلام بتصبر بيه نفسك وانت مش عارف معناه، فيه لحظات مهمة فى عمر البنى آدم بتبقى بعمره كله، حاول تثبت فيها قدام نفسك إن معدنك أصيل عشان تستاهل تنول رحمة ربنا وتدخل جنته.

البركة عنوان الخير

ممكن ربنا يرزقك باللي انت عايزه، بس مايباركلكش فيه، و ممكن تاخد حاجة ماكانتش تخطر على بالك وربك يبارك فيها و تاخد خيرها لحد آخره، دوروا على الحاجة اللي ربنا مبارك لكم فيها و ماتفرطوش فيها؛ لأن البركة عنوان الخير.

صندوق الدنيا

ساعات بتبقى عايز تخرج برة الأفكار، برة الناس، برة كل حاجة، حتى برة نفسك، بتفقد اللذة فى كل حاجة كانت بتسعدك و بتحبها حتى اللى كنت بتهرب له عشان تخفف عن نفسك هو فى لحظة ممكن يبقى حمل عليك و مش طايقه، لما تجى لك الحالة دى، لازم تبعد، تبعد عن كل حاجة و عن أى حد حتى حبايبك، لأنك مش حتعرف تبقى كويس معاهم، ابعد لحد ما تهدا و ترجع لك نفسك تانى و يبقى عندك الطاقة و القدرة انك تكمل مشوارك من جديد، لحد ما تستعيد نفسك، اخرج برة الصندوق، صندوق الدنيا.

المعركة الأخيرة

أنت تقدر تهزم أى حد مهما كان قوى لو عندك إرادة و إيمان لكن أصعب أنواع الحروب اللى ممكن تخوضها فى حياتك، هى حربك ضد ذاتك، لما تكون بتشدك لتحت وانت عايز ترفعها لفوق، هى عايزة توقعك وانت بتقاوم، أكتر حاجات بتهد الإنسان الألم و المرض و الإحساس بالعجز، و لما تتعرض لحاجة منهم أو للتلاتة مع بعض، فى لحظة حتحس بالضعف وإنك مش قادر تكمل، و بعدين تقول لنفسك كدة كدة أنا تعبان، يبقى مافيش فايدة من القاعدة خلينى أحارب لحد آخر نفس و آخر دقة قلب و آخر نظرة عين و لو كانت معركتى الأخيرة و حتى لو ماوصلتش لآخر الطريق، كفاية إنى حسيب الدنيا و أنا راضى و إنى مت على طريقى اللى اخترته و روحت فداه، فدا حلمى الكبير، الطريق طويل مش سهل، و العمر مابيستناش حد و ماحدش حينفعك لو مانفعتش نفسك، ولاحد حيشيل ذنبك و حتتحاسب لوحدك، «وكلهم آتيه

يـوم القيامـة فـردا»، عيـش الحلـم وصدقـه و آمـن بيـه لحـد آخـر لحظـة فـى عمـرك و جاهـد نفسـك لأنهـا فـى لحظـة واحـدة ممكـن تبقـى ألـد أعدائـك.

قرارك

المرض أبسط رسالة تقول للإنسان ما أضعفك، مهما كبرت وعليت ممكن شوية تعب يرقدوك فى السرير أسبوع، الواحد فى لحظة الضعف بيحس إن عمره ما كان قوى و لاحقق حاجة فى حياته، وإنه ماسبش أثر و لو مات انهاردة حيبقى وجوده زى عدمه، شوية دموع و حيتنسى بعد كدة، إذا حد عيط عليه أصلا، فى زحمة الدنيا والأيام والجرى بننسى حاجات كتير، بننسى الحقيقة، بننسى إن الدنيا كلها على بعضها شوية أيام و حتعدى بمزاجك أو غصب عنك، فعشها مبسوط، ماتعلقش سعادتك بحد و لاتربط مصيرك بحد، و لا تضيع عمرك حزن على حد ولاحاجة، و إذا كان الواحد بيمر بتحديات فاكبر تحدى هو تحدى العجز، إنك تقاوم عجزك ووجعك و تكمل مشوارك لآخر نفس فى صدرك، حربك مع نفسك هى المعركة الحقيقية اللى مافيش أى انتصار حيبقى له قيمة لو ماانتصرتش فيها، سعادتك من جواك و طريقك مفاتيحه فى إيدك ياتستسلم للعجز، يا تسيبه يقتلك، ده قرارك.

مقاومة

دايما تبقى عايز تشد روحك لفوق، و نفسك تشدك لتحت، تبقى عايز تعمل الحاجة، و العجز و الخوف يمنعوك

لو عايز تتأكد انك فعلا عايز حاجة و بتسعى لها، شوف مدى قدرتك على مقاومة نفسك وانت تعرف حتوصل لحد فين فى حلمك، على قد مقاومتك، حتكون النتيجة زى ما انت عايزها.

من نفسَك

نتيجة ظروف الحياة و الجرى ورا الدنيا و المشاكل، فقدنا إحساسنا بالتعاطف مع غيرنا، ماحدش بقى فاضى لحد ولا حد فاضى يطبطب على حد، و لو فيه شوية طاقة عند الواحد فاضلين، يدوب بيطبطب بيهم على روحه أو على الناس اللى فى دايرة حياته الصغيرة، معظم العلاقات بقت بتحكمها المصالح و المنافع و لو حتسأل على حد بتكتشف فى آخر المكالمة أو المقابلة إن فيه طلب أو خدمة، و نادرا لما تلاقى الاتصال خلص و محتوى المكالمة مجرد سؤال عن الصحة و الحال، ده حتى أقرب الناس ليك ممكن مايبقوش متعاطفين معاك و مش حاسين بيك و لو جيت تلومهم حيقولوا كل واحد ملهى فى حاله أو حيرد يقول لك أنا باعمل كذا عشان عايز مصلحتك، لازم نرجع الرحمة لحياتنا، ده الابتسامة فى وجه أخيك صدقة، إذا كان على التعب كلنا تعبانين وقرفانين، فبلاش تزودوها علينا و على نفسكم، يعنى لما تبقى تعبان، تبقى عايز

النـاس تسـأل عليـك، و لمـا يبقـى حـد عنـده مشـكله يتصـل بيـك يحكـى لـك، طـب انـت كـدة امتـى مـن نفسـك تحـس إن صاحبـك مـش مظبـوط و تكلـف خاطـرك تتصـل بيـه تسـأل عليـه مـن نفسـك، كل واحـد فاكـر إنـه هـو الوحيـد اللـى تعبـان و ماحـدش معـبره، رغـم إنـه هـو نفسـه مابيسـألش فـى حـد و قافـل دايرتـه عليـه و بيقـول ماحـدش يسـتاهل، الدنيـا هـات وخـد مـش هـات بـس، واللـى مـش بيقـدر يـدى للنـاس تقديـر و تعاطـف ماينتظـرش مـن حـد عطـف، لازم تتعلـم تـدى عشـان تقـدر تاخـد، تتعلـم تعمـل الحاجـة مـن نفسـك.

مقارنة

فيه ناس عندها مشكلة خصوصا اللى اتأذوا كتير فى حياتهم، إنهم مش بياخدوا القرارات بسهولة، حتى أبسط القرارات بيبقى عندهم تردد كبير قوى ياخدوها و ده بيسبب لهم إزعاج و ممكن يسبب لهم ندم كمان نتيجة انه بيضيع عليهم فرص كتير كويسة، سواء على مستوى العلاقات الشخصية أو على مستوى الشغل، و نتيجة التردد ده إن عقله بقى متبرمج على فكرة المقارنات و المزايدة، و دايما حاطط اللى حواليه فى اختبارات و بيقيس ردود الأفعال عشان يدى لنفسه حجة و مبرر إنه يأجل قراره ومايخدوش و يقول لأ أصل لسة الوقت مش مناسب، لما أخد رد الفعل اللى أنا مستنيه أبقى أتحرك و آخد القرار الفلانى، و ممكن جدا عقبال ما يظهر رد الفعل المنتظر، تبقى الفرصة خلاص راحت، عشان كدة ماتضيعوش حياتكم و فرص كويسة بسبب المقارنة أو المزايدة اللى هى فى الحقيقة هروب من اتخاذ القرار، لو عايز الحاجة بجد، اتشجع و خد قرار

مـن جـواك انـك تاخدهـا، و تحمـل النتايـج مهمـا كانـت، و سـيب المقارنـات علـى جنـب، عشـان ماتفوقـش متأخـر بعـد مـا يكـون العمـر راح و الفرصـة ضاعـت.

قدام الشاشات

لما بتدخل الفيس بوك يبقى كأنك واقف فى الشارع، أى حاجة بتعملها أو تقولها، أمة لا إله إلا الله بتتفرج عليها، و بتعلق و بتشارك، و أى حاجة تحصلنا، نجرى على الفيس نقول، عشان الناس تشارك، و نحس بالتعاطف و نعرف أخبار بعض، بقينا بنستنى نطمن على بعض من الفيس، لما نيجى نقارن الأحداث اللى بتحصل فى الواقع بأحداث العالم الافتراضى حنلاقى إن الواقع على الأرض فى حياتنا قليل قوى و حتى لما بنحاول نرجع للواقع بنعانى و بنلاقى نفسنا مش متأقلمين معاه، لازم نرد و نجامل، مابقناش مستحملين تعاملات الواقع و كتير فى العالم الافتراضى كنا مرتبطين بيهم جدا لما بنشوفهم فى الحقيقة بنلاقى إن الترابط مش بنفس القوة، ناس تظهر و ناس تختفى فجأة، عالم من الوهم احنا اللى اخترنا إننا نتسجن فيه، و اللى المفروض نعمله مش إننا نبعد عن الفيس لكن نعرف ازاى نستخدمه صح، من غير مايؤثر

على الواقع، و ده مش حيحصل مرة واحدة، ده عامل زى الإدمان، الانسحاب لازم يكون تدريجى، و بعد كدة نحط كل حاجة فى مكانها، العودة للواقع مهمة عشان حيفرق معانا كتير فرق الساعات اللى بنقضيه قدام الشاشات.

فين البديل؟

فى اى اجتماع عائلى الأيام دى، تبص تلاقى كل واحد من القاعدين دافس دماغه فى الموبايل بتاعه، مابقناش بنتكلم مع بعض وممكن نبعت لبعض كلام على الشات واحنا وشنا فى وش بعض، طب ما نكلم بعض أسهل، بلاش ... ممكن واحد يفضل قاعد فى أوضته ٢٤ ساعة مش بيقعد من أهله خالص و يزعلوا منه إنه مش بيقعد معاهم، وانه دايما لوحده حتى لو حد جه زارهم، مابيهتمش يقعد معاهم و حتى لو خرج يفضل دافس دماغه فى التليفون، وأنا لا أستثنى احد، حتى أنا بعمل كدة، طب ماحدش سأل نفسه مين اللى وصلنا للواقع المؤسف ده، أنا اقول لكم، ببساطة جدا، مافيش بديل حقيقى واقعى على الأرض نقدر نرجع له، و يعبر عننا، حتى لما بتيجى تكتب جملة فى الفيس يقول لك: فى ماذا تفكر الآن؟ يعنى الشاشة الصماء دى بتحس بينا أكتر من الناس اللى حوالينا، بتكتب اللى انت عايزه، و بتقول اللى انت عايزه من غير رقيب ولا حد يقعد يقول لك بتعمل دى ليه

و لا بتقول دى ليه، و اللى مش عايزه ببساطة حتحذفه أو حتعمل له بلوك، حتعمل إيه بقعدتك مع أهلك و هما كل ما تقعد معاهم ، حتبقى فى دايرة اتهام، و دايما مُدان و مقصر و طريقة لبسك و كلامك و حياتك مش عاجباهم، ولا حتقعد فى خروجة مع أصحابك تسيب التليفون عشان تقضوها قاعدة نميمة و كلام على خلق الله، لأ اتصور معاهم سيلفى و نزل صورتك و شوفها جابت كام تعليق وإعجاب أفيد لك، باختصار كل واحد بيتسجن مع تليفونه و عالمه الافتراضى لأنه الحاجة الوحيدة اللى بتعبر عنه من غير تزييف، بيحسسك إنه شايفك و حاسس بيك، بتحس انك متشاف و فى بؤرة الضوء، و فى نفس الوقت خلق حالة كسل غير عادية، على قد ما العلم بقى متاح فى مصادر كتير، و ممكن تحصل عليها بسهولة، على قد ما بقى فى حالة كسل انك حتى تعمل داونلود لكتاب و لو نزلته مش حتقراه، حتتباهى إن عندك على تليفونك ١٠٠ كتاب و ماقرتش منهم حاجة، زمان كان الواحد بيتعب عشان يتعلم، عشان يحصل على معلومة صحيحة، كنت بتتعب قوى عشان تبقى كاتب مشهور و لا ممثل معروف لأن كانت السكك محدودة و بالعافية اللى كان يقدر يوصل، دى الوقت من كتر الطرق ما بقت كتيرة و سهلة، برضه بقى صعب انك تكون مميز على الساحة، حتبقى ضمن مجموعة و ده مش غلط بس مش حتستمر إلا إذا كان عندك

صبر و لازم يبقى ليك تواجد على الأرض، أنا مابانكرش إن التكنولوجيا سهلت حاجات كتير جدا بس فى نفس الوقت، خليتها من غير روح، أكيد فيه فرق بين انك تكلم والدك على الشات و بين إنك تكلمه وش لوش، فيه فرق بين إنك تكتب قصيدة على الفيس و ييجى لك عليها مية تعليق و إعجاب و بين إن الوحى ينزل عليك و انت قاعد وسط شعراء و عايش الحالة و بتبدع من وحى الجو المحيط بيك، و المشكلة إننا بقينا خايفين نسيب العالم الافتراضى عشان عارفين إن مافيش واقع حيرضينا، لا فيه قدوة ولا حلم و لا تعاطف و لا سكة عارفين نمشى فيها، احنا بنهرب لعالم اخترعناه و مش حنقدر نرجع للواقع إلا إذا كان فيه بدايل حقيقية بتعبر عننا، وعلاقات حقيقية غير مشروطة ، مافيهاش مصالح و حتى لو فيها مصالح، بس تكون واضحة و معلومة لكل الأطراف و تكون بعيدة عن العواطف، مافيهاش لف ودوران، علم حقيقى حننزل من بيوتنا عشان نتعلمه و نعرف إزاى نطبقه، مش مجرد كلام نظرى، و كل واحد لازم يبدأ بروحه، بنفسه، طبعا فى الأول حيواجه صعوبات كثيرة لأن العودة للواقع مكلفة جدا، حتكلف مجهود و أعصاب و صدامات و ناس تفهمك غلط و ناس تعرفها على الفيس لما تقابلها فى الحقيقة ، يطلعوا مقلب، حتلاقى الشغل مش بالساهل و التعامل مع الناس عايز مجاملة و صد و رد و تناحة، و حتبقى انت

اللى وسط الناس عجبة، كله ماسك تليفوناته و انت الوحيد اللى باصص لهم و مش لاقى حد تكلمه، ماحدش شايفك أساسا، لما حتقعد مع أهلك، حيشتغل شريط البستفة أو حوارات مالكش فيها، حتبقى مش مستحمل و عايز تقوم، كل ده عارفة انه حيحصل، و أسهل حاجة تعملها، تقول وانا علىَّ من ده بإيه، ارجع زى ما كنت أحسن لى، اشترى دماغى و اعمل زى ما الكل بيعمل، انت فعلا ممكن تعمل كدة، بس للأسف ساعتها السكينة حتسرق عمرك، حتلاقى شهور و يمكن سنين عدت من عمرك، مافيش جديد فى حياتك، و بعدت عن أهلك، و كل الإنجازات اللى عملتها فى حياتك افتراضية، مش حقيقية، صحيح ممكن تكون فى وقت حافز ليك و تلاقى ناس مؤمنة بيك مايكونوش موجودين فى الواقع بس هى فى الآخر مرحلة ماينفعش تفضل واقف عندها، النت والتليفونات و الفيس المفروض انهم يكونوا وسائل و ليس غايات، لو أدركنا الحقيقة دى، حيكون عندنا وعى كويس جدا نقدر نتعامل بيه مع وسائل التواصل و النت عموما، و أهم حاجة تخلق البديل المناسب اللى يحقق لك واقع ترضى عنه و تبقى مواقع التواصل أداة تخدم واقعك مش العكس.

حد محتاج لك

فيه ناس دايما بتشتكى إن ماحدش مهتم بيها أو تلاقى عندهم احتياج عاطفى، مع إنهم مش بيهتموا بحد أو ماعندهمش طاقة عطاء يدوّها لحد ياإما لأنهم مروا بتجارب سيئة كتير خلت مشاعرهم باردة و إدّوا كتير و مالقوش اللى يقدرهم، فقالوا ماحدش يستاهل، ياإما هما من البداية ماكانوش بيدّوا حد حاجة و مش حاسين إنهم بخلا فى مشاعرهم و عطاءهم، فبتكون النتيجة إنهم بيتسابوا وهما مش عارفين اتسابوا ليه، فيه ناس كتير بتقع فى اللبس ده، و فى الغالب الناس دى بيكون عندها أنانية نوعا ما، النوع اللى مش شايف غير نفسه وبس، و بيبقى هدفه إرضاء ذاته و إشباع احتياجاته ومش بياخد باله إن ممكن حد حواليه يبقى محتاج نفس الشئ منه، العطف و الاحتواء والاهتمام، فقبل ما تسأل نفسك انا ماحدش بيهتم بىَّ ليه أو بيسأل علىَّ راجع نفسك انت كمان، يمكن يكون حبك لنفسك خلاك ماتقدَّرش إن فيه حد محتاج لك.

الوقت

بعد ما كتر فى الفترة الأخيرة موت الفجأة و الحوادث اللى بتحصل، أدركت مع كل الحاجات دى أهمية حاجة واحدة، الوقت، أهمية الوقت، احنا قرينا كتير عن تنظيم الوقت، و حاولنا نطبق فعلا، بس لما بتبقى حاسس إن مش فاضل لك كتير بتحاول تلاحق و مابتضيعش ثانية و تبقى خايف ماتلحقش تخلص اللى انت عايزه، طبعا ماحدش بياخد غير نصيبه فى الآخر، بس احنا بنضيع وقت كتير قوى، و كل ما العمر بيعدى بنحس قد إيه إحنا خسرنا كتير، عشان كدة لو فى ايديكوا نعمة استفيدوا منها لآخر وقت، لو والدك ووالدتك عايشين خليك تحت رجليهم مهما تعبت و اشبع منهم، مش حتعوضهم و بكرة يوحشك تعبك عشانهم اللى كنت مش مستحمله، ماتأجلش حاجة عايزها و تقول حاعملها بكرة لو تقدر تعملها النهارده عشان ممكن مايبقاش فيه بكرة، ماتأجلوش أحلامكم و لاسعادتكم، عشان ماحدش ضامن حاجة.

رهان

سيدنا موسى عليه السلام، لما سقى للبنتين، تولى إلى الظل و قال: «إنى لما أنزلت إلىَّ من خير فقير»، رغم إن ربنا إدى له قوة إلا إنه شايف نفسه صغير قدام ربنا، ماقعدش يقول انا عملت خير اهه فين التمن بقى، أو فين المقابل، كتير مننا لما بييجى يتعامل مع ربنا بيتعامل بمبدأ انا حاعمل خير و استنى المقابل يبقى كذا، أو أنا حانذر لو ربنا حقق لى أمنيتى حاطلع صدقة و أنا هنا مش باتكلم على الحكم الشرعى إذا كان ده حلال أو حرام لأن أنا مش فقيهة فى الدين، بس لما تبقى ناوى تعمل خير اعمله من غير ما تشرط على ربنا انه يحقق لك حاجة معينة و لو ماعملهاش أو أخد نعمة منك تبطل الخير اللى كنت بتعمله، انت عليك السعى و العطاء طالما تقدر تدى، ربنا حيكافئك إزاى مش شغلك، بس انت انوى انك تخلص النية لله ولازم تبقى متأكد إن ربنا مابيضيعش تعب حد وإنه بيستجيب للدعوة و إلا ماكانش قال «ادعونى استجب لكم»،

كل الحكاية انه ممكن مايستجبش فى ساعتها لحكمة هو يعرفها، حسابات ربنا غير حساباتنا، و يمكن اللى فاكرينه خير و زعلنا انه ماجاش نحمد ربنا مليون مرة بعد كدة إنه ماحصلش، ربك قادر يبعت لك احسن من اللى بتتمناه بس انت خلِّى عندك يقين، و ماترهنش عبادتك ويقينك بعطاء ربنا ليك، لأنك مهما عبدته مش حتديله حقه، و مع ذلك هو كرمه كبير وعظيم، هو الغنى عنا و يغفر مهما أخطأنا، اللهم ارزقنا فيك اليقين و الرضا و أغننا بفضلك عن من سواك.

على سنجة عشرة

احنا مشكلتنا إن الأجيال اللى قبلنا و اللى بعدنا، اتربت على إننا لازم نخلى الشكل حلو، لو المفتش و لا الوزير و لا المسئول جاى، لازم يبقى المنظر على سنجة عشرة وطظ فى التفاصيل اللى جوة، و نقول المهم الزيارة تعدى على خير و مانتفقسش، وبعدين نصلح البايظ و لا حتى مايتصلحش، المهم تعدى الزيارة من غير مشاكل ولما المسئول بيعدى حتى مش بيهتم بتفاصيل لأنه شايف الشكل من برة حلو، لكن لو بيهتم بالتفاصيل، كان شاف بلاوى، هو يهمه إن كل حاجة تبقى على سنجة عشرة بس من بره.

اختر طريقك

اوعى حد يقبل على نفسه حياة تطفى روحه و تقتلها وهو عايش مهما قال الناس عليها حلوة، ماحدش حيتئذى غيرك و ماحدش حيتعذب غيرك و ماحدش من الناس حيشيل عنك، اختار اللى انت عايزه و اتحدى كل الظروف و العرف و القيم المتخلفة اللى ياما دمرت حياة ناس عشان خافوا يخرجوا عن القطيع، ماحدش زى التانى وماحدش بيشيل وزر حد و لو تعبت و اتمرمطت حتبقى راضى طالما بتعمل حاجة انت بتحبها أو اخترت تعيش مع حد بتحبه و قابله بكل عيوبه و قادر تعالجها، البنى آدم ممكن يموت لو فقد إرادته حتى لو عاش فى قصر، و ممكن يعمل معجزات لو ملك إرادته و اختياره حتى لو عاش فى كوخ، هى حياة واحدة حنعيشها، و ربنا بيحاسب كل واحد بطوله، فعيشوا و انبسطوا و ماتزعلوش على حاجة و لا تسمحوا إن حد يجبركم على حاجة.

فرصة كويسة

ساعات كتير بتحصل انك تكون مستنى فرصة تجى لك عشان تحقق حلمك، و لما تيجى الفرصة و تدرسها كويس رغم انها كويسة فى كل حاجة بس مش مناسبة بالنسبة لك، ممكن تجى لك فرصة لوظيفة بمرتب كويس جدا بس مش حتوصلك لهدفك فترفضها، أو يجى لواحدة عريس، ظروفه كويسة و الناس شايفاه كويس و البنت مش حاسة انه حيسعدها و لا هى حتسعده، فترفضه، الناس اللى بترفض فرص بتجيلها مش أغبيا و لا طالبين الكمال، بالعكس ممكن تظهر لهم حاجات اقل من اللى جالهم سواء على الصعيد الشخصى أو المهنى، بس حيلاقوا نفسهم فى الفرص الأقل دى و مع الوقت حيعلوها، إيه أهمية إن يبقى مثلا معاك تليفون محمول ب٧ آلاف جنيه و انت مش بتستخدم غير ثلث امكانياته، ممكن يبقى معاك تليفون بمبلغ قليل بس بتستفيد من كل اللى فيه، مش مهم يجيلك فرصة كويسة، اى فرصة كويسة، المهم انك

تقبل الفرصة اللى حتلاقى نفسك فيها و تحس انك عايش و قابل تعبك فيها بمنتهى الرضا عشان عايزها وحاسسها، و مافيش حاجة اسمها الفرصة مبتجيش غير مرة واحدة، ده كلام فارغ، الفرصة الحقيقية هى الحاجة اللى تنور روحك لما تيجى، غير كدة متبقاش فرصة، اختار اللى تحسه و تصدقه و يستاهل انك تضحى عشانه، غير كدة خليك على وضعك.

اعقلها و توكل

لما بتعدى فترة الواحد يقرر فيها إنه يبعد عن كل حاجة و كل حد عشان يقيم حياته و دنيته و يعرف مكانته عند ناس كان فاكر نفسه مايقدرش يستغنى عنهم، و كان متصور انهم مش حيستغنوا عنه، و يلاقى فى الآخر إن غيابه مافرقش مع حد والأغرب إن ماحدش فرق معاه و لا زعل على حد ماسألش فيه و لا فرق معاه إذا كان كويس و لاتعبان، عايش و لا راح لدنيا الحق، و فى الآخر ممكن يسمع خبر موته زى الغُرب، ساعتها الدنيا بتتغير فى عين الواحد ٣٦٠ درجة بيرجع للدنيا تانى شايل من تفكيره حاجات و اعتقادات و أشخاص و بيبقى زى اللى اتولد من جديد و فاتح دراعاته للدنيا، ونفسه مفتوحة و شال من على ظهره عبء انتظار حاجات كان مستنيها تحصل ومحصلتش، و بيبقى عنده رضا غريب، كأنه محزنش يوم، و بيفرح باللى ربنا يبعته لأنه أحسن من اللى كان عايزه، ربنا كريم قوى و رحيم قوى، و فى كل الأحوال بيستجيب

دعاءك لو اتحقق استجاب و لو متحققش برده استجاب، لأنه منع عنك شر دعوتك، ماتزعلش فى الدنيا على حاجة و لا حد، ازعل على نفسك بس لو استسلمت لليأس و بعدت عن ربنا، و خلِّى عندك يقين فى ربك انه دايما سندك، و ماتعملش خير وتستنى ثمنه، خلِّى أجرك على الله و اعمل اللى انت حاسة حتى لو الكل رافضه، خد بالأسباب و اعمل اللى عليك، و بدل ما نعلق فشلنا على شماعة الظروف، لازم نصلح نفسنا الأول و بدل ما نفكر فى تفاصيل المشكلة، نفكر إزاى نحلها، خلاصة الكلام، اعقلها و توكل.

خليك قد اختيارك

كان فيه مشهد فى مسلسل بكيزة و زغلول لما بنت الدكتور عمر اللى كانت عايشة برة متضايقة من الزبالة اللى فى الشوارع و جهل الناس و عايزة تروح شوارع نضيفة مع ناس راقية، رد عليها مصطفى متولى الله يرحمه، و قالها: إذا كان فيه ناس جهلة وبيئة و شوارع مش نضيفة، يبقى احنا المسئولين عن ده، الطبقة المثقفة المتعلمة سايبة الناس دى ليه، ليه مش بتنشر الوعى و تعلم الناس، طبعا هى ماعجبهاش الكلام، و أنا متفقة مع مصطفى متولى، احنا فعلا دورنا نعلم الناس و ننشر الوعى، بس فيه مشكلة صغيرة، إن الناس رافضة تتعلم أو يحصلها أى تغيير حقيقى، و الفساد المنتشر فى النفوس و قلة الضمير مش حتتصلح فى يوم، حتى لو عملت نظام و قواعد، احنا اساتذة فى كسر النظام و الخروج عن القانون و استخدام ثغراته ببراعة، و كان فيه فيلم لنادية الجندى اسمه عصر القوة، كانت فيه محامية شريفة و مستقرة فى حياتها و ملتزمة بالقانون لحد

ما اخوها اتقتل، فتخلت عن القيم و المبادئ و القانون اللى كانت بتدافع عنه عشان تجيب حق أخوها و تخلى اسم عيلتها زى ما هو قوى، يعنى حتى المتمسكين بالمبادئ نتيجة الضغط ممكن يتغيروا للأسوأ و ضميرهم مستريح، و دى الحجة اللى بيتحجج بيها كل الناس تقريبا، الدنيا كلها كدة و مشّى حالك و انت يعنى اللى حتقف تدافع عن الحق لوحدك، فبتكون النتيجة إن حتى لو كان حد عايز يعمل حاجة كويسة أويراعى القانون، مافيش حاجة حتساعده يعمل كدة لا ناس و لا ظروف، و الناس اللى عندها ضمير مش حينفع تقفل بيوتها و توقف مصالحها لحد ما الوعى ينتشر، و الناس تفهم إن الغلط غلط حتى لو الكل عمله، و اللى اضطرته الظروف انه يغير ذمته و قال ان ده وضع مؤقت لحد ما الدنيا تتظبط و حارجع زى الأول نضيف، مش حيعرف و حيفضل تاريخه الأسود مطارده، فبيكمل فى الغلط برضه و ضميره مستريح، و يقول ماحدش ساعدنى اتوب و ارجع و طول الوقت متهم و مُدان، و طالما فى كل الأحوال صورتى زى الزفت، فخلينى زى الزفت فعلا مش بالكدب، لو عايز تغير لازم انت نفسك تتغير، و تتحمل أشد أنواع النقد و المحاسبة و اللوم لأنك لو فعلا صح مش حتتساب فى حالك وحتتحارب من القاصى و الدانى، و الدنيا مش وردى و لا عمرها حتكون وردى، و إذا ضحكت بتضحك ساعة و تضلم باقى السنة، هى دى الحقيقة، و لازم

نبقى عارفين إننا حنتعب و لازم حنتعب، ده حتى الأنبيا كانوا أشد الناس ابتلاء، و حيجى يوم القيامة نبى و معاه مؤمن واحد و نبى تانى معاه اتنين و نبى ثالث معهوش حد، يعنى الدنيا مش سهلة، و لا عمرها حتكون، كل واحد طائره فى عنقه و كل واحد حيتحاسب على عمله، استسلامك لليأس أو للغلط ماحدش حيدفع تمنه غيرك و برضه صبرك و تحملك لحد ما تاخد اللى انت عايزه مش حيضيع على الفاضى، يوم ما تختار طريق تمشى فيه، لازم تبقى متأكد إن ده الطريق اللى انت مؤمن بيه و عايزه، و مستعد انك تتحمل كل تبعات اختيارك مهما كانت سيئة، خليك قد اختيارك.

غربال الحياة

الواحد كل ما الوقت يعدى، خلقه بيضيق و مابيبقاش عنده صبر، و بيستتفه حاجات كتير كان فاكرها مهمة فى حياته، اللى بيكبر عقله بيكبر معاه و بيبقى عنده قدرة انه يستغنى عن حاجات كتير جدا، الواحد مش بيكبر بمرور الزمن بس، بيكبر كمان بمرور الناس و التجارب، عشان كدة ماتزعلش من أى تجربة فشلت فيها، أو ظلم اتعرضت له، أو حاجة كانت معاك و راحت منك، لأن فى كل الحاجات دى دروس أكيد اتعلمت منها و عرفت معادن الناس و قيمة الحاجات اللى حواليك، ماتجريش ورا حاجة مش حتنفعك و حتضيع عليها وقت و مجهود و فى الآخر تضرك، ماتستسلمش ليأسك و إحباطك و واجه نفسك و اعترف إن ممكن اختيارك كان غلط و العيب ماكنش فى الظروف، كفاية مبررات وتكاسل و هروب من الأسباب الحقيقية لفشلنا، طول ما احنا بندى مبررات لأخطائنا، عمرنا ما حنتغير، طول ما احنا بنطارد حاجات ماينفعش

تكـون لينـا، حنحـس بالعجـز واليـأس زيـادة، طـول مـا احنـا مـش عارفـين قيمـة الحاجـات اللـى معانـا، مـش حنحـس بحـلاوة أى جديـد فـى حياتنـا، طـول مـا احنـا عايشـين دور الضحيـة علـى طـول، عمرنـا مـا حنشـوف عيوبنـا و لا تقصيرنـا و لا عمرنـا حنصلحـه، الـكل محتـاج يراجـع حسـاباته مـن غـير مكابـرة وعنـد سـواء اللـى حياتـه مسـتقرة و محتـاج يكسـر الروتـين عشـان يشـوف الدنيـا جـرى فيهـا إيـه، أو اللـى حياتـه ملخبطـة و مـش عـارف يحقـق أى حاجـة، حياتنـا عايـزة تتغربـل كويـس قـوى و لازم يكـون عندنـا الشـجاعة الكافيـة عشـان نطـرد أى حاجـة و أى حـد ملـوش لزمـة فـى حياتنـا.

أداة

الغضب أداة، و الحزن أداة، حتى اليأس أداة، كل مشاعرنا، أدوات فى أيدينا وتحت إرادتنا، المفروض احنا اللى نتحكم فيها، مش هى اللى تتحكم فينا، و احنا اللى لازم نعتبرها مجرد أدوات لعبور الأزمة مش نفضل محبوسين جواها، لأن الدنيا رغم كل مشاكلنا و ظروفنا الصعبة أوسع بكتير من دايرة الهم اللى احنا حابسين روحنا فيها، فى حاجات كويسة احنا لسة ماعرفنهاش، مابنحاولش أصلا ندور عليها، و خايفين نمشى طريق مانعرفش نكمله، فبنتراجع، بعد ما نكون مشينا فيه شوية و يمكن نكون حققنا إنجازات بسيطة بس نتيجة عدم رضانا عنها بنعتبر اننا ماحققناش حاجة و هنا لازم نقف نراجع مواقف و أحداث و معدل تنفيذ، و أهم من ده كله نواجه تقصيرنا بشجاعة عشان لما نختار سكة نمشيها، يبقى عندنا القدرة نتحمل مسئوليتها للآخر، بعد ما نكون عالجنا التقصير اللى حصل قبل كدة، و أهم من أى حاجة عدت إن الطريق اللى حنختاره، نبقى متأكدين اننا عايزينه فعلا و مستعدين نكمله للنهاية.

دفاترنا القديمة

أنا عمرى ما قلت إن الظروف حلوة و الدنيا وردى و جميلة، بالعكس، دى منيلة بستين نيلة و زى الزفت و أنا أول واحدة حاسة بده دلوقتى، و عمرى ما مريت فى حياتى بحالة إحباط مهببة زى اللى أنا فيها حاليا و الدنيا مقفلة من كله و ماليش نفس اعمل أى حاجة، بس أنا باعترف انى فى نفس الوقت مش قادرة استسلم للإحباط، فيه صوتين جوايا بيتخانقوا مع بعض، صوت الموت و الكسل و الخوف من بكرة و صوت تانى بيصرخ، بيقول لى طول ما فيكى الروح، ماينفعش تسكتى و تستسلمى، يمكن تكون كل الطرق اتقفلت بس الطرق ماخلصتش و أنا عندى قناعة إن أنا ماعملتش كل اللى علىَّ أو كان فيه غلط فى التنفيذ، اكتشفت ان مش كفاية يبقى عندك حلم عايز تحققه، ولا حتى كفاية انك تدق كل البيبان، لأن ممكن فعلا بعد ما توصل للحلم تلاقى ان مش ده اللى انت كنت عايزه، هو احنا عايزين ايه من الحلم غير اننا

نحقق ذاتنا من خلاله، و لما نقف قدام ربنا نلاقى حاجة نتحاسب عليها، عشان كدة الكلام مابقاش له لزمة، خلص زمن الكلام، و انا رغم انى مش عارفة ايه اللى مكتوب بكرة و لا حكمل فى انهى سكة، بس مايكنش الحل انى اقعد ساكتة و مستسلمة لحالة الموات دى، كل اللى اعرفه الأيام دى إن دفاتر حياتنا القديمة لازم تتفتح و ندور فيها على حاجات كنا رامينها عشان السكينة سرقتنا، حنلاقى حاجات كنا بندور عليها و محتاجينها حاليا و هى اللى ممكن تطلعنا من كل السكك المقفولة أو اللى يمكن ماكنتش موجودة أصلا و احنا ضيعنا فيها وقت و مجهود و أعصاب و فى الآخر ماوصلتناش لحاجة، احنا محتاجين و أنا أولكم نعيد تفكيرنا فى حاجات كتير آخرها ظروف البلد المهببة، الشماعة اللى بنهرب بيها من مواجهة الحقيقة.

فرصة سعادة

السعادة و العلاقة غير المشروطة غالبا هى اللى بتنجّح لأن مافيهاش خنقة و لا قيود و لا انت بتعمل حاجة و مستنى تاخد ثمنها، بتعمل الحاجة عشان عايز تعملها وبتكون مع شخص انت عايز تكون معاه و بتسعده عشان لما انت بتكون سبب سعادته بتكون فرحان إن حد بتحبه سعيد بوجودك جنبه، لكن عمر الخنقة و الحبسة والمطاردات و عدم الثقة تقدر تنجّح أى علاقة، بالعكس بتقلل الحب و تخلق نفور و رغبة فى الابتعاد لأنه بيكون حمل و سبب ضغط، و ده اللى بيخلى ناس كتير جدا خايفة ترتبط، بتبقى عايزة تعيش الحب من غير ما تتحمل مسئوليته، خايفين منها، عشان كدة الحب الحقيقى اللى فيه ثقة و مودة و رحمة و بُعد نظر هو اللى بيعيش و بيبقى كل طرف متحمل مسئولية دوره فى العلاقة، عارف امتى يبعد و امتى يقرب و يفهم إن كل طرف له مساحته و حدوده اللى حتى اقرب الناس ماينفعش يعدوها، ماتترددش فى انك تخطف فرصة سعادة حقيقية لو ظهرت عشان خايف من المسئولية و مش واثق فى نفسك، السعادة تستاهل تغامر عشانها.

حتة ناقصة

لما بتعيش و جواك حتة ناقصة، ده بيؤثر على تركيزك و جودة أدائك، و دايما بتحس ان اللى بتعمله، بتعمله عشان مضطر تعمله، مش عشان عايز فعلا تعمله، بتشتغل أى شغلانة عشان لازم تشتغل و ده اللى لقيته، بتتجوز أى جوازة عشان دى سنة الحياة مش عشان الشخص فارق معاك، بترضى والدك ووالدتك برًّا بيهم مش مقتنع باللى بيقولوا لك عليه، بتنفذه و خلاص، فعمرنا بيخلص و احنا عمالين نجرى عشان نرضى كل الناس و نعمل كل حاجة إلا إننا نرضى نفسنا و نسعد روحنا، عايشين عملية استنزاف مستمرة، استنزاف للوقت و الأعصاب و الفلوس و المجهود و المشاعر، بنمشى فى سكك غلط و نرجع من نص الطريق، و المفروض منزعلش من حد اتخلى عننا فى محنة، اذا كان اتخلى عن نفسه من الاول خالص، حنزعل منه انه سابنا، هو من البداية لما اختارنا مكنش مقتنع، احنا اللى السكة حدفتنا فى طريقه و لو كان وقتها لقى حد احسن مننا مكنش اختارنا، و احنا كمان لما بنختار حد أو حاجة اساسا

مش بنختار، بناخد اللى نلاقيه، يعنى برضه ماينفعش حد يلوم علينا يوم ما نلاقى حاجة أحسن نرمى القديم فى الزبالة و ناخد الحاجة الفبريكة، فيه فرق كبيييييير جدا بين الحاجة اللى محتاجها وأى حاجة تغطى الاحتياج ده حتاخدها و بين حاجة انت عايزها حتى لو مش بتغطى كل احتياجك، قابلها بعيوبها و حتاخدها بس عشان عايزها مش عشان مافيش قدامك غيرها، بلاش نعيش بحتة ناقصة فينا حتى لو اللى حيكملنا مش كامل و كل الناس حتعيِّب عليه، كل واحد له وجهة نظره، احنا مش عايزين احسن حاجة فى الدنيا و لا نعيش مع شخص كامل من مجاميعه، احنا عايزين الحاجات و الأشخاص اللى حنلاقى معاها و بيها و ليها نفسنا، غير كدة حتفضل جوانا حتت ناقصة كتير لا حيكملها فلوس و لا إمكانيات و لا أنبيا مرسلين حتى.

على الأرض

الناس اللى زعلانة من حياتنا و أخبارنا بقت على الفيس و أمة لا إله إلا الله بتشوفها و بتعرفها، أحب أقول لهم إن حتى لو كانت المسألة دى عند البعض بتبقى زيادة حبتين ففى الأول و الآخر، ده موقع افتراضى صحيح فيه اللى بيحقد و اللى بيحسد و اللى بيخرب بيوت، بس فى الآخر ممكن ب بلوك و لا ديليت الموضوع يخلص، الدور والباقى بقى على التدخل اللى مش افتراضى، التدخل الحقيقى اللى فرضته العادات والتقاليد المتخلفة، زى العروسة لما تتجوز لازم كل اللى يزورها يتفرج على البيت حتة حتة و الهدوم اللى اشتريتها و الحاجات اللى المفروض انها خاصة و ماحدش يشوفها تبقى عيب لو مافرجتش الناس عليها، و الأسئلة اللى مالهاش معنى، و بيسألها ناس فضوليين بحكم القرابة، و يبقوا عايزين يعرفوا حاجات مش من حقهم يعرفوها، وأسرار البيوت اللى بتطلع فى قعدات النميمة و النفاق اللى بين الناس و الوشوش اللى بنلبسها عشان نجامل و نعمل حاجات مش عايزنها، و الناس اللى تقعد

تسأل و تحلل انتِ متجوزتيش ليه و انتِ ماخلفتيش ليه و انتِ اطلقتِ ليه، حياتنا بقت مشاع من قبل الفيس بكتير و اللى بيحصل على الفيس هو صورة تانية للى بيحصل فى الواقع من سنين، وقبل مانتكلم على الفيس و الضوابط بتاعته لازم على الأرض حاجات كتير تتغير، وماتكسفش و لا نخاف نضايق حد لو اتمسِّكنا بحقنا فى الخصوصية، و ان حياتنا ملكنا وخاصة بينا و مش من حق أى حد يعرف غير اللى احنا عايزينه يعرفه مهما كانت صلته بينا، أما بالنسبة للفيس و مواقع التواصل الاجتماعى عموما، فالأفضل إن أخبارنا ماتبقاش مشاع فيه لأن للأسف مش كل الناس حتتمنى لنا الخير أو حتفرح لنا.

محطات فى حياة بعض

الحكاية دى حصلت كتير الفترة اللى فاتت، إنى أقابل ناس و اتعامل معاهم و بعدين بلا مقدمات ألاقى نفسى بابعد عنهم و مش عايزة اتعامل معاهم، هما ماعملوش حاجة وحشة فى حقى و لا حاجة حلوة، بس يمكن الفكرة انى مالقتش نفسى وسطيهم، أو يمكن لقيت نفسى باضطر اعمل حاجات مش مقتنعة بيها، مش أنا، و بدل ما أواجههم و أقول لهم الكلام ده أو ابقى لازم أدافع أو أدى أسباب للبعد ده، بعدت و اختفيت من مشهد حياتهم بهدووووء شديد، و مع الوقت بتأكد إن قرارى كان صح، فيه بعض الناس بيبقى وجودهم حمل زيادة فى حياتك، مش حيحقق لك أى إضافة على كل المستويات و لا انت حتبقى بالنسبة لهم إضافة رغم كل مزياك اللوذعية، يا ريت ماحدش يزعل منى لو كان حصل معاه كدة، و لا انا حزعل من حد لو عمل معايا كدة، و حاقدر جدا إن جاتله الحالة دى، و انه ماشفش فى تعامله معايا أى إضافة له، عادى، حصلت

و بتحصل وحتحصل، معانا كلنا، يعنى من الآخر اوعى تعاتب حد قرر يخرج من حياتك بدون إبداء أسباب لأنه لو عاتب أو شرح مش حيفيد بحاجة لأنه فى كل الأحوال مقرر يمشى، فكتر الكلام مالوش لازمة، و انت لو قررت تفارق حد يبقى أكيد رغبتك فى الفراق بتكون أقوى من الرابط اللى رابطك بيه، فى الآخر حنكتشف إن الناس المهمة فى حياتنا و الناس اللى ماينفعش يومنا يكمل من غيرهم يتعدوا على صوابع الإيد الواحدة، و إن أغلبنا إذا ماكنش كلنا، محطات فى حياة بعض.

علاقات سوية

ساعات كتييير جدا بتبقى العلاقات الإنسانية معقدة و مؤذية جدا، سواء كانت قرابة، صداقة، زواج، أم وابنها، العلاقة بيبقى فيها شد من ناحية واحدة، تلاقى طرف متحمل المسئولية كلها و كل حاجة فوق نفوخه و بيتصور انه ضحية و ماحدش حاسس بيه و انه مستنفذ، و مستغّل و مش متقدر صح، و الطرف التانى مرتاح ٢٤ قيراط، مبيعملش حاجة، بياخد بس، بيمص دم و طاقة شريكه، مبيتحملش مسئولية و لا بيتعب نفسه فى التفكير، و برضه بيعتبر انه ضحيه لما بيجى يواجه الحياة و يكتشف انه مش عارف و انه اتكالى و مش عارف يجيب لنفسه كوباية مية سقعة، فبيحمل الطرف التانى مسئولية ده، و انه ماعلموش يواجه الحياة لوحده من غيره، طبعا الاتنين مش ضحايا، الاتنين غلطانين، الطرف الأول غلطان لما اتحمل كل حاجة لوحده و ماكنش راضى يحمل الطرف التانى أى مسئولية بحجة انه بيريحه أو بحجة انه مبيعرفش يعملها أو انه حيبوظ الدنيا فبيتحمل فوق طاقته، عشان يستموت فيها

و ماحدش يغلطه، و ساعة الحساب يقعد يقول انا باعمل و اسوى عشانكم، و الطرف التانى غلط لما استسلم للراحة دى و فرح بيها و ماأدركش إن حيجى يوم يواجه الحياة لوحده لأن الطرف الأول ممكن يسيبه لأى سبب اختلفوا أو سافر أو ساب الدنيا و مات، و كمان استسلم للطرف الأول اللى شايفه على طول متهم و مقصر و خايب مابيعرفش يعمل حاجة و سلم بالاعتقاد ده عشان يهرب من المسئولية و مايتعلمش حاجة، فهو فى الآخر مش ضحية، هو اللى رفض يشيل الحمل لما لقى حد تانى شاله، فبيلبس فى الحيطة، عشان كدة ماينفعش فى علاقة أيا كان نوعها يبقى طرف عمال يدى من غير حساب و طرف بياخد من غير حساب، أى علاقة فيها هات و خد و ماحدش ضحية، اللى بيرضى بدور الضحية بيبقى بمزاجه واختياره، و كل واحد لازم يبقى عارف دوره و محدده و متحمل مسئوليته، عشان تبقى العلاقات سوية.

كلام كويس

احنا بنقول كلام كويس قوى، بس الغريب بقى إن لما بتيجى مواقف مش عاملين حسابها، و من المفترض إننا ننفذ الكلام اللى بنقوله بنضرب لخمة و مش بنعرف نتصرف، و بعد الموقف ما يعدى و نقعد نراجع اللى حصل، نقول لأ، انا كان المفروض اقول كذا أو اعمل كذا، انا ماكنش ينفع اسكت، انا ايه اللى كتمنى؟! و تبقى عايز تحدف روحك بحاجة، اللى بيحصل ببساطة إن فعلا انت بتبقى عارف اللى المفروض يتعمل، بس عنصر المفاجأة بيربكك، و الذهن ماكنش مستعد للموقف فبتنسى الكلام أو بتتصرف تصرف أهبل يمكن لا يناسب سنك و لا خبرتك، و تلاقى كدة اللى حواليك استغربوا ويمكن قعدوا يتريقوا، و يقولوا بقى ده اللى خاربها و مقطع السمكة و ديلها، وماتخلصش من البهدلة، حل الموضوع ده بييجى بالتدريج و الممارسة، يعنى فكرة إن الذهن دايما يكون حاضر، و لو فيه موقف معين قلقك، اعمله بروفة كذا مرة قدام المراية، لوحدك

طبعا لايقولوا عليك اجننت فى البيت، و لو حصل الموقف فعلا حتلاقى عقلك مسبقا اتعامل معاه كتير و توقع ردود الأفعال، و عنده قدرة أحسن انه يتعامل مع أى رد فعل مفاجئ، مع الوقت حتلاقى المسألة بقت سهلة جدا و عندك قدرة كويسة جدا انك تقلب أى موقف لصالحك، أهم حاجة التركيز و الذهن الحاضر و عدم تأنيب الضمير على أى موقف بايخ اتعرضت له، اللى عدى عدى، بس المهم انك تتعلم منه.

كن بجوار الرامى تنجُ

ماشى فى سكة لوحدك، بدأتها لوحدك و حتكملها لوحدك، و حتنهيها لوحدك، مايغركش كتر الناس حواليك، عشان فى المحنة حتلاقى نفسك لوحدك، و لا يغرك كتر الحبايب عشان لو لقوا بديل أحسن حيسيبوك و يروحوا له، و لا يغرك كتر الفلوس عشان فى لحظة ممكن تروح أو انت تروح و الورثة ياخدوها على الجاهز، و لا يغرك جمالك لأنه مش دايم، و ما يغركش الصحة عشان ممكن شوية سخونية يرقدوك فى البيت، الإنسان ضعيف، ضعيف جدا، و قبل ما يبص للنعم اللى عنده، لازم يفتكر اللى إدى له النعم دى، إداها له لحكمة و لأداء وظيفة محددة و دور معين فى حياته، و لما يخلص الدور ده حتروح و يجى غيرها، أو هو شخصيا يروح لما دوره فى الدنيا يخلص و الدنيا مش حتقف عليه، ماينفعش تعتمد على حد و لا على حاجة، لازم تعتمد على نفسك عشان مافيش حاجة دايمة لك، واللى ربنا اداه لك، إداه لك بقدر و اللى خده برضه بقدر و اللى منعه، منعه بقدر، و اذا اشتكيت من الوحدة و قسوة الدنيا و سهامها الكثير فى ظهرك، كن بجوار الرامى تنجُ.

عفريت الزبالة

كنت باتفرج على حلقة للدكتور مصطفى محمود و كانت بتتكلم عن قدرة ربنا فى انه يخلق لمخلوقات ضعيفة حيل عشان تتخفى و حيل تانية عشان تهاجم الفريسة، اكتر حاجة لفتت نظرى حشرة اسمها عفريت الزبالة، يعنى لو قدامك كوم زبالة حلو كدة و بتبص عليه، تلاقى جزء منه بيتحرك، الحشرة دى بتعمل ايه، بتتعمد تغطى نفسها بالزبالة و تفضل ساكته لحد ماتيجى الفريسة تقف مش واخدة خوانة تقوم الحشرة دى منقضة عليها، فيه ناس كتير جداااا، زى الحشرة دى لازم يغطوا نفسهم بالزبالة و يلبسوا اقنعة زبالة عشان ياخدوا اللى هما عايزينه، الحشرة دى واضحة جدا و الزبالة اللى عليها واضحة جدا، لكن الناس زبالتها جواها، مستخبية و خبيثة ماتبنش غير فى المواقف و قلة الأصل و النذالة و المصلحة، الحشرة دى لو اتشالت الزبالة من عليها مش حتعرف تعيش إلا إذا توفر عندها مصدر تانى لنفس نوع الغذا اللى بتاخده، فساعتها

حتتكيف مع أى ظروف جديدة و بالتعود حتتغير، بس أساسا حصلها إشباع لاحتياجها الأساسى، و الناس نفس الحكاية، مش حتنضف من جوة إلا إذا أخدت اللى هى عايزاه من غير لف و دوران و طمع و قلة أصل، ساعتها حتتكيف طالما حصل لها إشباع حقيقى بطريقة نضيفة و شريفة، ما أكثر الطرق القذرة اللى ممكن توصل بيها لهدفك من غير مجهود يذكر بس عمرك ما حتنسى انك وصلت لهدفك بطريقة غلط و لا كل نجاح و فلوس الدنيا حيرجعوا احترامك لنفسك لو خسرته، مافيش إنسان اتولد سئ أو شيطان و لا اتولد ملاك، اتولد فى حرب دايرة جوة نفسه عشان يغلب خيره شره، و ربنا فاتح باب التوبة حتى لو اضطرتنا الظروف للتحايل والمكر والمرونة بس مايكنش على حساب الأخلاق و الفطرة وإننا نفضل من جوة نضاف و ضميرنا مرتاح، طريق الهدف لما يبقى طويل و شريف احسن مليون الف مرة من انه يبقى قصير و غير شريف.

قبل الأوان

واحدة شافت صاحبتها بقالها سنين ماشافتهاش، واحدة منهم اتجوزت بعد التخرج والتانية لسة مااتجوزتش، المتجوزة دى كل ما تشوف وش صاحبتها اللى متجوزتش ولا تكلمها فى التليفون تقولها شدى حيلك، عايزين نفرح بيكى و اتساهلى شوية ماتعقديهاش، مش ده المشكلة، عادى موقف بيحصل، اللى مش عادى بقى إن البنت اللى مش متجوزة لما شافت صاحبتها المتجوزة بعد سنين و هما الاتنين مكملوش ٣٠ سنة، حمدت ربنا انها ماتجوزتش، اقسم بالله العظيم لما شافتها كانت اكبر من سنها بيجى ٢٠ سنة ووشها معجز و الهم راكبه، ففرحت جدا انها ماشلتش هم يعجزها بدرى و يخليها ميتة و هى عايشة، إيه أهمية الجرى ورا الجواز واننا نحفظ كتاب كيف تصطادين عريسا عشان بعد كدة ندبس فى حد، آه كويس بس ماينسابناش و نعجزه و نعجز معاه، و نلومه و احنا اللى وافقنا عليه، فى الآخر العزوبية هم و الجواز أكبر هم و اللى ناوى يشيل

حمل الجواز لازم يكون قده و قد مسئوليته و الا يبقى هم العزوبية ارحم بكتير، و عشان مافيش قواعد محددة و ممكن الجواز و النصيب يجوا على اهون سبب، لازم يكون الواحد مستعد دايما ان الموضوع ده ممكن يحصل فى اى لحظة، و اهم خطوة للاستعداد انك متبقاش فى حالة تحفز و انتظار لأى خطأ للطرف التانى عشان تلعب دور الضحية و تعجز روحك بدرى، لو معرفتش تطلع الحلو اللى فى شريك حياتك، عشان تتحمل الوحش اعرف ان ده مش نصيبك و إن كملت يبقى بتنتحر، هم العزوبية أحسن بكتير من هم جوازة غلط بتعجز اصحابها قبل الأوان.

دايما فيه جديد

كل حاجة فى حياتك مادية أو حسية بتاخد كل يوم بُعد مختلف فى حياتك، حتى لو انت شايف انها روتين كئيب مش بيتغير، لأ هو بيتغير، حتى المكتب اللى انت بتقعد عليه فى الشغل، بيتغير، بيجى عليه تراب و بتمسحه أو مش بتمسحه و يفضل التراب يتكوم عليه، كذلك مخك و مشاعرك و تفكيرك، يا تمسح تراب الهموم اللى بيتكون عليهم كل يوم يا تسيبه يتراكم و يقتلك، فى كل الأحوال انت لازم حتتغير، حتحب حاجات، حتكره حاجات، حتظهر فى حياة حد، حتختفى من حياة حد، حتفرح أو حتحزن، عشان كدة مافيش حاجة اسمها يوم عدى و مافيش جديد، هو دايما فيه جديد، بس احنا مش بنبص له، و لو كانت الحاجة اللى بتتغير بتبقى للأسوأ لازم نلحق روحنا قبل ما تنطفى، و العكس لو حاجة كويسة نركز عليها، و زى ما تشوف نفسك حتكون.

الانبساط

ساعات بنعمل حاجات بنبقى عارفين انها حتؤذينا بس بنعملها بمزاجنا عشان ننبسط بيها، ماينفعش نيجى بعد كدة نعيط و نقول اتأذينا ليه، احنا كنا عارفين إن الاذية دى تمن الانبساط اللى اخدناه، بس الفكرة إن الواحد مابيبقاش مقدر الموقف غير لما يعيشه بجد، أو يمكن كان منتظر نتيجة مختلفة غير اللى كان متوقعها و الدنيا كلها قالت له عليها، عشان كدة لما نيجى نعمل حاجة، نبقى عارفين نتايجها كويس، عشان منلومش حد ملوش ذنب.

ترتيب ربنا

عملت اللى عليك، خلصت كل الحيل و دعيت ربنا، خلاص كدة دورك خلص، الحاجة اللى انت هديت الدنيا عشانها، لو مكتوبة لك، ربنا حيجيبها لك فى وقتها المناسب اللى هو شايفه مش اللى انت عايزه، أما لو مش كاتبها لك رغم كل اللى عملته، يبقى ماتزعلش على حاجة ربنا مش كاتبها لك لأنها لو خير كان كتبها من نصيبك، ماحدش يستعجل، ماحدش حياخد غير نصيبه لا أقل و لا أكثر، ثق فى ترتيب ربنا، كل شئ فى أوانه حلو.

مرحلة جديدة

كام حادثة حصلت كنا فاكرينها نهاية و كانت بداية ؟! كم حد خرج من حياتنا و كنا فاكرين مش حنقدر نعيش من غيره و لا نقدر نستغنى عنه و لقينا الحياة استمرت و موقفتش عليه، بالعكس ده الدنيا احلوت بعد ما اختفى منها. .دايما فى قدر ربنا، لطف خفى، خلِّى عندك ثقة فى ترتيبه، و الحاجة أو الشخص اللى اختفوا من مشهد حياتك، لو كان فيهم خير ليك كانوا فضلوا بس اختفاءهم معناه إن فيه مرحلة جديدة حتبدأ فى حياتك، وان اللى فات انتهى و لازم تنساه.

إيه مختلف

عمركوا شفتوا شاب فى بداية حياته، لسة متخرج مثلا، و حد جه سأله نفسك تعمل ايه فى مستقبلك، يرد يقول انا عايز اتجوز و اشيل مسئولية و اربى عيال، عمرها ما حصلت و عمرها ما حتحصل، ليه بقى، لما البنت بتتحط فى نفس الموقف و تتسأل نفس السؤال، الناس تستغرب و تنتدهش و يمكن تزعل لما تقول انها عايزة تشتغل و تثبت نفسها فى مجالها، ليه لازم يبقى ردها اتجوز و يبقى عندى ولاد، ليه دى الإجابة الطبيعية، على فكرة الجواز و الاولاد دى فطرة ربنا خلقها عند الاثنين الراجل و الست، لا هى محتاجة سؤال و لا محتاجة انها تبقى رد سؤال، اللى محتاج يتسأل عليه انت حتعمل ايه مختلف، انت حتغير ايه فى حياتك و حياة اللى حواليك، لكن احنا بما إننا فى مجتمع رجعى، الدنيا عنده بدايتها و نهايتها وأولها و آخرها فى الجواز و العيال و الهم والغلب، لحد ما خلوا الجواز فقد معناه، و لو بنت اتأخرت فى الجواز تبقى مصيبة سودة، حتى الراجل اللى ماكنش حد بيعرف يكلمه

ماخلصش من تلقيح الكلام، مافيش فايدة، الحياة فيها حاجات كتير غير الجواز ممكن الواحد يعيش عشانها، لازم يلاقى نفسه الأول عشان يقدر يلاقى شريك حياته، عشان كدة مش جوازة و خلاص و لا أى واحدة مناسبة و خلاص و لا حيبقى كل همنا اننا نتجوز، و لما بيجى النصيب ماحدش حيمنعه، و لحد ما يجى عيش لنفسك، حبها، لأنها تستاهل تتحب، واخلص لها، نميها و طورها ومايهمكش من كلام الناس، كدة كدة مش حيبطلوا كلام، و مترضاش بحد يقتلك و يقتل طموحك و يدفنك بالحيا، و يدمر كل اللى عملته، عشان مش عاجبه أو بيغير منك أو مش قادر يتحمل نجاحك، الحب اللى يجيبك ورا بناقص منه، و الجوازة اللى تعجزك بدرى، ماتكملهاش، انت اللى بتقرر سعادتك سواء بالجواز أو بالعزوبية، كل حالة لها حلاوتها و عيوبها، مش مهم تتجوز امتى، المهم لما تتجوز تبقى راضى و مش كل أحلام البنى آدم تنحصر فى الجواز، مافيش حد مش عايز يتجوز، المهم لما تتجوز تتجوز صح و لما تعمل حاجة تبقى عايزها بجد، غير كدة مايهمكش.

نفسك و بس

لما اللى قدامك يفهمك غلط بيبقى أحسن من إنك تقعد تفسر فى وجهة نظرك اللى ماحدش حيفهمها و لا حيقدرها، عشان كدة ماتشرحش لحد حاجة و لا تتخيل انك داخل معركة و مافيش معركة أصلا، سيب اللى يفهم يفهم و اللى مافهمش، خليه مش فاهم أحسن، وإذا كان على منظرك قدام الناس، انت دايما قدام الناس مُدان و مقصر و لسة صغير و مش عارف تعمل حاجة، و مش متحمل للمسئولية و فاشل، فمهما عملت مش حيغيروا فكرهم لما تتكلم من هنا لبكرة، عشان كدة اعمل اللى انت مقتنع بيه و بس والنجاح اللى حتوصله هو اللى حيسكت أى حد، و لما حد يتفزلك من نفسه و يتصور انه بيخدمك بتدخله الزيادة فى حياتك و فاكر انه خايف على مصلحتك، هو بيؤذيك مش بينفعك، فى لحظة معينة حتلاقى نفسك بتبعد عن اقرب الناس ليك بمزاجك، مش عايز تحكى و لا تتكلم، و اللى واجعك مش حتقوله لحد و اللى يفرحك برضه مش حتقوله لحد، لأن ماحدش حيرفع عنك الأذى و لا حيقدر يشاركك

فرحك، مابقتش كل حاجة ينفع تتحكى، كل واحد بقى له دنيته الخاصة بيه جدا، اللى ماحدش بيشاركه فيها مهما كان قريب منه و بيحبه، مساحة من الخصوصية ماحدش يقتحمها و مع الوقت و الخبرة والعمر، مساحة الخصوصية بتزيد و دايرة المقربين بتصغر جدا، ممكن تنعدم خالص لما فعلا ماتلاقيش حد يقدر يفهم طبيعة خصوصيتك، أو تلاقى كل اللى حواليك عايزينك نسخ منهم مش حاجة خاصة بيك و بيعتبروك غلطان عشان مش زيهم، بيفتكروك عايز تبقى مختلف، تقليعة أو ادعاء، لكن انت فعلا مختلف، مش شبه حد و لا مطلوب انك تبقى شبه حد و لا تبقى امتداد لحد، انت مطلوب منك انك تكون نفسك بس، هى دى الحاجة الوحيدة اللى تستاهل انك تقلب الدنيا عشانها، لكن ماتضيعش عمرك و وقتك وأعصابك عشان تثبت إن غيرك غلط أكثر من إن انت صح، انت صح من وجهة نظرك، و حتتحمل نتايج ده بمنتهى الشجاعة حتى لو طلعت غلط فى الآخر أو موصلتش لحاجة و لو اكتشفت انك كنت غلطان لازم تكون شجاع عشان تواجه الغلط ده و تصلحه مش علشان تعتذر للى حيشمتوا فيك و هما بيبصوا لك بابتسامة صفرا و يقولوا لك: لو كنت سمعت كلامنا ماكنش حصلك كذا و كذا، انت برضه حتصحح مسارك مش عشان حد غيرك، ماتبقاش حد تانى غير نفسك، نفسك و بس.

هوجة كدابة

منى زكى لما كانت مع منى الشاذلى، قالت كلمة عجبتنى قوى، قالت انا باهتم انى اعيش اللحظة اكتر ما يهمنى انى اسجلها، و هى عندها حق، احنا بقينا بنسجل و نصور أفراحنا واحزاننا حتى خشوعنا فى الصلاة، اكتر ما بنعيش اللحظة، بيبقى هدفنا البوست حيعمل كام لايك و كومنت، مش عشان حتى الناس تشاركنا اللحظة و بتكون النتيجة يا حسد يا حقد يا تشفى، مع الوقت الناس حتبطل تعمل نشر لحياتها الخاصة على مواقع التواصل، و حتبقى فى وقت من الأوقات موضة و هوجة خدت وقتها و خلصت زى كل حاجة فى حياتنا دلوقتى، هوجة كدابة، و لما الناس بنفسها تكتشف حقيقتها، حتبطلها، و حنرجع لحياتنا القديمة، اللى كنا فيها بنعيش اللحظة و مابنسجلهاش.

دنيا

حنعرف مع الأيام إن مش كل حاجة لازم نقف عندها و لا أى حد يستاهل انك تضحى عشانه و لا أى حاجة تستاهل انك تبادر عشانها أو تخاطر بسببها، و لما تيجى تختار طريق تمشيه، عارف انك حتتعب فيه لازم تبقى متأكد إن مهما كانت النتايج حتتحملها، عشان فى كل الاحوال لازم حتتعب و فى أوقات كتير حتلاقى ان الحاجة اللى انت عايزها ابسط بكتير من الهوليلة اللى انت عاملها لروحك سواء كانت الهوليلة دى فرح أو حزن و ممكن أصلا اللى انت عايزه و حتموت عليه لو اخدته مايغيرش فى حياتك كتير و يمكن يغيرها للأسوأ، عشان كدة الدنيا عمرها ما حتقف على حلم واحد أو شخص واحد، بالعكس الدنيا أوسع بكتير جدا من تصورك، أوسع من البحر ده كله، ماتسجنش روحك، و لا قلبك و لا أحلامك، و عشان روحك تستاهل كل خير لازم أحلامك تبقى حاجة تستاهل متضيعش عمرك على كلام فارغ، و متستعجلش اسعى براحتك بس

مش كل فرصة تبقى كويسة و الحداية مابتحدفش كتاكيت و ماحدش بيعمل حاجة من غير ثمن و لما اللى قدامنا بيعمل روحه حدق بنفوت بمزاجنا مش عشان هو ناصح، و طول ما احنا فى الدنيا حنشد فيها و حتشد فينا لحد ما نوصل للى احنا عايزينه، هى كدة، دنيا.

اشترى دماغك

ماتحاولش تتمسك بحاجة مابتعبرش عنك أو بحد مش شايفك غير فى المصلحة، ماتضيعش وقتك مع اللى مايستهلكش و لا يستاهل مشاعرك و تضحيتك، و لا انت تستموت و تفضل عايش دور الضحية عشان اخترت غلط و لا تكمل باقى حياتك بتدفع تمن الاختيار الغلط، و لا تستهلك مشاعرك فى حاجة مش حتضيف لرصيد سعادتك أى شئ، ابذل طاقة و وقت و مشاعر للى يستاهل بس غير كدة وفر طاقتك و استجم، اسمع مزيكا، سافر، و لا تشغل تفكيرك الناس شايفينك ازاى، اشترى سعادتك، من الآخر اشترى دماغك.

حالة ركود

سنين طويلة عدت، لا أفكار بتتغير و لا حاجة بتتحسن و اللى يبوظ مش بيتصلح والكويس مش بنطوره و الناس خدت على كدة، بطلت تفكر، بتكسل و اللى يفكر يغير بيتحارب، ماحدش عايز يشغل مخه أو يتعب نفسه فى حاجات جديدة مش عارفها، وأسهل حاجة يقولها هذا ما وجدنا عليه آباءنا و أجدادنا، احنا مين عشان نغير، ولا نفكر، لحد ما العقول صدت و النفوس صدت و اللى نبات فيه نصبح فيه، يا ترى العيب فى مين، فى اللى استسلم لحالة الركود العامة دى و بطل يفكر و لا فى اللى عنده أفكار جديدة احتفظ بيها لنفسه عشان خايف تتسرق أو جاله احباط سريع و محاربش لآخر نفس، و لا العيب فى الاتنين، فى الآخر النتيجة واحدة، حالة الركود العام اللى وصلنا لها بقت أمر واقع بس على قد ما هى سيئة و محبِطة على قد ما هى ممكن تكون أحسن حاجة حصلت لغاية دى الوقت لأن هى الحاجة الوحيدة اللى حتشجع

الناس من كتر سوءها إنهم يخرجوا براها و يغيروها، و اللى قاعد يشتكى طول الوقت حيجى فى الآخر و يتمرد على حالة الركود دى، فى الأول الكل فعلا مستسلم ليها بشكل غريب و لمدة عقود لكن لأن الدنيا بتتغير و بتطور حاولينا فيه محاولات كتير ظهرت و حتظهر لإزالة الركود ده، و هى عاملة زى السمك كتير قوى من السمك المولود حديثا بيضيع فى البحر عشان كدة بيبقى أعدادهم بالملايين لأن اللى بيكمل منهم عدد قليل مقارنة بعددهم الأصلى، و احنا نفس الحكاية مع كل يوم جديد بيشرق علينا بيتخلق رغبة جديدة جوة كل واحد مننا لإزالة الركود ده و ممكن مع الظروف و الأيام و الإحباط بتموت الرغبات دى لكن من حكمة ربنا إنها بتتجدد و مش بتموت حتى لو احنا نفسنا قاومناها جوانا و مع كتر المحاولة التغيير بيحصل، بس الموضوع صعب جدا خصوصا إن غالبا انت بتمشى فى طريق التغيير لوحدك و فين عقبال ما تلاقى حد له نفس حماسك و يقدر يكمل معاك بس حتلاقى، مقاومة حالة الركود فطرة زى الهوا و الإنسان الذكى هو اللى يدرك أهمية الفطرة دى و يستخدمها لمصلحته.

ورقة ملونة

عارف انت لما تمسك ورقة شيكولاتة ملونة و عجبك شكلها من برة و نفسك تاكل اللى جواها، لكن المفاجأة بقى انك لما حتفتح الورقة مش حتلاقى شيكولاتة، حتلاقى دود، عايش حياته جوا الورقة الملونة، حتحس بإيه، حتحس بقرف و يمكن متاكلش شيكولاتة من النوع ده تانى، ده اللى أنا حسيته النهاردة الحاجة اللى من برة حلوة قوى، و لما تدخل فى تفاصيلها تلاقى دود، نفوس مدودة و عقول مدودة، و اللى اتبنى فى سنة يتهد فى لحظة على إيد حد جاهل، و تحس انك بتحارب لوحدك قدام ناس ماعندهاش وعى و ماشية بروتين غبى وهو قشرة و من جوة الروتين فساد مستشرى عارفين بوجوده وساكتين عليه عشان شاريين دماغهم، و البنت بتحكى لى حكايتها و اللى انا شفته بعينى خلانى للحظات اشوف إن عندها حق تسيب الدنيا و تهج و تشترى دماغها هى كمان، لكن لقيت نفسى باقول لها من غير ما احس كلام بما معناه، كملى

طريقك مهما كان صعب و طالما حققتى إنجاز و لو بسيط و شوفتيه بعينك ماترميهوش ورا ظهرك عشان اللى حواليكِ بيحقدوا عليكِ أو مش عايزينك تنجح و انك نقطة النور وسط الضلمة اللى موجودة، إحساس حلو انك تبقى متقدر و متشاف كويس، و هى ماكنتش حاسة بقيمة الإنجاز اللى هى عاملاه عشان حالة الإحباط العام اللى عايشة فيها، بس لما حست إن فيه إيد بطبطب و بتداوى الوجع، صحى الأمل جواها من جديد بس انا مقلتش كلمتين وروحت، أنا حاولت أديها خطة عملية تمشى عليها، حتى فى ظل كل الظروف الوحشة... بالفطرة بيكون فيه محاولة للمقاومة، طول ما انت عايش ماتتنازلش عن محاولة المقاومة دى، صحيح الواقع اسوأ من اللى كنا بنسمعه بمراحل بس مش بالسوء اللى يخلينا نفقد الأمل نهائى، و إذا كانت ورقة الدنيا الملونة مليانة دود من جوة، فاللى عندنا أقوى من الفساد اللى فيها، احنا عندنا حلم أقوى من كل الواقع اللى رافضينه و صحيح الحكاية محتاجة صبر و طول بال و أعصاب باردة بس مش حنرتاح فى الآخر إلا إذا خلينا ورقة الدنيا الملونة حلوة من برة و من جوة.

حالة

على فكرة أسهل حاجة تعملها انك تفضل تلعب دور الضحية على طول، عشان تفضل مظلوم و تثير عطف الآخرين بس الحقيقة انك حتكون حسب حالتك يعنى لو دايما حواليك المحبطين و اللى شايفين كل حاجة زى الزفت حتفضل مسجون فى دور الضحية اللى مافيش فى إيده حاجة يعملها، أما لو خليت حواليك الناس اللى بتكافح و مبتيأسش وبتقرا قصص العظماء اللى حققوا نجاحات رغم كل البلاوى اللى شافوها، حتعيش الحالة دى، و حتعرف إن مش انت لوحدك اللى كدة و مع الوقت حتلاقى نفسك واحد من العظماء اللى حاربوا الدنيا عشان حلمهم، من الآخر مصيرك بتحدده حالتك و إدراكك والحاجات اللى بتختار تعيش وسطها أو حتى اللى بتتفرض عليك، الحالة اللى بتعيش فيها هى اللى حتكتب تاريخك.

نصك الحلو

المهم انك تعرف تشوف الحلو اللى فيك و تعرف تحميه من الوحش اللى فيك، لأن النصين الحلو و الوحش مسئوليتك، و الاتنين تحت سيطرتك، حافظ على نصك الحلو عشان هو اللى يستاهل تعيش عشانه و ماتزعلش من نصك الوحش عشان من غيره ماكنتش حتشوف الحلو و طالما أدركت إن عندك نص وحش، ده كفيل انه يخليك تسيطر عليه و تتحكم فيه، و اكيد مش حتمحيه خالص لأننا بشر بنغلط، ده كمان ساعات بتحتاجه لما الدنيا تقلب عليك، ساعات بتلجأ له عشان ترجع حقك بس بعد كدة ترجعه لوضعه الطبيعى، إنه درجة تانية، الاستبن يعنى، لكن الأصل هو نصك الحلو اللى لازم يكون غالب، مع الوقت حتعرف تستخدم، إيه، امتى، كله فى سبيل بقاء نصك الحلو.

حياة جديدة

قبل ما تبدأ حياة جديدة، لازم تتصالح مع نفسك، ماتفضلش تجلدها على غلطات زمان و لاحتى تتغر بإنجازاتها، كل مرحلة لها ظروفها و كل وقت و له أدان، بلاش تخلى نفسك أسيرة مرحلة عدت أو شعور عدى، اتعلم من اللى حصل زمان، و الانبساط اللى عشته خده معاك فى حياتك الجاية بس بطعم اللى جاى مش طعم اللى فات، حياتك الجديدة تستاهل كل طاقتك و فرحك و أملك و حلمك و تعبك، ماتخسرش اللى جاى عشان خسرت اللى فات.

أقوى الأسلحة

أقسى درجات الألم و عدم الاحتمال هى اللى بتخلى الإنسان يتحدى نفسه و وجعه ويهزمهم و هى دى فايدة الألم الحقيقية لأنه بيطلع كنزك الحقيقى، انت ممكن، لا أكيد قاعد فى جو محبِط و مليان مرض و ألم و بينعكس عليك و على أدائك و دايما حاسس إنك يائس أو عيان وإن كل اللى بتعمله مش حيوصل لحاجة عدلة بس حتكتشف إن دى حجة من جواك عشان تريح ضميرك و إن لو عندك كل الإمكانيات و ما انتاش عيان برضه مش حتعمل حاجة عدلة، عشان كدة قبل ما تقول الدنيا زى الزفت شوف انت فعلا عايش عشان حاجة و لا سايب نفسك للأيام مطرح ما تحطك تتحط و تقول ظروف، و ارجع و اقول إن الألم هو سلاح قوى إذا ماكنش أقوى الأسلحة على الإطلاق اللى يا إما تدمرك أو تحييك.

المطفشاتي

انتوا طبعا سمعتوا عن حاجة اسمها قانون الجذب وكتاب السر و انك لما تبقى عايز حاجة الطاقة الخزعبلية اللى جاية من جنوب افريقيا حتتحد مع السحر العجيب و توظف كل حاجة حواليك عشان تجذب الحاجة اللى انت عايزها و بغض النظر عن اقتناعى الشخصى من عدمه بمثل هذا القانون، فأنا متأكدة إن البنى آدم لما فعلا بيعوز حاجة بجد بياخد بالأسباب و بيسيب الباقى على الله و بياخد اللى تعب عشانه فى الآخر و فى أحيان كتير و بفضل ربنا بتحصل حاجات خارج الحسابات و الفرج بيجى من غير ترتيب، بس لأن ربنا شاء و إرادته غلبت المنطق البشرى اللى احنا بتفكيرنا المحدود يعرفه، ده احنا عارفينه و بنعيش الحلم و بنصدقه و بنوظف كل طاقاتنا و حواسنا لهدفنا من غير ما نحسبها لأننا بنكون مستمتعين و راضيين بالنتيجة وواثقين فى حكمة ربنا، طب عكس قانون الجذب إيه، سامعاكوا بتقولوا قانون التطفيش، إيه

قانـون التطفيـش ده، ده بقـى بيطبقـه النـاس اللـى شـايفين كل حاجـة زى الزفـت و مافيـش فايـدة و أمـل ماتـت محروقـة و طـول الوقـت بتحـاوط نفسـك بمشـاعر وأفـكار بتغـذى الإحسـاس ده لحـد مـا تصدقـه و يبقـى عقيـدة متمكنـة منـك، و مـن غـير مـا تحـس تبقـى مطفشـاتى، يعنـى لـو حـد فكـر يسـاعدك أو يسـهلك أمـورك أو يقـرب وجهـات النظـر عشـان تقـرب مـن حلمـك للأسـف مـش حيعمـل كـدة عشـان ماتكبسـوش، اللـى بيقـول مافيـش شـغل و اللـى بيقـول الجـواز غلـى و ماحـدش يقـدر علـى مصاريفـه و اللـى تقـول مابقـاش فيـه رجالـة يعتمـد عليهـا و تعمـم و غـيره و غـيره، الشـغل صعـب، ماحـدش قـال إنـه مـش صعـب، الجـواز مقـرف، هـو فعـلا مقـرف و مصاريفـه كتـير و مشـاكله كتـير، و لا الراجـل عـارف يعنـى إيـه مسـئولية و لا السـت عارفـة يعنـى إيـه بيـت و زوج و أولاد، انتـوا كـدة انبسـطتوا، ارتاحتـوا، استسـهلتوا، اسـهل حاجـة انـك تقـول دى شـغلانة وحشـة و لا الجـواز صعـب عشـان تريـح ضمـيرك و تفكـيرك مـن فكـرة السـعى و مواجهـة الحقيقـة إن المشـكلة الأصليـة مـش فـى الظـروف و لا فـى الشـغل و لا فـى الجـواز، المشـكلة فـى نفسـك، خايـف مـن الفشـل، خايـف تتسـاب وسـط الطريـق و يتغـدر بيـك، فقـدت الثقـة فـى نفسـك و اللـى حواليـك بعـد تجـارب كتـير غـير موفقـة بتكـون حيلـة دفاعيـة انـك تبقـى مطفشـاتى، عشـان مايبقـاش فيـه إلـزام عليك تجـاه حاجـة أو شـخص بمجـرد مـا حـد بيلمـح لحاجـة ممكـن

توصلك لهدفك بتخاف و بتجرى منها و بتطفشه و انت بتعمل كدة من غير ما تحس، يبقى عينك فى الحاجة و خايف تقرب منها بس خلِّى بالك ماحدش حيتحايل عليك عشان تاخدها، لو ماكنش شايف إن عندك رغبه حقيقية فيها هى بالذات، فى كلامك و تصرفاتك و تعبيراتك، عمره ما حيحاول يفتح لك سكة اصلا عشان توصلها، طول ما انت عمال تقول دى حاجة صعبة أو ده حد صعب أوصله انت فعلا عمرك ما حتوصله، و يوم ما تعوز بجد فعلا كل السكك المقفولة حتتفتح بأمر المولى بس بلاش زناخة مخ و سوء تقدير للمواقف و الكلام، خليك واعى لكل حاجة حواليك و للكلام اللى بتقوله و الحاجات اللى بتعملها، عشان انت ممكن تكون متصور انك بتبذل مجهود عشان توصل لحاجة أو لحد و انت بدل ما تكون بتشده ناحيتك، بتبعده عنك، و تخليه مايقربلكش، بسبب سوء تقديرك و حالة النفور العامة اللى انت عايش جواها، و انك بتبعد عنك أى حاجة ليها علاقة بالحلم بعد ما كان فاضل لك على تحقيقه خطوة و لا خطوتين بالكتير، لو عايز تحقق حلمك البعيد، ارجوك ماتبقاش مطفشاتى.

الكلام نظري

الكلام النظرى مبقاش جايب همه، مهما سمعت كلام أو قريت كتب مش حتحس بقيمة ده كله غير لو طبقت على الأرض، لأن الممارسة الحقيقية و الخبرة الفعلية أجدع من اى كلام نظرى و ده اللى احنا حنعمله، لو عايزين نحسن و نطور مش حنتكلم، حنشتغل، حنضحك، حنلعب، حنحس بقيمة كل حاجة بنعملها، مش حنقول كلام نظرى تانى، حنحس بجمال روحنا اللى ربنا خلقها و قد ايه هى جميلة و تستاهل تتحب و تستاهل تضحى عشانها و تبنيها و لما تقع تعافر عشان تقوم تنصفها و حتى المشاكل حتبقى لمصلحتك و حتخليها فى صفك، لما تحب نفسك و تقويها، حتتحدى بيها الدنيا كلها، و حتعرف إن أى محنة كانت لازم تحصل عشان هى سبيل للوصول لحلم الروح وأمله، كفاية كلام نظرى.

حياة الروح

ساعات بتبقى المشكلة مش فى البداية، بتبدأ كويس قوى، بس المشكلة انك بتيجى فى مرحلة تقف، ماتعرفش تكمل، توصل لنقطة اللى بعدها مجهول بالنسبة لك، و ده بيكون أحيانا ضرورى عشان تراجع كل حاجة فى حياتك، صحيح حققت إنجازات لا بأس بها، لكن كل مرحلة فى حياة الإنسان لها طبيعة خاصة بيها، حتى لو حتكمل اللى بدأته، فى الغالب مش حتقدر تكمله بنفس الأسلوب والطريقة و مع نفس الناس، اختلاف الخبرة والزمن و العقليات اللى بتتعامل معاها، أحيانا كتير حيفرض عليك انك تغير خطتك وتفكيرك و يمكن اتجاهك نفسه، وأنا ماباعتبرش ده فشل، أنا باعتبره تطور طبيعى، خصوصا ان معدل التغيير اللى بيحصل سريع جدا و للأسف بيكون فى الظواهر فقط، ماحدش بينتبه إن اللى فى العقول بيتغير و الأفكار بتتغير حتى لو أصحابها مااتعمدوش ده، عشان كدة خليك مرن كفاية انك تغيير أفكارك أو اسلوبك أو

حتى أهدافك نفسها، لأن الهدف البشرى الوحيد اللى الكل حيتفق عليه هو إثبات الذات كلنا بنحاول نثبت وجودنا، فأى حاجة حتساعدك على تحقيق ذاتك ماتترددش و دوس فيها و أكيد الشئ اللى بأكد عليه دايما، انك ممكن تغير أى حاجة إلا إنك تتنازل عن أخلاقك و قيمك، لأن مافيش تحقيق ذات من غير أخلاق.

تحقيق الذات بأخلاق = حياة الروح.

تم بحمد الله

السيرة الذاتية

د. هايدي شرف

- ولدت في الاسكندرية عام ١٩٨٧.
- تخرجت في كلية صيدلة، جامعة الأهرام الكندية عام ٢٠١٠.
- مدرب تنمية بشرية معتمد من مركز ICNLP د.عنتر سليمان.
- حاصلة على دبلومة المهارات الشخصية.
- حاصلة على دبلومة البرمجة اللغوية العصبية.
- ممارس عام برمجة لغوية عصبية.
- حاصلة على دبلومة الاستشارات الأسرية.
- مستشارة أسرية معتمدة.
- حاصلة على دبلومة التفكير CORT معتمدة من مركز ICNLP د.عنتر سليمان.
- مدرب أنماط التفكير CORT .

- معدة و مقدمة برنامج شباب رايق على إحدى القنوات الفضائية عام ٢٠١٥و ضيفة عدد من اللقاءات التليفزيونية.
- مقدمة أكثر ما يقرب من ٣٣ ساعة صوتية تدريبية أونلاين.
- مؤلفة كتاب «نسمات عابرة».

https://www.facebook.com/ketabnasamat3abera/?-fref=ts

للتواصل مع الكاتبة

حساب فيسبوك

https://www.facebook.com/haidy.sharaf

الفهرس

مقدمــة..... ٥
وجــع..... ٧
حبة آه، حبـة لأ..... ٩
خليـك قـد حلمـك..... ١١
مـش مهـم..... ١٢
طريق الحيـاة..... ١٤
لحظات فارقــة..... ١٥
البركة عنـوان الخـير..... ١٦
صنـدوق الدنيـا..... ١٧
المعركة الأخـيرة..... ١٨
قــرارك..... ٢٠
مقاومــة..... ٢١
مــن نفسَــك..... ٢٢
مقارنــة..... ٢٤
قـدام الشاشـات..... ٢٦
فــين البديــل؟..... ٢٨
حـد محتـاج لـك..... ٣٢
الوقــت..... ٣٣

رهـــان..... ٣٤
على ســنجة عــشرة..... ٣٦
اخـتر طريقـك..... ٣٧
فرصة كويســة..... ٣٨
اعقلها و تـوكل..... ٤٠
خليك قـد اختيـارك..... ٤٢
غربـــال الحيـــاة..... ٤٥
أداة..... ٤٧
دفاترنـا القديمـة..... ٤٨
فرصـــة ســـعادة..... ٥٠
حتـة ناقصـة..... ٥١
على الأرض..... ٥٣
محطـات فى حيـاة بعـض..... ٥٥
علاقات ســوية..... ٥٧
كلام كويـس..... ٥٩
كن بجـوار الرامـى تنـجُ..... ٦١
عفريـت الزبالـة..... ٦٢
قبل الأوان..... ٦٤
دايما فيـه جديـد..... ٦٦
الانبســاط..... ٦٧
ترتيـب ربنـا..... ٦٨
مرحلـة جديـدة..... ٦٩
إيـه مختلـف..... ٧٠
نفســك و بس..... ٧٢
هوجـة كدابـة..... ٧٤

دنيـــا ٧٥
اشـــترى دماغـــك ٧٧
حالـــة ركـــود ٧٨
ورقـــة ملونـــة ٨٠
حالـــة ٨٢
نصـــك الحلـــو ٨٣
حيـــاة جديـــدة ٨٤
أقـــوى الأســـلحة ٨٥
المطفشـــاتي ٨٦
الـــكلام نظـــري ٨٩
حيـــاة الـــروح ٩٠
الســـيرة الذاتيـــة ٩٣

يسطرون
للطباعة والنشر والتوزيع