متقوليش معلش

في
فن إدارة الحياة

تأليف:
مروة الصعيدي

كتاب: متقوليش معلش
تأليف: مروة الصعيدي
الناشر: أدباء ٢٠٠٠
الطبعة الأولى ٢٠١٨
رقم الإيداع: ٢٠١٧/٢٧٩٤٠
تدقيق وإخراج: مدحت رأفت
تصميم الغلاف: عبدالله هنداوي
مديرة الدار/ منة عامر

حقوق النشر والطبع والتوزيع محفوظة لدار أدباء ٢٠٠٠ للنشر والتوزيع-٢٠١٧

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو جزء منه أو اختصاره بقصد الطباعة واختزان مادته العلمية أو نقله بأي طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك دون موافقة خطية من الناشر مقدما

دار أدباء ٢٠٠٠ للنشر والتوزيع
نشر – توزيع
0020/01020812429 – 01099654718

اهداء

خاص جدًا

لكل من:

أراد أن يتعلم فن إدارة الحياة

ولكل من:

علمني فن إدارة الحياة

إلى:

أمي الحبيبة "حبيبة" اللي علمتني إزاي أحب الناس عشان ربنا يحبني، كان نفسي تكوني موجوده، بس أنتِ أكيد حاسة باللي وصلتله.

بابا... ملحقتش أعيش معاك بس أتمنى أكون رفعت اسمك وطولت سيرتك... ما هو مش لازم أكون ولد عشان أعمل كده.

..

استاذتي ومعلمتي د/ مريم يس سليمان

أول من علمني كيف تدار الحياة، وأرى نفسي والأخرين، وأنمي من قدراتي وأطور من ذاتي

وأنقل ما تعلمته للأخرين

المقدمة

بغض النظر عن إني من زمان، كان نفسي كلامي يوصل لكل الناس، وإني غاويه كتابة من زمان اوي، وكمان نفسى أطلع الكتاب ده للنور.

وبغض النظر عن إن نفسي الناس كلها تعرفني، وأتشهر بقى، وأتغر شويتين من نفسي وكده، لكن الهدف الحقيقي، إني كتير لما احتجت حد يساعدني أو يتكلم معايا، أو حتى يقولي أعمل إيه ملقتش! كله كان بيقولى معلش، استحملي...كلنا كده...أو يدخلنى مزاد، ويبقى هو دايمًا أكترمني في كل حاجة وأي حاجة.

طب مانا بمعلش في نفسي طول الوقت، وطالما كلنا كده، ، فقررت إني أتعلم إزاي أتعامل مع مشاكلي، وأتعلم أغير من نفسي، ومن غير ما انتظر حد يقولي معلش ولما اتكلم مع حد بقيت اول حاجة اقوله متقوليش معلش لحد ما اتعلمت واتغيرت ، وبعدها الهدف بقى أكبر.. فقررت أعمل مع الناس اللي كان صعب ألاقيه من حد.. وأعلم الناس كمان إزاي تبقى أحسن بنفسها وبمساعدة نفسها.

اكتشفت في الطريق إن أى مشكلة في حياتنا، حلها لازم يكون من جوانا، مش من برا أبدًا، ولا من اللي حوالينا .....أيوه فعلًا من جوانا .. بتبتدي دايمًا بسؤال ...وساعتها هتلاقي إجابته برده من جواك وقتها لو انت مش لاقي الاجابة دي ممكن تحتاج حد يساعدك ويطلعها من جواك ويحطها ادامك علشان تقدر تشوفهـــا بس الأول لازم اللى هيساعد يبطل يقولك معلش ، وتتعلم إزاي تستخدم عقلك وقدراته وإمكانياتك، اللي أنت راكنها لحد ما صدت، وأهمها القرايه والفهم والملاحظة، وإزاي أتعلم من أي حاجة حصلتلي وبتحصلي.

أتعلم دايمًا حتى من فشلي وغلطي، العلم اللى اندفن صاحي في بلد الفهلوه، مع كتير من الاستسهال والاستهبال وسيادة الجهل.

الكتاب ده ما هو إلا شوية مواقف وتجارب في حياتنا كلنا بنعدي بيها كل يوم، وشوية كلام من القلب، أتمنى يوصل للقلب، يمكن ينور ضلمه في مكان جوه حد فينا، أو يعلم حاجة ولو كلمة أنفع بيها الناس.

ونجاح الكتاب بالنسبة لي هو إن شخص واحد اتغير أو استفاد، ولو بكلمة واحدة.

تعيشوا وتتعلموا

#فن_إدارة_الحياة

و أنـا بـكلم نـفسي
(حدث بـالـفعل)

مستغربا‌كِ جدًا على فكرة !

يعني أنتي طريقة تفكيرك مختلفة ومتميزة، رافضه دايمًا إنك تكوني تقليدية، أو متوقعة من اللي حواليكِ، عمرك ما قبلتي تكوني نسخة مكررة، حتى من أقرب الناس ليكي.

ليكي نكهة حلوة ووجود مختلف وسط أصحابك، وبين أهلك وعيلتك بشهادة الجميع حواليكي، وكل اللي عرفوكِ، ده حتى أنتي بتخترعي لنفسك طقوس في الحزن، وطقوس في الانبساط، وطرق كتير في السعادة ليكي وللي حواليكي، بس قوليلى بجد، أنتي ليه بتخافي تفكري نفسك بنجاحاتك؟ ليه بتخافي تفكري في نفسك أساسًا ؟

طب بذمتك مش فاكره تجربة شغلاناتك القديمة، طب الإنجاز والإعجاز العلمي في مادة التكاليف لدكتور "بلبع" ومكنتيش فتحتيها غير ليلة الامتحان! ورغم كده جبتي تقدير، التطور اللي بيحصل في شخصيتك دايمًا من وقت للتاني، استعدادك إنك عايزة تعرفي و تتعلمي دايمًا حاجات جديدة، وحاجات تانيه كتيرأوي بس أنتي من خيبتك بتشوفيها حاجات عبيطة، متستاهلش إنك تفكري نفسك بيها!

يا حبيبتى لعلمك الحاجات العبيطة دي في وقتها، كانت نجاح اقتنعتي أو مقتنعتيش ده مش هيغير حاجة في الموضوع، بلاش تبقي أنتي أول شخص ماسك شاكوش وبيكسر فيكي ويهدمك؟ والمفروض إنك محتاجة اللي يبنيكي وبتتحججي إن محدش مديكي فرصة أو مساحة لده!

يا بنتي الله يهديكي أنتي نجحتي فعلًا! النجاح مينفعش تقيسيه أو توزنيه بالكيلو! لأنه بيتقاس على حسب وقته، والامكانيات والاحتياجات اللي كانت متاحة في الوقت ده، دلوقتى أنتي عندك حلم كبير وهدف أكبر هاااااا مالك بقى مش عاوزه ليه تقربيله؟!

أنتي عارفه المشكله فين؟ المشكلة مش في إنك متقدريش تحققى حلمك، المشكلة إنك شايفه إنك مش هتقدرى

طب ليه؟ خايفه تفشلي مثلًا واللي حواليكي بيقولك أنتي مش أهل لها؟!

طب ما ياما قالولك كده، واتحديتيهم وحسيتى بضعفين سعادتك لما نجحتى وأثبتي فشلهم هما، وبعدين إيه المشكلة لما تفشلي مرة واتنين وعشرة، وتفضلي تفشلي وتتعلمي لحد ما الفشل يزهق منك ويسلمك تسليم أهالي للنجاح!

إيه خايفه تتعبى وماتوصليش مثلًا؟

أحلى حاجة الراحة اللي بتكون بعد تعب، لأنك بتشوفي إنك تستحقيها، ثم إن تعب شوية وبيروح إيه المشكلة؟! بصي بقى عشان أنا قربت أزهق والزهق نفسه زهق منك كمان، بجد طول ما أنتي حاسة إنك مستغربة حلمك ومستكتراه على نفسك، عمركوا ما هتتقابلوا سوى، ودي حلها إنك تصاحبيه، لو صاحبتيه خليكي جدعة معاه، وأحلفلك إنك هتوصليله وتعيشي معاه على أرض الواقع.

هاااا قولتى إيه ؟ أنتي لسه هاتفكري؟

بعدها بشوية كنت بكتب أول سطر في حلمي

في كتاب يشوف النور .....أيوه هو الكتاب اللي بين إيديكم ده

الـثـقـة بـالـنـفـس

كل واحد فينا عارف إن الثقة بالنفس، ليها قوة رهيبة، لما بنحققها بتدفع لنا بقدام جداااااً، وبحقق بيها حاجات كتير قوي، وكل اللى نفسنا فيه، أول حاجة كل إنسان عنده ثقة في نفسه.

أيوه ممكن يكون عندي ثقة بنفسي في التعامل مع الاخريين، عندي ثقة بنفسي في حياتى الأسرية، عندي ثقة بنفسي في شغلي، عندي ثقة بنفسي لما بتحط في موقف بكون قده، عندي ثقة بنفسي في إني شخص مقنع للأخريين، فكل واحد فينا عنده ثقة في نفسه في حاجة معينة.

مفيش إنسان مش واثق في نفسه تمامًا .. يعني إيه؟؟ يعني لما حد يجي يقولي أنا مش واثق في نفسي، هو كدا عمم! فعدم الثقة بالنفس بيكون في حاجة معينة لما المخ بيركز عليها بيلغي كل الحاجات اللي قبلها، واللي أنا واثق من نفسي فيها جدًا، وبيركز علي الحاجات اللي مش واثق فيها بس، مثلاً في حد فينا بيكون واثق في نفسه في حياته الأسرية وعلاقته بالأخريين وفي شغله، لكن معندوش ثقة في نفسه إنه لو اتحط في موقف صعب، يقدر يحله، فالوقت دا بيركز قوي بعقله إنه معندوش ثقة في نفسه في حل المواقف الصعبة، هنا المخ ومع التركيز العالي بيعمم الشعور بعدم الثقة بالنفس، هو لغى كل الحاجات اللي قبلها بإن الإنسان واثق في نفسه وبقي مركز بس

في إنه مش واثق في نفسه، ده اسمه تعميم والتعميم ده في حد ذاته غلط! هو ده اللي بيحسسنا إننا مش واثقين في نفسنا على عمومًا ودا مش صح .

طيب؟ علشان أقدر أوصل للثقة بالنفس دي، في مراحل كتيرة لازم أعرفها قبل ما أوصل للمرحلة النهائية، اللي هي بتاعت الثقة بالنفس، الحاجات دى زي التقدير الذاتي والصورة الذاتية، والمثل الأعلى الذاتي ونجاحي، وإنجازاتي في حياتي .

طيب... إزاي أعرف الإنسان اللي واثق في نفسه والإنسان اللي مش واثق في نفسه تمامًا؟ .. هنلاقي إن الإنسان الواثق في نفسه بيبان في نظرات عينيه، بيبان في طريقة كلامه، بيبان في مشيته، وكمان الطريقة اللي بيتنفس بيها، لو اتكلمنا مع حد من الناس الواثقة في نفسيها دي، تلاقي معندوش فكرة إن أنا مش هنجح، أو مش هوصل أو مش هعرف! يعني لو جيت قلت له أنت مش هتنجح في الشيء الفلاني، يقولك لا إزاي مش هنجح يعني إيه هفشل؟؟! هو واثق طبعًا من قدراته وإنه يقدر يوصل للهدف اللي هو عايزه ده فعلًا .

أما بقي الإنسان اللي مش واثق في نفسه، هتلاقي معندوش قدرة يتكلم! معندوش قدرة يبص في عين اللي قدامه، هتلاقيه ماشي خذلان، ماشي كأنه مدلدل كتافه، ومش رافع نفسه، نظرته زايغة خايف ومضطرب من اللى حواليه، ده اللي بيبن لنا فعلًا إن الإنسان ده، معندوش ثقة في نفسه، أو في قدراته الداخلية بتاعته .

طيب.... هنيجي بعد كدا نشوف..... نشوف إزاي أبني ثقتي في نفسي؟

أول حاجة الثقة في النفس معناها إيه؟

معناه موجود في المفهوم الذاتي يعني إيه؟!

يعني أنا شايف نفسي إيه؟ أو أنا فاهم نفسي إزاي؟ ومعتقادتي وقيمي اللي اتبنت وأنا صغير عامله إزاي؟

أي طفل أول ما يتولد أو الإنسان عمومًا أول ما يتولد بيبقي صفحة بيضاء تمامًا بنبتدي نتعلم أو ناخد مفهومنا الذاتي من اللي حوالينا، الأول طبعًا بيكون من الأم والأب، بعدين من المدرسة، بعدين من الصحاب، وبعد كدا لما نكبر شوية ونطلع للدنيا، هو دا المفهوم الذاتي اللي كل واحد فينا بيكون مقتنع بيه وبيكون عليه قيمه ومبادئه الذاتية، وإدراكه للحاجات اللي اتعلم معناها، زي الطفل أول ما يتعلم الكلام، بعد كدا بنخرج للعالم الخارجي، ممكن نصطدم بالواقع لأن في ناس مفهومها مختلف عن مفهومي، ودا اللي هنفهمه بعد كده.

نشوف بعد كده إن المفهوم الذاتي، هيوصلنا للمفهوم الذاتي للمثل الأعلى للصورة الذاتية للإنجاز الذاتي ولتقدير الذات، اللي منه بنوصل للثقة بالنفس الكاملة، هنيجي بعد كدا هنلاقي لو أنجزنا أى حاجة ولو بسيطة، الثقة بالنفس بتزيد

معناها إننا نحط الهدف أو الشيء اللي عايز أحققه، أى حاجة في حيز الفعل أو التنفيذ إن الموضوع دا هينجح يعني هيجنح، هعمله يعني هعمله

يعني اية؟

لما نيجي نتكلم مع شخص واثق في نفسه أو ناجح، ونيجي نقول له أنت مش هتنجح لأنه معندوش في ذاته معنى كلمة فشل لأن الفشل معناها عنده إيه؟ إنها تجربة مر بيها واستفاد منها، توصله للهدف اللي هو عايزة .

الإنسان اللي عارف إنه ناجح، وواثق في نفسه، لما تيجي تقوله حاجة سلبية عن نفسه بيرفضها، أو بيتعامل معاها وبيعالجها، عكس الإنسان اللي مش واثق في نفسه، لو قلت له أي حاجة عن نفسه سلبية، بيتحول لإنسان مُحبَط تمامًا وبيأس جدًا،

ويبدأ بعدها يتهم الظروف والناس والبلد وكل حاجة، لأنه معندوش في إدراكه إن في حاجات عنده ممكن تتغير، أو يتجاوزه أو يكون مرن في تفكيره، بحيث يلاقي طريقة أو حاجة تانية توصله للهدف، أو الخطوة اللي عايز ياخدها أو يصلح بيها نفسه .

بعد كدا لازم نبقى عارفين، إن جوانا طاقات عالية جدًا، طاقات غير محدودة ربنا إدهلنا، ومعظمنا مش عارفينها، ولما نشوف الناس اللي استخدموها هتلاقي استغل حوالي ١٠% منها، مفيش حد استغلها بنسبة ١٠٠%، لأن ربنا إدانا عقل فيه ١٥٠ مليار خلية، كل خلية فيها جزء من خلايا الذاكرة الـ ١٥٠ مليار خلية دول، أنا محتاج ٥ آلاف سنة بس، علشان أقدر أعمل نقط كدا علشان نوصل نعمل ١٥٠ مليار خلية، ومش هتكون بالدقة اللي خلقها الله لنا، وكمان لو قدرنا نوصل الخلايا دي ببعضها، هتلف على الكرة الأرضية حوالي ٢٠ مرة .

إحنا عندنا عضلات لو اتوصلت ببعض، ممكن تشد ٢٥ طن، إحنا عندنا طاقة بشرية ثمنها ٨٠ مليون دولار، ممكن تنور مدينة كاملة لمدة أسبوع، إحنا عندنا طاقات مش عارفين نستغلها، وأكتر ناس استغلت الطاقات دى، استغلوا منها طاقة بسيطة اووووووي، فلو فكرنا إننا عندنا الطاقات دى كلها، مع ذلك محبطين ومعندناش ثقة في نفسنا، إحنا مش هنقدر نطور من نفسنا ولا ننجز ولا ننجح أبدًا .

تمام؟ نيجي بعد كدا إن أنا عايز أقيم نفسي كويس، أنا مش عايز أبيع نفسي بالرخيص، أنا مش عايز أكون حاجة ملهاش ثمن، أنا مش عايز أكل وأشرب وأقعد قدام التلفزيون بس! كلنا عندنا نفس الطاقات، ونفس القدرات، ونفس العقل، وهما هما نفس الـ ٢٤ ساعة اللي ربنا كتبهم لنا في اليوم، ولكن في فرق بين إنسان

بيستغلها وبيطور من نفسه وينجح، وواحد تاني مش بيستغلها ومستسلم ويقول أنا راضي، الرضا هنا مش معناها الاستسلام، الرضا إني أرضى بالقضاء والقدر، أرضى باللي ربنا إدهولي، وأرضى بقدراتي، بنفسي! وأعرف إزاي أطورها للأحسن، ومقولش إنها عيشة وأنا راضي وخلاص، لأن في فرق بين الاستسلام والرضى، لأن الاستسلام إن في واقع أنا عايش فيه، وعندى القدرة علشان أغيره ولكن مش قادر، ومش عايز! أما الإنسان القوي، مهما يحصله من ظروف عمرها ما تحوله لإنسان ضعيف، أو فاقد لقدراته أو فاقد للثقة، بالعكس أنا ممكن أتأثر إزاي؟ أبقى عارف إن حوليا ظروف مش مسامحة أعمل اللي أنا عايزه دلوقي، يبقي أفكر في طريقة تانية توصلني للهدف، أو أصبر وأطور من نفسي وأنتظر ظروف أحسن، مع الاستعداد والتخطيط، وفي حاجات هنتكلم عليها في الكتاب هنشوف إزاي نقدر نعمل كدا، المهم إزاي تاخد القرار إنك تغير ساعتها هتقدر تغير ولكن لو قلت إن هقدر أو مستعد أغير، يبقى أنت فعلًا هتقدر تغير، ولو واثق في نفسك هتقول أنا ناجح وهقدر أنجح وأطور من نفسي أكتر .

حيـاتـي وقـفـت

– ناس كتير هتتخلى عننا في حياتنا.

–بس دي مش نهايتنا أبدًا

دي نهاية دورهم في قصة حياتنا، ونهاية دورنا إحنا كمان فى قصة حياتهم، كتير مننا بيتخيل إن حياته هتقف باختفاء شخص، أو حاجة غالية قوي عنده! فاكر الشخص اللي كنت متعلق بيه وبتحبه قوي، وكنت فاهم إنك من غيره ممكن تموت! وممتش لما سابك عادي وارتبطت باللي أحسن منه.

طب فاكر الشغلانة اللي كنت بتحلم بيها ومستنيها، وقولت لو مكملتش فيها مستقبلى هيضيع. وماضعش عادي.

طب فاكر صاحبك اللي كنت دايمًا تقول عليه ده أكتر من أخويا، وأول ما خان، خانك أنت وبهدلك، وكنت هتموت نفسك من الصدمة.....وممتش

في ناس بنقابلها في حياتنا لفترات قصيرة ومحدودة، كنا نتمنى إنها تطول ولكن! مكناش هنتعلّم منهم لو كانت الفترة دى طالت، وكأنهم ظهروا في حياتنا عشان يوصّلوا رسالة ويمشوا..

لازم تبقى عارف إن كلنا أدوار في حياة بعض، ربنا خلقنا مختلفين عشان نكمل بعض، كل واحد دخل حياتك كان ليه دور مهم في تغييرك، أو تعليمك شيء معين وخلص دوره ومشي.

وأنت دخلت حياة ناس، غيرت فيها للأحسن أو الأسوأ واختفيت، زى وظيفة اشتغلتها لفترة معينة ومشيت، أو اترفدت منها بس اتعلمت منها حاجة، دورها في حياتك خلص، وبعدها كان ليك دور في وظيفة أحسن وأكبر.

مفيش في الكون صدف اللي دخل وخرج، عمل دور ربنا كتبهوله وهييجي غيره وغيره.

الدنيا هتعلمك إنها مبتقفش على حد، ولا على حاجة، هتلاقي نفسك ياصديقي قادر تعيش فعلًا، بالجميع وبدونهم.

طلع الدوشة اللي جواك

كتير مننا بيكون متدايق من غير سبب...او خايف من حاجه مش عارف ايه هى.

بتحس إنك اتغيرت أو انطفيت حزن، سكوت، خنقه، زهق، عصبية، وممكن عياط من غير سبب! كل ده بسبب الدوشة اللي جواك.

كلنا جوانا أحلام وطموحات، حزن وفرح وانكسارات، مشاعر حلوة أو ذكريات مشاكل وكراكيب نفسية وسلبيات، أيوه ..دوشة وزحمة كتيرة قوى.

إحنا عاملين زي الكوبايه اللي بتتملي نقطة نقطة، لحد ما تجيب أخرها وتفيض باللي فيها، طب والحل؟!

في الوقت ده أحسن وأسهل حاجة تعملها عشان تغلب الحزن والخوف واللخبطة دى كلها،

طلع الدوشة اللي جواك، إحكي، فضفض، أتكلم بس قبل ما تعمل ده اختار الشخص الصح، الشخص المناسب اللي ميزايدش على حزنك أو زعلك.

اختار الشخص اللي لو عرف سبب بكاك، يحاول يمنعه مش هو اللي يبكيك بعد كده!

طب لو معندكش الشخص ده؟!

اكتب.... أيوه اكتب كل اللي مدايقك، أو مشاكلك على الورق وشوفها قدامك مش جواك، وقتها ممكن تحلها لما تشوفها على الورق أو على الأقل طلعتها من جواك.

طب لو مبعرفش اكتب أو أوصف، ومش عاوز أحكي لحد في الأخر يقولي معلش! أو الله يعينك.

هقولك إن وقتها فعلًا دلك على اللي يعنيك

احكي لربنا وفضفضله بالطريقة اللي ترحيك، لأن رب البشر قادر يغير حالك أحسن من البشر

المهم...إنك تطلع الدوشة اللي جواك، وتفضي الروح اللي اتملت عشان تتملي تاني وتالت وعاشر، بحاجات تانيه أحسن أو حتى تجارب أسوأ، ويبقى عندك القدرة دايمًا إنك تكمل، من غير ما تسيب نفسك وجسمك للمرض، بسبب الكراكيب اللي مليااك.

الحزن علينا حق

هي دي المفاجأة، من حقنا نحزن، مع إننا اتربينا إن الحزن عيب وضعف وغلط علينا، مع إنها مشاعر طبيعية زيها زي الغضب والخوف والسعادة، دايمًا نسمع من اللي حوالينا كلام كتير، زي خليك راجل متعيطش، مين قال إن الراجل مش من حقه يبكي! ومينفعش يعيط لما يحزن، أومال ربنا خلقله الدموع والمشاعر دي ليه؟!

يا جدع إجمد، متعيطيش قدام الناس! على فكرة الحزن والعياط مش ضعف بالعكس دي تعبير قوي عن مشاعر جوانا .

قولي كده إمتى أخر مرة سمحت لنفسك تعيش حزنك بجد؟!

أنا مش بتكلم عن الإفورة والسح والشحتفة، أنا بسأل على الحالة الإنسانية اللي فيها ألم ومراجعة لنفسنا.

لازم تفهموا إن الوجع الحقيقي مبيكونش هو اللي بتعرف تقوله وتحكى عنه، وأسبابه لما حد يسألك، بيكون هو اللي مابتعرفش تحكي عنه أو حتى تشرحه لنفسك، بتحس بيه بس. الوجع بيخليك ساكت، تسمع أغاني وأنت شارد، تشوف فيلم وتبكي بدون سبب .

لازم تحترم مشاعرك وتديها حقها، لازم تخرجها متسبهاش محبوسة جواك، وتبقى طاقة سلبية متخزنة تؤدي بيك للإنفجار، أو المرض مع الوقت!

هتقولي يعني أنت عاوزني أسيب نفسي للحزن والألم ؟!

لا طبعًا مش ده أبدًا اللي أقصده، أقصد إنك تسمح لنفسك تعيش مشاعرك زي ما هي، في وقتها وحجمها اللي يناسبها، من غير ما تهرب أو تنكر وجودها

مطلوب تسمح لنفسك تعيش إنسانيتك، من غير ما تقص منها حتة وبرضه من غير مبالغة وتضخيم وغرق فيها.

الرسل والأنبياء مروا بفترات حزن وضعف وبكاء، القادة والزعماء مروا بفترات حزن وضعف وبكاء.

لكن مفضلوش عايشين فيها، بالعكس! خلقو منها منح وقوة تخليهم يكملوا أحسن، لازم تعرفوا إن الحزن لو اتقسم بيقل قوى، كل حاجة في الدنيا بتتولد صغيرة وتكبر مع الأيام، إلا الحزن! بيتولد كبير جدًا وبالعنا جواه، وبيصغر كل يوم لحد ما ينتهي ويبقى مجرد ذكرى.

دى دعوى لتقبل حزنك عشان لو معشتوش مش هتعرف يعنى إيه سعادة، مش هتحس بقوة الفرج اللي هييجي بعده، وفي النهاية بأكد عليك، من حقك تحزن لأن جواك قلب مش حجر!

لكن لازم تحترم حزنك و تديله وقته، مش تعترض عليه وتحاربه، لأن حزنك ده هو اللي هيعلمك قيمة ومعنى الفرح وحلاوة السعادة والرضا، وثق إن ربنا أكيد معاك، وهيفرجها دايمًا ويسعدك ويراضيك.

الـفـكـرة رزق

ايووه الفكرة رزق، وممكن يكون رزق واسع كمان، ربنا رزقه مش فلوس بس...لا الرزق ليه أشكال كتير قوي، من ضمنها الفكرة.

طب ازاى ؟؟؟؟

أنا أقولك، لما بتدعي ربنا يرزقك، مش هيرمي الفلوس في حجرنا أكيد، لكن بيرزق باللي يخليك توصلها

زي الفكرة اللي جتلك، ممكن تجيلك فكرة مهما كانت بسيطة، محدش عملها قبلك، أو حتى عملها وأنت هتنفذها بشكل مختلف، الفكرة دي لما تنفذها ربنا هيرزقك من خلالها....

مهما كانت الفكرة غريبة أو مجنونة ؟؟؟؟

اه ...طبعًا هو اللي اخترع الطيارة مكنتش فكرة مجنونة!!

اللي اخترع العربية ...مكنتش فكرة مجنونة

ده حتى عربية الفول اللي بتعمل أحلى فطار الصبيحهة، كانت في الأصل فكرة

لما تجيلك الفكرة وتدرسها أحلم بالمستحيل في تحقيقها، عشان على الأقل توصل للممكن.

خليك أول واحد يعملها، ولو مكنتش الأول اتعلم من اللي سبقك وطورها بمعرفتك.

طب والناس هتقول عليا إيه ؟؟؟

بص يا سيدى، أولا طعم النجاح بيكون أضعاف لما تلاقى الناس بتراهن على فشلك.

ومتفكرش كتير في المجتمع، لأن كل اللي عايشين فيه مش عايزين حد يتدخل في شئونهم بس بيعجبهم قوي مراقبة الناس، والتدخل في حياتهم وساعتها هتندم إنك ضيعت من وقتك وعمرك وأنت بتعمل حساب ناس كتير، لمجرد إنك قلقان يجيبوا سيرتك ويتهموك بالفشل أو الجنون

الخلاصة إن ده رزق جالك على هيئة وشكل فكرة.

وكتير مننا عنده أحلام وأهداف، وبتلاقي اللي حواليه يا بينتقده عشان يتريق، أو عشان يحبطه أو عشان حتى مش قادر يكون زيه.

#الخلاصه لو حطيت كلام الناس السلبي في #دماغك هينزلك لتحت لكن لو حطيته #تحت_رجليك هيرفعك لفوق

المهم لما تجيلك الفكرة ...اسعى ونفذها ...اسعى على رزقك منها ...اعقلها وتوكل على اللي رزقك بيها

الفكره فعلا رزق.

عفوًا لقد نفذ رصيدكم !

جملة بنسمعها كتير لما نستهلك رصيد التليفون وننسي نشحنه، طب تخيل بقى إن علاقاتنا باللي حوالينا كده!!!

اه والله ...رصيدنا عند الناس بيخلص مهما كانت درجة القرب والصداقه والحب اه بيخلص، لأننا نسينا نشحنه، ونسيوا هما كمان يشحنوه جوه قلوبنا

إزاي ؟؟؟؟

أنا أقولك، كل اللي حوالينا ليهم أرصدة جوا قلوبنا وجوا قلوبهم لينا، لما بنستنفذه ويخلص! مبيقباش قادر يفوت أو يستحملك أو تستحمله أكتر من كده!

طاقة الحب اللي جوانا ممكن تخلص، ونستنفذها بمعاملة وحشة، بكلمة قاسية، باهمال، بقلة إحترام، بعدم اهتمام، باحتياج متكرر نتيجته خذلان،كل التصرفات دي، اللي أغلبها بيكون تلقائي من اللي حواليك ومنك كمان، بيستنفذ رصيدنا عارفين الناس اللي بتبقى وخداك وكأن معاها ضمان مدى الحياه، وإنك كده كده موجود وقت ما يحتاجولك، أو يعوزك هيلاقيك وكأنه راكنك على الرف وقت ما يحتاجلك هينزلك من ع الرف وينضف تراب معامله السيئة، ويتعامل معاك عادى ولا كأنه ركنك كتير ونسيك!

وقتها بيكتشف إن رصيده خلص، طاقتك في احتمال تصرفاته و أفعاله السخيفة معاك خلصت، لأنهم ببساطة مشحنوش رصيد بدل اللي استهلكوه.

مفكروش في رصيد كبير يعملوه بأفعال بسيطة قوى، بموقف حلو، بكلمة طيبة، بسؤال على الماشي!

اللي بيربطنا باللي حوالينا هو رصيدنا اللي جوه قلوب الناس، اشحنوها دايمًا ولو بكلمة حلوة، أو حتى سؤال جبر خاطر، متنساش ومتستناش لحد ما تسمع اسف مش هستحملك تاني، اسف مش هتركن على جنب في حياتك وأستناك متنساش عشان متضطرش تسمع ...**عفوا لقد نفذ رصيدكم!**

ربـي بـنـتك يـا حجه

للأسف بنربي بناتنا غلط! وغلط جدًا كمان، بنربي البنت على إنها لازم تكون خايفه ومكسورة، ولازم يكون لها ضل راجل! هو مين اللي قال إن البنت كائن ناقص لازم يكمل بالجواز ؟؟

ربي بنتك على إنها كائن مستقل، ربنا خلقها ليها عقل وقلب وروح وحياه.

ربوا بناتكم على إن الجواز مش كل حاجة، وإن حياتها قبل الجواز مش صفر! وإن حياتها واقفه ملهاش قيمة.

متربيهاش إن حياتها وتحقيق النجاح الأعظم لما تتجوز بس!

متزرعوش فكرة إنها بضاعة متخزنة عندك، ولازم تتصرف فيها لأى تاجر ولأعلى سعر، قبل ما تقدم وتفقد صلاحيتها.

مين اللي ضمن لكم إن الجواز مش بداية فشل لا قدر الله؟!

مين اللي ضمنلكم إن الجواز مش بداية لنهاية حياتها؟!

والله عادى جدًا، إن واحدة متتجوزش وتكون ناجحة في حياتها ومبسوطة

وممكن تتجوز وتفشل وتنفصل وتبدأ حياه تانية مختلفة جديدة، وتكون أنجح وأسعد.

وممكن تتجوز وتكون ناجحة في حياتها ومبسوطة وسعيدة مع جوزها.

وممكن كمان تتجوز واحد يدمر حياتها ونفسيتها، ويهد عيشتها وتبقوا أنتوا اللي بتعملوا البدع عشان تخلصوها!

بلاش تربي بنتك إن ضل راجل ولا ضل حيطة، لأن ممكن ييجي عليها وقت وتكون الحيطة أهم لأنها على الأقل بتداريها وتحميها أكتر من الراجل.

بلاش مبدأ إن الست مخلوقة من ضلع أعوج، وهتستقيم بوجود جواز وراجل في حياتها! هي مخلوق من ضلع آدم، عشان تكون أقرب لقلبه، مش عشان يعدلها ويعدل عليها!

ليه تربي بنتك إن كل حلم هيتحقق مع راجل لما تتجوز وتفتح بيت؟! ليه أربط أحلامها وسعادتها بشخص تاني، لا أنتوا ولا هما يعرفوا عنه حاجه ؟

ربي بنتك وعلميها إن الحب والنجاح ممكن ييجي من شغل، من دراسة، ومن ناس كتير حواليها، متربطوش السعادة بالجواز وده في الغالب مش حقيقي.

ارحموا بناتكم من ضغط قطر الجواز اللي هيفوتك، لأن ببساطة في داهية القطر اللي مش هيوصلها أو القطر اللي هيفرهما ☺

انبسطوا ببناتكم في حضنكم، وطول ما هم معاكم، متخليهاش بضاعة تجري ورى أي واحد، عشان يتجوزا ويهربوا من اللي هما فيه، وتكون النتيجة إنهم بيهربوا من النار للجحيم!

ارحموا البنات وبلاش سؤال من أسخف ما يكون "هنفرح بيكي إمتى بقى""

والإجابة سهلة قوى، افرحوا بيهم كل يوم وكل دقيقة وهما معاكوا ناجحين ومبسوطين من غير جواز.

وممكن تبقوا كلكم عايشين في نكد وغم وهمّ، بسبب جوازه أو سوء اختيار لتاجر يشيل البضاعة قبل ما تتلف وتفقد صلاحيتها!

هو أنـا كـده نـجحت ؟؟

من سنين كتير بفكر إيه هو النجاح ومقياسه؟! هل لما أتفوق في دراستي وأبقى من الأوائل مثلًا؟! طب ما كتير بالآلاف كانوا كده وفشلوا في حياتهم بعد الدراسة!!
طب يمكن لما أنجح في شغلي وأترقى بسرعة؟! طب ما ثلاثة أرباع الناس مبتحبش شغلها لكن بتشتغله! عشان لازم تشتغل.
طب البنت اللي نجحت جدًا في حياتها العملية ومتجوزتش؟! هي في نظر الناس مش ناجحة وناقصها كتير.
طب اللي اتجوزت ومكملتش دراسة ولا عملت شيء في حياتها العملية؟!
وأمثله كتير بالملايين، لحد ما اكتشفت أهم حاجة، واللي اكتشفت معاها معنى الرضا فعلًا، النجاح والفشل هو شيء نسبي، مختلف بين كل شخص والتاني، ملوش مقياس!
يعنى إيه ؟؟؟
أنا أقولك يا سيدى ...لو في شخصين عندهم النجاح هو تفوق دراسي مثلًا لكن واحد شاف إنه لو حقق ٩٠% هيبقى متفوق، والتاني شايف إنه لو حقق ٩٥% هيبقى تفوق!
والاتنين حققوا النتايج دي، ده جاب ٩٠% والتاني جاب الـ ٩٥%
هل لما يوصل كل واحد لهدفه هيبقى واحد نجح أكتر من التاني مثلًا ؟؟
طبعًا لو بصينا للنتايج من وجهة نظرهم الشخصية، فهم متساويين في النجاح لأن كل واحد فيهم نجح يحقق هدفه.
لكن بالنسبة للي حواليهم وليك ...لاء!

لحد ما اكتشفت إن النجاح، إني أحقق حلمي أنا، أو هدفي أنا، مهما كان بسيط وسهل لغيري فهو حلم كبير بالنسبة لي.

زي ما اتعلمت إن مفيش فشل ....اه والله ..حتى الفشل نسبي ..هل معنى إني مجبتش مجموع كبير ودخلت طب أبقى فشلت دراسيًا ؟؟ هل لو متجوزتش أبقى فشلت في حياتي ؟؟؟

لأ طبعًا لأن كل شخص ليه مقياس للفشل والنجاح مختلف عن التاني

ولأن أصلًا مفيش فشل! لكن فيه إنى اتبعت طريقة أو أسلوب غلط موصلتنيش للي عاوزه، ولازم أجرب تاني وتالت وأعرف إيه اللي عطلني في الطريق ووقعني وأقوم بقا أكمل، بس من غير ما أكرر نفس الغلطات!

عاوز تحس بنجاحك؟! قسم أهدافك خطوات...مراحل، احلم دايمًا بالمستحيل عشان على الأقل توصل للممكن، وتأكد إنك لو محاربتش عشان توصل للي أنت عاوزه، مترجعش تعيط وتقول فشلت ! وفي النهاية ربنا خلقك مستقل، ليك فكرك وحلمك وهدفك، متبصش لحلم حد تاني وتعمله معيار للنجاح.

مش يمكن هو نجح في ده بس، وفشل في كل حاجة تاني من وجهة نظرك؟!

فبلاش تقارن نفسك بحد، ولما توصل لهدفك أو حلمك وقتها اسأل نفسك، مش اللي حواليك، **هو أنا كده نجحت** ؟؟

الأسطوانة المشروخة

من قديم الأزل، ده يمكن من أيام الفراعنة كمان، لحد اللحظة اللي بتقرأ فيها الكلام ده، نفس الكلام والطريقة من أيام "سيخمن رع" لحد مصطفى أبو حجر الأن، ومن أيام الأبيض وأسود، لحد الواتس آب والماسنجر.

وطبعًا لأن الست كائن سمعي، وقلبها في ودانها، فالرجال يجيدون الحديث، بس مبيغيروش! مبيجددوش! نفس الأسطوانة المشروخة، مع اختلاف طرق التعبير من أول يا أرض احفظي ما عليكي، لحد يا بت انتي بتاعتي، والجديد بقى يا بت أنتي مراتي، يا بت أنتي أم عيالي!

ومن هنا تبدأ الكارثة، ومع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت، زادت الكوارث وابتدا الابتزاز العاطفي، نوع جديد من أنواع الابتزاز، اللي بقى كتير جدًا! نتيجة لاحتياج البشر للإحساس بالاهتمام والحب، ونتيجة لظروف اجتماعية متغيرة، بس ما علينا، يبتدي الشاب من هنا بجملة "يا بت أنتي مراتي" وينتهي بطلب، مفيش صوره كده أصبر بيها نفسي وأنتي بشعرك! أو وأنتي بلبس البيت! ويطور الموضوع لأكتر من كده!! وطبعًا بحسن نية وفرحة هبله! البنت تبعت وتبعت وتبعت!!!! على أمل إنها تنول رضا أكتر ولا كلمتين حلوين زياده!

طب يا ست الكل، لو افترضنا إنك واثقه في المحروس، مجاش في بالك إن حد غيره يشوف الصور دي؟!!

مجاش في خيالك إن التليفون ولا اللاب يبوظ، ولا يضيع، ولا يتسرق حتى؟!! وتلاقي صورك مع مصر كلها .

تعالي أقولك كلمتين مهمين قوى، لازم تبقي عارفه إن اللي قدامك ده، لو بيخاف عليكي هيغطيكي مش هيعريكي أبدًا، هيخاف عليكي ويحافظ عليكي حتى من نفسه.

تاني حاجة، اللي معاكي ده لو اتجوزك قبل ما يتجوزك! عمره ما هيتجوزك.

اللي بيحبك بجد وبيخاف عليكي، بيحبك عشان أخلاقك وكرامتك وشخصيتك، ولو اتنازلتي عن حته منهم، وعريتي حته منك! عمره ما هيرجع يبصلك، وهيبقى كاسر عينك قدام نفسك.

أنتي كده بالنسبة ليه زي اللبان، يفضل يمدغ فيها لحد ما حلاوة طعمها يروح فيرميها! ويدور على واحدة جديدة.

لازم تعرفي كويس، لو أنتي رخيصة عنده! فأنتي غالية قوي عند نفسك، لو أنتي رخيصة عنده فأنتي غالية قوي عند أهلك، ولأن طبعًا الست كائن سمعي، تعتمد على السمع واللي بتسمعه، والراجل كائن بصري، بيعتمد على الشكل واللي بيشوفه!

يبقى كل بنت وست تحط عقلها في ودنها، تعقل الكلام وتفلتره قبل ما تصدقه، متخليش اسطوانة مشروخة، وطريقة معروفة تاكلك أنتي وعقلك! وبالمناسبة سوق العتبة زحمة عشان البضاعة رخيصة، خليكي دايمًا غالية قوي وعالية قوي، وياريت يا أبو الرجال تعرف إن مش كل الستات شمال، وكفاية بقى **اسطوانات مشروخة**

الـفـرصة

حد فينا فكر إيه هي الفرصة ؟؟

طب مين المفروض يدور على التاني؟ إحنا ندور على فرصة ونستناها، ولا هي اللي بتدور علينا وإحنا مش شايفنها! هو في فرص بتدور علينا ؟؟؟

اه وكتير وكل يوم فرص قدامك أنت مش شايفها، مثلًا...

واحد مزنوق وهيبيع عربيته الزيرو بنص تمنها، أهي دي فرصة حلوة أنت مستنيها،

واحد تعثر ماديًا وهيبيع شقته التحفة بسعر أقل من تمنها وعلى قد فلوسك بالظبط، ايووووه هي دي الفرصة.

واحد طالب ناس لوظايف مهمة بمرتبات عالية جدًا وبدون وسايط، لأنه مستعجل على شغله وعاوز يخلصه، أهي دي حلم العمر مش فرصة بس!

كل دي فرص بندور عليها ونستناها طول عمرنا، وممكن متجيش أصلًا، طب يا سيدى والفرص اللي بتيجي لحد عندك وتتحايل عليك وترفضها ؟؟؟؟

فين دي؟!!!

أنا أقولك .....كام مرة حد طلب منك خدمة أو مساعدة وكسلت وقلت أنا مالي هو أنا فاضي، أنت مخدتش بالك إن ربنا اداك فرصة، إنه يسخرك لخدمة غيرك وتكون النتيجة إن ربنا يفتحلك بعدها أبواب كتير.

كام مرة في شغلك ولا بيتك، اللي بيساعدك أو عامل البوفيه وقع حاجة غصب عنه، أو كسرت حاجة واتنرفزت وغضبت! أهي دي فرصة إنك تعفو وتسامح وربنا يجعلك من العافين عن الناس وتبقى فداك!

كام واحد وواحده ضيع فرصة عمره، لما يكون زعلان من حد ومقاطعه ومستكبر يصالح ويسامح، عشان خاطر ميتقلش عليه قليل ولا صغير ولا ملوش موقف! ويفضل يأجل يوم ورا يوم ورا يوم، ولما ياخد القرار ده يلاقي الشخص ده اتوفى أو راح ومش راجع؟!!!

كام واحد وواحده، أهله حواليه أمه أو أبوه والدنيا لهياه، وبيقول أنا مش فاضي بكره! طب بعده! طب أكيد في الأجازة! ويوم ورا يوم لحد ما يروحوا لعالم أحسن، ويشتاق للحظة واحده يشبع منهم، كان عنده فرصة يحضن أمه أو يبوس إيد أبوه أو يفضل مع أخوه! لكن ضيعها!

الدنيا مليانه فرص كتير حوالينا، لكن مين واخد باله من الفرص اللي بتدور عليه؟! مش اللي هو بيدور عليها.

الفرص اللي بيفضل طول العمر يستناها ومتجيش، وتكون حياته ضاعت وضاع معاها الفرص اللي بتدور عليه.

اصحى وفتح عينيك، انتهز الفرص اللي بين ايديك وبتجيلك، متستناش فرص ممكن تكون مش ليك، وتسيب فرص كل يوم هي اللي بتدور عليك، خليك نهاز فرص وصياد شاطر، الفرصة لو راحت منك مش هتدور عليك تاني، والفرصة اللي مستنيها هتقضى عمرك ومش هتلاقيها!

كرباج ورا يا أسطى

الجملة دي كانت منتشرة جدًا زمان، أيام الحنطور لما كان كتير، بس الحنطور فضل وجوده يقل لحد ما تقريبًا اختفى! لكن للأسف الكرباج ماختفاش معاه بالعكس، فضل كل واحد فينا ماسكه عشان يمشي بيه حياته وحياة ولاده، واللي حواليه كمان! ده الكرباج كمان اتطور، وبقى في لسانا مش بس إيدينا! وخصوصًا مع ولادنا واللي حوالينا.

كرباج بينزل على الروح والعقل، لما ينزل عليهم بكلام زي...

أنت معملتش اللي عليك، أنت ماتستهلش اللي باعمله عشانك! والنبي ما أنت فالح، أنت على طول كاسفني كده! اشمعنى ابن طنط فلانه أحسن منك؟! وابن طنط علانه أشطر منك؟!

وغيرها كتير قوي من الكرابيج اللي بننزل بيها على ولادنا، وغالبًا على اللي حوالينا في دايرة حياتنا.

والكرباج ده طبعًا مظهرش فجأة، ده أكيد ورثناه من أهالينا، على اعتبار إن الحنطور لما هيتضرب بالكرباج هيمشي عدل، ويجري أسرع! بس للأسف الكرباج المرة دي بينزل يقطع في نفسية ولادكوا.

والنتيجة إن منهم اللي إحساسه بيتبلد، ويكبر مش مهتم! لأنه بقى مهما يعمل شايف إنه برده مقصر، وإنه يعمل زي ما يعملش يبقى ميعملش أحسن، وفيه اللي بيقضي عمره كله بيحاول ينفي عن نفسه تهمة التقصير، ويفضل شايف الأستاذ غسان مطر طول الوقت وهو بيقوله اعمل الصح!

بس مش عارف إيه هو الصح! هل الصح من وجهة نظره هو؟! ولا من وجهة نظركوا؟!

وكأننا ورثنا الكرباج ده، عشان نضرب بيها نفسيات غيرنا، زي ما اضربنا بيها من أهالينا أو من اللي حوالينا.

وكله كوم وكرباج عش الزوجية كوم تاني خالص! وخصوصًا أشهر كرباج من الراجل لمراته (أنتي بتعملي إيه زيادة عن بقيت الستات يعني؟!)

لا والله هي بتعمل كتير، وشايله أكتر! ومش كل الستات قدرتها وطاقتها زي بعض، واللي هي تقدر تعمله في غيرها آلاف ميقدرش عليه، ده في رجاله طول بعرض متقدرش عليه!

ولا الستات اللي طول الوقت بتركبج رجالتها إنها دايمًا مقصرين ونكديين، لا على فكرة أنتى متعرفيش شايل إيه ولا بيفكر في إيه، ولا الساقية المربوط فيها عشان يكفيكوا عاملة إزاي!

كفاية كرابيج وجلد في بعض! متلعبوش دور الجلاد والضحية، تجلد اللي حواليك لمجرد إحساسك إنك ضحية تقصير مثلًا، أو ضحية لكرباج تاني نزل عليك شرخك نفسيًا!

ارضوا من ولادكم بالقليل، عشان يزيد بحبكم وحنيتكم وتوجيهكم! بلاش معايره دايمه، لأنه لسه مش عارف يعمل ده إزاي ويرضيك إزاي؟! متعيرهوش بنقص والزام قبل ما تعلمه! سامحوهم واعذروهم، واقبلوا أخطائهم وضعفهم وفشلهم.

قبل ما تشوف مراتك قصرت في إيه؟! شوف الزيادة اللي هي شيلاها فوق طاقتها إيه، قبل ما تشوفي جوزك مقصر في بيته وحقك إزاى؟! بصي حواليكي عشان تعرفي أنتي عايشة إزاي وغيرك إزاي؟! بصوا للأقل عشان تعرفي إنك في مكان أحسن؟

وقبل كل ده سامحوا نفسكوا واقبلوا أخطائها وفشلها، وصلحوه، اقبلوا نفسكوا بعيوبها قبل ميزتها.

اقبلوا ضعفكوا وقوتكوا، في النهاية إحنا بشر....بني آدمين، إحنا مش ربنا والكمال لله وحده.

وردة صناعي

أنا من الناس اللي بتحب تتعلم من كل حاجة حواليها، أتعلم كتير واقرأ أكتر بتعلم حتى لو من وردة صناعي، اه والله وردة صناعي علمتني حاجة مهمة قوي، علمتني إن رغم شكلها المبهر الجذاب، وألوانها اللي تجنن، واعجاب كل اللي بيشوفها بيها، لكن هتلاقيه اعجاب بشكل بس، بمظهر خارجي، بقشرة عيرة مش حقيقي! يعني لو اتوسخت ولا جه عليها شويه تراب وقدمت، محدش هيبصلها، لأن ملهاش روح ولا لون ولا طعم! على عكس اللي اتعلمته من الورد الطبيعي اللي حوالينا، اتعلمت من الورد الطبيعي حاجات أكتر، عرفت إن الهدوء من أسرار الجمال.

عرفت إن الورد لما بيميل للريح عشان يعدي موقف وميتكسرش، ده قوة وذكاء، ولما بيتمايل مع النسيم بينحني له عشان أسلوبه اللطيف، اتعلمت إن مش كل الناس بتحترم الجمال وتقدره، في ناس بتدوس عليه وتبهدله، اتعلمت من الورد وألوانه، معنى المشاعر زي الحب والغيرة والنقاء والهدوء! اتعلمت إن مش كل واحد عاوز يوصل للوردة عشان يحافظ عليها ويراعيها ويرويها، لأ ده كمان في اللي بياخدها طمعان في ريحتها، وبأنانيته تدبل وتموت معاه، المهم تبقى ملكه مش ملك غيره!

اتعلمت من الورد إني أفتح وأتجه ناحية الخير والنور، وأقفل في وش الظلام والجهل، اتعلمت من الورد إن في أحيان كتير لازم أستخبى ورا شوك، عشان أحمي نفسي مش عشان أؤذي غيري.

اتعلمت إن دموعي دي زي الندى، بحس معاها بالراحة لما تنزل غصب عني على خدودي.

اتعلمت من الورد إزاي أكون مبهجة، وأسعد الناس وأنشر بهجة وسرور في المكان اللي أتواجد فيه، من غير ما أستنى كلمة شكر!

اتعلمت من الورد، إن الابتسامة ولغة الرقي هي الأقرب إلى القلب والعقل.

اتعلمت من الورد، إن جماله في روحه وريحته وبهجته، مش شكله بس.

اتعلمت إني مكنش وردة صناعي، الكل معجب بشكلها وبس! عشان كده قررت أكون شجرة جهنمية مليانه ورد، ألوانه مبهجة لكل اللي حواليها.

أوعى تسمح لنفسك تبقى شكل من غير روح، أوعى تسمح لنفسك تكون **وردة صناعي**.

الطيب في الزمن ده مبقاش عبيط

في حياتنا كل يوم وحوالينا نماذج كتير، ممكن نقابل ست طيبة جدًا ملاك! وجوزها قمة الشر أو زوج ملائكي مع زوجة شيطانية! ولا الطيب بطل طيبته ولا الشيطان اتنازل عن شره، والحياة بتستمر، حياة حواديت وشر وخير، وبينهم خيط، هتلاقي الست اللي ربنا كرمها وخصوصًا الأم، بمكان في الجنة، جوزها في الدنيا بيعاملها معاملة أنا ربكم الأعلى!

لو اللي حواليكوا متأثروش بطيبتكم دي، يبقى الأولى إن شرهم ميغيرناش أبدًا، خليك على يقين إن اللي مش عاجبهم طيبتك وتصرفاتك، وبيتعاملوا على إنك عبيط!! دول أكتر ناس بيحترموك وغصب عنهم، حتى لو بينولك العكس! بطريقتهم وتصرفاتهم معاك، كل الحكاية إن طيبتك دي بتفكرهم بشرهم وسوادهم وسوء أفعالهم.

وتلاقي اللي شبه بعض في الشر، وبيساعدوا بعض عليه! عمرهم ما احترموا بعض، الخير زي سنابل القمح، والشر زي المناجل والمناشير، لا السنابل هتبطل تطرح خير للناس، ولا المناشير هتبطل تقطعه!

يبقى الطيب لازم يفضل بأخلاقه وكرمه، حتى مع الشر ويعمل الخير دايمًا لأنه أهل ليه.

كلنا لما نموت هنبقى جثث، مش هناخد غير أعمالنا بس، فإما تختار إنك تاخد معاك خيرك، أو تختار إنك تاخد معاك شرك!

نقاء قلبك مش عيب فيك، تغافلك عن السوء اللي بتقابله مش غباء! تسامحك وعفوك مش ضعف أبدًا، ده منتهى القوة، صمتك في مواجهة البذائة والسوقية مش انطواء وجبن، ده تربية وذكاء.

وفي النهاية بقى، كلمتين كده حلقة في ودن الحلوين اللي بيقولوا على الطيب عبيط.

الطيبة مش عبط، الطيب بيعدي الحاجة بس بمزاجه، لكن وقت الجد هتلاقيه بيقولك كل حاجة كنت فاكر نفسك استعبطه فيها وضحكت عليه، وهتتأكد وقتها إن أنت اللي كنت ببساطة ساذج وغبي وعبيط كمان.

الطيبة كرم أخلاق ورقي بذكاء، فمتستذكوش علينا عشان أنتوا هتبقوا أغبى خلق الله.

خيـانـة غيـر مـشروعة

الخيانه قتل...الكذب قتل....الخذلان قتل.

قد تقتل أقرب الناس إليك، دون أن تدري، فالأسباب تتعدد ويظل القتل هو أعظم خطايا البشر.

وتظل الخيانة هي أعظم أساليب القتل، قتل الروح والنفس، وأهم أسباب الخيانة هي البعد عن الله وتعاليم أخلاقنا!

الخيانة هنا مش معناها إن راجل يعجب بست أو يكلمها أو يعمل معاها علاقة غير شرعية، وكل راجل خاين قدامه ست خاينة، أو على الأقل وافقت تسرقه من غيرها!

الخيانة هنا خيانة ثقة في الأساس، وده أقسى أنواع الخيانة والخذلان، خيانة الوطن أو الزوج أو الحبيب أو حتى الصديق، الخيانة مش عيب أو تقصير في اللي بتخونه بالعكس! ده عيب ونقص في الشخص الخاين.

لو اتكلمنا على الخيانة المنتشرة اليومين دول بين الأزواج، وبما إن هي خيانة ثقة في الأساس ومقصدش إنها خيانة ثقة الزوجة في زوجها، عشان كده خانها وحب واحدة تانية! لا طبعًا، لكن خيانة ثقة من كل جوانبها وأهمها ثقتها إنها في إيد أمينة هتحافظ عليها، مش هتهملها، أو تهمشها أو تحطها في هامش الشعور! أو تقارنها بواحدة تانية.

الست لما بتتجوز بيكون بيتها وجوزها كل حياتها، وبتلملم أحلامها وطموحها وهوايتها، وحتى صفاتها الحلوة اللي جوزها مش شايفها، وترميها في بير ضلمه! وتنساها وتبقى كائن مختلف مطيع، كلمة توديها وكلمة تجيبها، وهي كلها ثقة إنه مش هيأذيها أو يهملها، بعد ما تنازلت عن كل حاجة عشان ترضيه.

هنا بقى منقدرش نلوم الراجل إنه خانها مع واحدة تانية، بتلوميه وأنتي الغلطانه! بتطالبي غيرك يعترف بشخصية أنتي اتنازلتي عنها بكامل ارادتك؟! عشان ترضيه!
اتنازلتي عن ملامحك وشخصيتك وروحك اللى شدته ليكي أساسًا، وعلى أساسها اختارك من البداية، يبقى بتلوميه إنه دور على شخصية بديلة ليه ؟؟؟
يبقى بدل ما تندبي حظك، و تقضيها بكى ونواح، لا يا ست الكل فوقيلي كده واجمدي واثبتي، رجعي نفسك وشخصيتك تاني، لأنه ببساطة مخدش باله منك وأنتي سليمة عشان ياخد باله وأنتي مكسورة وروحك مطفية، يبقى تقوي وترفعي راسك، الخيانة عيب ونقص وتقصير في اللي خان مش فيكي، وبصي قدامك متبصيش وراكي، على اللي عمله فيكي عشان متقعيش على وشك تتكسري ميت حته، أنتى ربنا خلقك مكرمه وراسك مرفوعة.
ارجعي لنفسك القديمة، وشخصيتك وحياتك اللي اتنازلتي عنها عشان تشتريه وتشترى حياتك معاه، وأول حاجة عملها إنه لما اتزنق باعك!
أما بقى عن الشخص الخاين، أو الطرف الخاين في العلاقة، أحب أقولك إن العيب والنقص فيك ☺ اه والله فيك أنت مش في اللي خنته! وربنا مفرقش في عقاب الخيانة بين راجل وست، كلنا أمام الله سواء، وعقاب الخيانة واحد، عقاب الحرام واحد للبشر جميعًا.
لكن مجتمعك المريض الشرقي العنصري، اللي إدى للراجل حق مكتسب في خيانة مشروعة، على أساس إنه راجل ويحقله، وأنتي ياست تغيري وتتشقلبي وتمشي على الحيط، وتستحملي عشان بيتك، اللي هو معاه حق مكتسب يخربه عادي!
لا والله يا سيد الرجالة ده خارج حدود شرع الله، دى خيانة غير مشروعة أو مقبولة وملهاش أى أعذار، ولا مُجبرين نقبلها، ومش معنى إن ستات كتير بتسكت، وتتكسر

وتكمل وتتنازل عن أبسط حقوقها في التعبير عن الغضب والحزن من خياتنك! ده بس عشان خاطر ولادها، عشان تعدي بيهم، عشان ميكرهوش حزن أمهم وكآبتها المستمرة وضعفها، لأن ولادنا محتاجين أب وأم أقوياء وسلام نفسيًا، مش أب خاين، وكمان أم مشغولة بأحزانها عشان ميدوروش بره، على حضن يحتويهم ويلمهم ويوجهم لمجهول ألعن وأمر من وجودهم في بيت كئيب!

الزوج الخاين لازم يتواجه بقوة وثبات، بندية، لأن البطحة على راسه هو، ويبقى عارف إنك قادرة تستغني، وكمان قادرة تسامحي وتعفي، لأن عندك القوة الكافية لده، مش ضعيفة ومكسورة في الوقت ده، أما يستمر فى خيانته وهنا بقولك تتحرق فوفا أكتر ما هي محروقة.

أو هيراجع نفسه ألف مرة، ويفتكر الست اللي اختارها زمان وبيته تاني، يبقى متسيبيهوش لواحدة تاخده منك ببساطة.

يا رجاااال العالم يا أزواج أنتوا بالنسبة لينا الأمان والسند، إذا فقدنا معاكم الأمان ده والسند لينا! يبقى وجودكم بالنسبة لينا مرعب!

الخيانة أقسى أنواع القتل النفسي والمعنوي...والقتل يظل أعظم خطايا البشر

الخيانة عمرها ما كانت مشروعة، الخيانة نقص وعيب دايمًا في الطرف الخاين والعقاب عند الله واحد للبشر أجمعين.

أنـا نـاجح
إذًا أنـا مـوجود

إنك تكون جاهز دايمًا لسماع الكلام الوحش، أو السلبي في عز ما أنت محتاج لأي كلمة حلوة تسندك.

لما تبص حواليك وقت شدتك ومتلاقيش حد، ولا بشر معاك! فورًا ارفع راسك لفوق للسما، هتلاقي رب البشر والكون معاك وقوله من قلبك يارب.

الرضا عمره ما كان بالوصول لأهدافك، الرضا إنك متأكد إنك عندك القدرة وتقدر توصل.

مينفعش يبقى عندك وقت فراغ، لأنك دايمًا محتاج وقت أكتر عشان تنجز أكتر حتى وقت الراحة والترفيه ده مش وقت فراغ، ده وقت شحن طاقة من جديد التعليم مش أخره شهادة جامعة، أو حتى دكتوراه، التعليم مبينتهيش! بنفضل نتعلم من غلطتنا ومن حياتنا، واللي حوالينا لحد ما نموت.

خليك دايمًا وسط ناس شبهك، ناس لو مش هتشجعك على الأقل متحطمكش

الفشل أساسي، ولازم هتفشل عشان تتعلم، وممكن يتكرر كتير لحد ما تتأكد إن مفيش حاجة اسمها فشل، لكن في حاجة اسمها طريقة، أو تصرف موصلتنيش لهدفي، وتبقى متأكد إن الفشل بيكون بداية طريق النجاح.

أنت فعلًا تقدر تغير العالم كله، أول ما تقدر تغير نفسك الأول، وبعدين تجبر اللي حواليك على التغير بتغيير نفسك.

مفيش حاجة اسمها أنا كبرت على الكلام ده! أو القطر فاتني، العمر ده مجرد رقم في شهادة ميلاد أو بطاقة، لأنك ممكن تعمل كل حاجة بالظبط وفي وقتها ومتجيش

معاك برده، لكن أكيد هتيجي في الوقت المكتوب لها، المهم أنت متبطلش تحاول .....تبطل بس يوم ما تموت.

أنت شخص فريد من نوعه، مختلف تمامًا عن غيرك، حتى لو ليك توأم متطابق برده ليك بصمة مختلفة، وقدرة وعقل وتفكير مختلف، يبقى تعمل وقفة فورًا ومتقارنش نفسك بحد، ومتسمحش لحد يقارنك بغيرك أبدًا، يعني طبيعي اللي نفع مع غيرك مينفعش معاك.

ربنا بيدينا القوة على قد الارادة، لومعندكش بقى الارادة دي، يبقى لازم تزودها ولا حتى تشتريها، وده بإنك ترفض الاستسلام من أول صدمة أو وقوع.

كلام الناس السلبي زي التراب، لو الهوا مطيروش بندوس عليه، لأنهم مش هيبطلوا يعطلوك، لو حطيته في دماغك هينزلك لسابع أرض، لكن لو حطيته تحت رجيلك هيرفعك في السما، سيبك منهم وكمل طريقك.

قصص الحب واختيار الشريك الصح، في طريق النجاح بتقصره وتحليه، وأي صعب بتقدر في وجودهم تعديه، لو لقيت الحب ده أو الشريك ده بيعطلك أو يكسرك، إجري.....اه إجري وهات ناس تجري معاك وأهرب بسرعة.

ربنا خلق النجاح والسعادة لكل الناس، مش لناس معينة أو ناس مميزة، لكن هما شافوا إنهم يستاهلوا النجاح والسعادة، دي فعرفوا يوصلوا يعني لو أنت معرفتش توصل، ومحققتش ده يبقى العيب فيك، لأنك من جواك شايف إنك متستحقهوش، ودي بقى مشكلتك أنت مش الظروف ولا اللي حواليك.

ربنا مش بيبتليك عشان يعذبك، لكن عشان يهذبك وأنت اللي بتنسى إنه معاك على طول وساندك، قول بقى يا رب عشان دايمًا النتيجة بتكون مدهشة.

طب والناس هتقول إيه ؟؟

فاكرين الأغنية المشهورة كلام الناس؟! اللي بتقول كلام الناس لا بيقدم ولا يأخر كلام الناس ملامة وغيرة مش أكتر!

دايمًا الكلام ده يرن في عقلي زي الجرس لما أعمل حاجة جديدة، معقولة ياربي كلام الناس كله ملامة وغيرة بس ؟؟؟

وفي الأخر طلع لأ.

تعالو كده نفصص الموضوع ده، ونشوف كده كلام الناس طلع إيه؟!

طبعًا معظم الناس بتواجه انتقادات كتير من اللي حواليهم، وكلام سيء منهم وده بيخلي تفكيرنا يزيد جدًا، وتلاقي نفسك كمان اتقيدت بكلامهم ده، ويمكن كمان صدقته وتدخل بقى في حالة من التعب النفسي، وإحساس دائم بعدم الراحة، تخيل بقى إن كلام الناس ده، طلع مش كله ملامة وغيرة!! ده متقسم ٣ أجزاء، كلام معاك، وكلام محايد، وأكيد كلام ضدك! ما هو أكيد مش كل الناس معانا، ولا كل الناس ضدنا! يبقى خلينا في اللي ضدنا وواجعين قلبنا.

أول حاجة لازم تتقبل وجود الأشخاص المعارضين، واللي ضدك في حياتك، لأن كل اللي بيفكر فيه الناس اللي حواليك ده، خارج سيطرتك تمامًا، وحتى لو غيرت من سلوكك، أو تصرفاتك عشان ترضيهم وتوصل لرد الفعل اللي أنت عاوزه، مش هتقدر تغير رأيهم بسهولة أو تسيطر على أفكارهم.

نيجي بقى للحل والمهم:

أول حاجة بلاش تفكر زيادة عن اللزوم في رأي الناس وحكمهم عليك، وتبقى مقتنع تمامًا إنك مش محور الكون، ولا أهم واحد في العالم يعني!! وأكيد مش كل الناس شاغلة نفسها بيك وبالحكم عليك.

ما هو أكيد مش هنحكم على كل واحد نقابله في حياتنا، ولا نحلل شخصيته بلاش كمان نبالغ قوي في الاهتمام بأمور ماتستاهلش أبدًا، ولو عندك مشكلة أديها وقتها عشان تفهمها وتعرف تحلها صح.

سيب الناس تقول اللي هي عاوزاه، ما تدخلش في نقاش مالوش طائل، بياخد من وقتك وطاقتك على الفاضي، طالما عارف إن مفيش فايدة في تغيير وجهات النظر، وإن الموضوع لمجرد أنا أعترض إذًا أنا موجود.

لو أنت فعلاً مقتنع بفكرك وبطريقك اللي أنت ماشي فيه، وعارف إنك صح وإن اللي بيهاجمك أو يكسر مجاديفك ده، بيعمل كده بس من باب يا نعيش عيشة فل يا نتوكس إحنا الكل، يبقى تعتبره تحدي وتبتسم ابتسامة لطيفة كده وتكمل في طريقك، ونجاحك كفيل إنه يسكته للأبد.

اعمل لنفسك أهداف واضحة وثابتة، عشان تصحح أخطاء نفسك فعلاً، نضف دايرة حياتك كده من الناس اللي مبتعملش حاجة، غير الشكوى والسلبية المطلقة، وخليك فاكر إن الناس اللي أنت بتعمل مجهود، عشان تبان قدامهم كيوت قوى دول، هم كمان عندهم عيوب كتير، ويمكن أكتر منك كمان.

عود نفسك تقرأ عن الناس، اللي عافرت لحد ما نجحت، وتسمع من الناس اللي بتحاول فعلاً، خلى أسلوبك وشخصيتك، هي اللي تفرض نفسها لما تترجمها لمعاملة مع اللي حواليك، واتأكد إن كل واحد ليه طريقة كلام وتفكير مختلفة تمامًا أهو على اعتبار إن كل واحد دماغه مريحاه.

وفي النهاية دايمًا بقول، لو حطيت كلام الناس السلبي في دماغك، هينزلك لسابع أرض، لكن لو حطيته تحت رجليك، هيرفعك لسابع سما، أصله عامل زي التراب اللي الهوا بيطيره والناس تدوسه برجليها.

ده سيد الرجالة

ده أنا جوزي سيد الرجالة....

نفسك تقولي الجملة دي دايمًا وأنتي فخورة كده ومصدقاها! بس أنتي دايمًا حاسة إنه مقصر كده ومش واخد باله ومكبر دماغه؟!

تصدقي هو كمان نفسه؟؟

اه والله ده أكتر واحد نفسه يحس بده، جوزك أحرص واحد على رجولته إنه يمارسها، ويبقى سيد الرجالة بشهادتك أنتي أولاً.

عارفه يا ست الكل إن الموضوع كله في إيدك أنتي! اه والله، أنا هقولك إزاي، شوفي يا ست الكل، أول حاجة أرجوكي، بطلي أنتي بس انتقاد ليه عمال على بطال.

بطلي أسئلة وجودية مالهاش لازمة زي:- ماعملتش ده ليه؟؟ أنت قلت كده ليه؟؟ ...أنت اتجوزتني ليه؟؟، أنت عايز مني إيه، مش حاسس بيا ليه...؟؟

كتر الأسئلة من النوعية دي، تدي إحساس كبير للزوج إنه قليل قوى في عين مراته، لدرجة إنه بيوصل لنتيجة مهمة إنه يعمل زي ما يعملش، يبقى ميعملش أحسن، زي ماتقولوا كده استنتاج هو وصله، إن الست دي عمرها ما هيعجبها حاجة، فخلاص مش فارقة، أعمل ليه وأجي على نفسي ليه.

طب الحل إيه؟! زي ما قولتلك بالظبط، إنك لو قللتي انتقادك، ورفعتي مستوى الاحترام، ووثقتي فيه وفي رجولته وقدراته وقولتيله ده، مش هيقصر إنه يعمل اللي في مقدرته، عشان يحصل على الرجولة في عينك.

والأحسن والأجمل بقى إنك تبدليها خالص بكلام تاني أقوى وأجمل، زي أنا واثقة فيك، أنا متأكدة إنك تقدر، الله يعينك أنا عارفة إن حملك تقيل، أنا ببقى مبسوطة قوى لما تعمل كده.

عارفه أنتي لما تشجعيه بدل ما دايمًا تحبطيه، هتحسي إنك فعلاً غيرتي كتير قوي وافتكري إن الراجل مش هيدخل يدي في أي علاقة، غير وهو ضامن إنه هيطلع بفايدة، إنما العطاء المطلق بتاع الستات ده مالهوش فيه، إحنا بس اللي بندي كتير قوي عشان اتخلقنا كده.

جربي أنتي بس وقوليله أنت **سيد الرجالة** و هو فعلاً هيكون.

متلازمة البطة البلدي

في مقولة لكاتب ومدرب مشهور (زيج زيجلار) ***بتقول "" كنت أظن أن أكثر الأحداث مأساوية، هو أن يكتشف الإنسان منجم ذهب، أو بئر بترول في أرضه، وهو على فراش الموت، ولكن عرفت ما هو أسوأ من هذا بكثير، وهو عدم اكتشاف قدرته الهائلة والثروة العظيمة بداخله""***

الكلام ده طلع حقيقي جدًا، والدليل على كده إجابتك على السؤال ده، أنت عارف أنت إيه ومين ؟؟

أنت اللي ربنا فضله وكرمه عن سائر المخلوقات، وقال عن غيرك إنهم كالأنعام أو أضل سبيلاً.

أنت اللي سجد لأبوك آدم الملائكة، وخلاك خليفة ليه في الأرض، وخلقك في أكمل وأجمل صورة، أنت اللي ربنا ميزك بالعقل والبصيرة، يعني من الآخر كده عندك سيرة ذاتية زي الفل، مستنية من صاحبها يغير مجرى التاريخ أصلاً.

استنى بس متبصليش كده ...هفهمك..

أنت عارف إننا عايشين في زمن، فيه كل وسائل وسبل المساعدة على النجاح والتفوق، اللي مكنتش موجودة لأي حد غيرك قبل كده فعلاً، ومع ذلك آلاف الناس نجحت وتفوقت ووصلت للعالمية كمان، مش بس اكتفت بتحقيق هدف وأنجزته!

أنت بتلف الكرة الأرضية كلها في ساعات، تقدر توصل لأي معلومة في أقل من ثواني، مهما كانت صعبة أو مستحيلة.

تقدر تتكلم مع أي حد في أي مكان حوالين العالم في لحظات، حتى لو في آخر الدنيا!

ليه بقى معظمنا دلوقتي مُصاب بمتلازمة البطه البلدي في نفسه كده؟! حركته تقيلة أقصى مجهود إنه يتزغط ويتفرج ويأنتخ بس!

ده الإنسان اللي يلاقي فرصة وميخطفهاش، يبقى عاجز فعلاً رغم اكتمال قدرته!

ده كمان اللي الناس بتعتبرهم عجزه أو عاجزين، آلاف منهم حققوا إنجازات بتتكلم عنها البشرية من قديم الأزل للأن، أكيد عارف اللي عبر المانش، كان مصاب ببتر في ساقة! طب سمعت عن الست اللي عندها ٧٠ سنة تسلقت أعلى قمم الجبال؟! طب سمعت عن الكفيف اللي تسلق قمة إيفريست؟!

طب اللي كانت كفيفة وصماء وبكماء، وأخدت أكتر من دكتوراة وألفت عشرات الكتب، وتلاقي الشاب من دول مش عارف حتى يذاكر ولا ياخد شهادته!

وأمثلة كتير قوي قوي، بس أنا راعيت الإصابة بمتلازمة البطه البلدي، وقلت مفيش داعي أطول عليكوا، لأنك هتكسل تقرأ، بعد كل ده إيه عذرك منك ليها له ؟؟

ما هو أنت لو تعرف عندك قدرات قد إيه ربنا خلقها فيك، وامكانيات عقلية وقدرات بشرية قد إيه!

جرب تتحرك من مكانك، وتكسر شماعة الظروف اللي معلق عليها كل محاولاتك الفاشلة، وأسباب الإصابة بمتلازمة البطة البلدي دي، ابتدي ولو بخطوة في طريق ترسمه لنفسك، جرب تحلم بالمستحيل عشان على الأقل توصل للممكن، ولعلمك قوة قدراتك وموهبتك لوحدها، مش كفاية أبدًا لو مفيش وقود يحرك كل ده ...أو جهد إضافي وصبر على المشاكل اللي بتواجهك، أنت حابس نفسك وقدراتك جوه قفص الظروف، وعجبك قوي أنتخت البطة البلدي.

بلاش كلمة مش قادر ...مش هعرف... الغيهم بسرعة من حياتك، إرمي يمين طلاق على كلمة مستحيل! ده صعب قوي!

بلاش كمان والنبي تسمع لاصحابك الحلوين، بتوع هنعمل إيه يعني ماهي الظروف كده!

جاور السعيد تسعد، واهرب من مستنقع الكسل ده، واهرب من خيبة البطة البلدي عشان متبقاش أخرتك الدبح بسكينة البطالة والعجز، طير وحلق زي النسر.....

توكل على الله وإنطلق.

مـتـرفـعـوش الـــدعم

هذه رسالتي من تجربة فعلاً مع بناتي.

عشان تقدر تصاحب أولادك، خدهم في حضنك قووووووي، سواء بنت أو ولد ولو اتكسفوا، خدهم تاني في حضنك وعرفهم إن الحضن ده ماتسمحش لأي حد يحضنك إلا بابا وماما.

إدعم ابنك وبنتك قووووي بشكل غير مباشر، بمعني لو جبتلهم هدايا بطريقة مستمرة يبقى هياخدوا على كدا، ويطلبوا الأكثر والأغلى، وهييجي عليهم وقت مش هيملى عينهم أي هدية، وعرفوهم دايمًا إن الهدايا تعطى للمتفوق مش للي أبوه أو أمه معاه فلوس وبس.

نيجي بقى ونقول إزاي ندعم أولادنا؟!

الدعم بيكون بالثناء، بمعنى تقول لابنك مثلاً في المدرسة أنت الأفضل، أنت الأحسن، أنت المتفوق، بس ركز أكتر هتوصل، بس شغل دماغك هتقدر تتفوق، وخلي كل دعمك بابتسامة طالعة من عيونك، من وشك، عشان أولادنا بيقرأوا لغة العيون كويس.

لما تكلموهم وتتعاملوا معاهم لازم تبصولهم، ارفعوا عنيكوا للي قدامكم وبصيله وهو بيكلمك.

نيجي للدعم الغير مباشر، طيب إزاي أعملوا ؟؟! هقولك !!

روح لمدرسته، فصله، أو للمدرب بتاعه في التمرين، بس يكون في يوم ابنك مش موجود، تروح بس بشكل إن ابنك أو بنتك ماتشوفكش، وهات هدية يكون ابنك أو بنتك بيحلموا بيها بس في المعقول طبعًا، مع شهادة صغيرة بتتباع في أي مكتبة،

وتشهد بأن فولان أو فولانه، متفوقة إما في المدرسة أو اللعبة اللي بيتمرن عليها، وخلي المدرسة أو المدرب يسلموهم الشهادة والهدية.

صدقوني، مترفعوش الدعم عن ولادكم أبدًا، بالعكس لازم يزيد، ولعلمكو إحنا لما بنحضن ولادنا، في الغالب بنكون إحنا اللي محتاجين الحضن ده أكتر منهم، هيفرق مع أولادكم قووووي، وهيحبوا المكان اللي شهدلهم بده، وهيكبر معاهم وهيتفوقوا جدًا في مجالاتهم.

إحنا بنشتري نجاح أولادنا حاليًا بالحيل الجديدة، اللي تتوافق مع زمانهم.

بـلاش الـشبـشب

طبعًا أنا عارفة مرحلة الاكتئاب بتاعت المدارس، وطبعًا أنا عارفة إن معظم الأمهات دخلنا في مرحلة الدراسة، ودخلنا في مرحلة الاكتئاب بتاعت المذاكرة، واتخمد يا حبيبي واتخرن يا بابا، ومخلصتش اللي عليك، وهتجننوني ويبتدي الصوت يعلى ونبتدي كلنا ندخل في متلازمة أمنا الغولة! العيال مش عايزة تذاكر! الواد مش عايز يقعد على المكتب! الواد مش عايز يهمد! على طول ماسك اللاب! على طول ماسك الموبايل! على طول ماسك التابلت.

بصوا بقى مبدئيًا كدا، علشان نبقى متفقين، إحنا السنة دي هنجرب حاجة جديدة خالص!

السنة دي هنمشي بقاعدة بلاش الشبشب، بجد يا جماعة بلاش الشبشب، أول حاجة لازم تعرفوها، إن كل طفل له قدرات مختلفة عن التاني، حتى لو أخين هتلاقي كل واحد له قدرات مختلفة عن التاني في المذاكرة، لازم تاخدي بالك إن ابنك من النوع اللي بيفهم ويركز، سواءً سمعي أو بصري أو حركي، يعني اية؟؟؟

يعني في طفل بيركز قوي وهو باصص على الحاجة، وفي طفل تركيزه بيكون عالي جدًا لما بيكون بيسمع، ودا هتلاقي طول ما بتتكلمي مبيصش عليكي ولا على الكتاب، ولكن تلاقي بيقرب ودنه دائمًا من الحاجة اللي بيسمعها، أو الشخص اللي بيشرح له، وفي بقى الطفل الحركي، دا ميعرفيش يذاكر أو يركز إلا لو بيتحرك وهو رايح جاي في الأوضة، وهو رايح جاي بيقرأ، وهو بيتنطط أو بيقوم من هنا لهنا، دول ٣ أنواع مختلفين، هو ربنا خلقنا كدا، يعني مينفعش طفل فيهم يكون بصري أو سمعي أو حركي، وتجبري إنه يذاكر بطريقة تانية، دا مبدئيًا يعني لو ابنك بيتحرك كتير،

متجبرهوش إنه يقعد لأنه لو قعد مش هيعرف يركز معاكي، فكل واحدة فينا تهدي أعصابها كدا، ومعلش تيجوا على نفسكم شوية كدا نجرب السنة دي حاجة جديدة، ونشوف ابنك من أي نوع؟!

نيجي بعد كدا لمواعيد المذاكرة، عايزين نرتب نفسنا ونرتب يومنا، أول حاجة لما الولد بيجي بندي له بريك راحة يعني، بيغير هدومه وياخد دش ويقعد يرتاح شوية، وبعدها من نصف ساعة لساعة يتغدى، وبعد ما يرتاح هنبتدي نشوف الهوم وورك أو المذاكرة اللي عندنا قد إيه، عايزين نحسب الوقت بتاعنا دائمًا من بداية المذاكرة، أو من بداية فعاليات اليوم بعد المدرسة لحد ما الولد ينام، الوقت دا أقسمه، بمعنى إيه؟ يعني الهوم وورك اللي عندنا لو هياخد ساعتين، أو ساعتين ونصف، متخليش الولد "تريييييك" كله وراء بعضه! الساعتين قاعد بيذاكر! لايمكن هيقعد للأخر يذاكر، لازم هيغلبك ويطلع عينك لأنه طبيعي هو طفل، إحنا طبعًا بنتكلم على مرحلة الابتدائي و "كي جي" فلازم هيزهق وهيقوم فأنتي هتعملي حاجة ظريفة جدًا، هنقسم وقت المذاكرة دا نصف ساعة النصف ساعة دي هيذاكر فيها حاجة هيخصلها، عملها بالضبط زي ما أنتي عايزة هتشجعي وبرافوا وتجنن وشاطر وهات حضن، وتدي بوسة وأنت بقى لازم أكافئك، وتدي له ١٠ دقائق بريك يتفرج على كرتون، أو يقعد على موبايل أو يلعب جايم على التابلت، وبعدين نبدأ النصف ساعة اللي بعدها، تمام كدا؟؟ .. حلو قوي، هنيجي بعد كدا الولد بردوا مش عايز يذاكر! بلاش .. العبي معه لعبة حلوة قوي، قوليله مثلاً في حاجة عندك أنا مش فهماها! تعرف أنت تشرحهالي؟؟ تعرف تشرحلي المسئلة دي بتتحل إزاي؟؟ أو اقرأي الحكاية دي إزاي؟؟ أو احفظ الكلمات دي إزاي؟؟ بديله أدوار بخلي يشيل مسئولية ويفهمك، وبكدا بطريقة غير مباشرة خليتيه يذاكر، ويحفظك أنتي كمان كأنه هو بيشرحلك، هو

هيكون مبسوط قوي بالحكاية دي، وأنتي بكدا هتخليه واثق في نفسه أكتر .. تمام؟؟ .. طيب منفعتش معاه الحكاية دي؟! معلش هدي أعصابك كدا والنبي، ومتجريش تجيبي الشبشب وهنجرب حاجة كمان، دلوقتي أنتي عندك المسائل دي بتاعت الحساب، أو بتاعت الرياضيات وأنا عندي شغل قد كداااا! تيجي نشوف مين اللي هيخلص قبل التاني وأسرع؟؟؟ دخليه كأنه في مسابقة أو تحدي معاكي، واعملي كأنك بطيئة ومش قادرة، وخليه هو يكسبك ونفس الحكاية بردوا، شاطر وهايل وبرافوا وغلبت ماما، وحضن وبوسة واعمليله كوباية عصير، وخليه يتفرج مثلاً على كرتون، يلعب على التاب، أو الموبايل شوية، هيبقي مبسوط قوي وهتلاقي وقت المذاكرة كله خلص بسرعة، ومن غير مجهود كتير ومن غير الشبشب بردوا .

نيجي بعد كدا في أطفال الحفظ عندهم بيبقي مسألة صعبة قوي وتقيلة، هو أصلاً المناهج عندنا في مصر بقت عقيمة زيادة عن اللزوم، مع تقدم الحضارات اللي إحنا فيها، وكلها حشو وحفظ ملهاش أي لازمة! مفيش داعي إن العيال يبقوا مكتئبين بسبب المناهج، وطريقة الدراسة العقيمة، وكمان ضغطنا عليهم علشان المذاكرة، وعلى فكرة مش هيجرى أي حاجة لو ابنك طلع الثالث أو الرابع، أو حتى العاشر، لأنه ممكن جدًا يكون مش متفوق علميًا أو دراسيا، بس متفوق في حاجات تانية هتنفعه في حياته.

نيجي بقى للحل نعمل إيه؟

نيجي مثلاً لجدول الضرب، أو حفظ كلمات انجليزي مهمة، أو نص من النصوص! هنجيب ورقة بيضاء كبيرة، وهنجيب قلم أحمر كبير ونكتب الحاجات اللي المفروض الولد يحفظها، ولازم نحطها في مكان الولد باستمرار يكون شايفها يعني مفيش أي مانع أعلقها في الأوضة بتاعته، قدام سريره على الأقل قبل ما ينام عينوا هتقع عليها،

ودا بيخليها تتزرع في عقله الباطن، مرة في مرة هتلاقيه حفظها بسهولة جداااااا، أهم وأحسن وأسرع من إنك بردوا تمسكي الشبشب وتضربي علشان مش حافظ جدول الضرب! كدا كدا يا جماعة هيحفظه، بالتكرار هيحظفه، بطريقة الورقة والقلم، وتعليق الورقة أمام عينه أكيد هيحفظه.

لـغـة الـسـكـات

السكات بيكون احترام:

لما اللى يتكلم معاك أكبر منك سنًا، بس أنت مش مقتنع بكلامه.

السكات بيكون وجع:

لما أعز إنسان عندك، يتجاهلك أو يخليك أخر أولويات حياته.

السكات بيكون قهر داخلي:

لما شخص يجرحك، وتختفي عن العيون عشان تبكي لوحدك وبراحتك.

السكات بيكون خنقة جواك:

لما تحس إن قلبك مش قادر يتحمل أكتر من كده.

السكات بيكون حكمة:

لما يكون اللي بيكلمك ويجادلك جاهل!

السكات بيقتلك:

لما اللي بتحبه ميعرفش، ومش حاسس بيك! وأنت مش قادر تقوله، بيكون السكات قاتل .

السكات لغة ميقدرهاش غير اللي كان كثير الكلام.

وجوه في حياتنا

القلق.. والخوف.. الوحدة.. كراهية الذات..كراهية المجتمع والناس..الإنعزال الكبت... كل دي وجوه قبيحة مريت بيها في حياتي، ممكن تتصنف تحت بند الاكتئاب.

لكن أنا بشوفها ممر طويل أخره بوابة خروج لأحلامك وعالمك الحقيقي، مفيش قوي من غير ألم، مفيش جبل من غير شقوق، ومفيش فارس مخضش حرب، وأقسى و أوجع حروبك، اللي هتحاربها مع روحك وعقلك ونفسك وعدم استقرارك، لحد ما تنتصر وتفهم أنت إيه وعايز إيه ونفسك تحقق إيه؟!!

و أول ما تنتصر هيتفتحلك طريق، بس مش هيكون سهل أبدًا تمشي فيه، هتلاقي فيه كُل حاجة ممكن تخليك تبقي عايز تهرب منه، وده بقى الاختبار الحقيقي، اللي هيوصلك للبوابة اللي هتعديك لهدفك، أنت الاختيار وأنت القرار يا تهرب من طريقك وتعيش من غير طريق، يا تمشي فيه للأخر تنجى من الموت غريق!!

استرجل معاها

أنا النهارده هتكلم معاكم في موضوع، أنا عارفه إنه هيزعل رجالة كتير، لكن والله العظيم أنا مش بهاجمهم، أنا باطرح مشكلة موجودة بنسبة ٩٠% في البيوت المصرية، موجودة حوليا من أهلي وصحابي، ومن الناس اللي بيبعتوا على الانبوكس كتير جداا!، ومن اللي بيسئلوني حتى على الطبيعة لما يشوفوني، المشكلة دلوقتى يا جماعة إن الستات بقت شايلة فوق طاقتها، الراجل بقى بيحمل على مراته زيادة قوي، بقى بيشيل من على كتافه ويحط على كتافها هي، وفي الأخر بيقول لها جملة بتتقال من كل الرجالة، انتى بتعملى إيه زيادة عن باقي الستات؟!

لا هي بتعمل كتير وبتعمل كتير قوي، تعالى كدا نشوف هتلاقي معظم اللي في الشارع واللي سايقين ستات، روح المدرسة أو اجتماع أولياء الأمور هتلاقي ستات، تدريبات النادي كل اللي قاعدين بأولادهم ستات، دكتور الأطفال وكل اللي موجودين مع أولادهم ستات، الست بتشتغل الصبح في شغلها وبعد ما بترجع من شغلها، بتفضل شغالة لحد آخر اليوم مذاكرة، طلبات أولاد! طلبات بيت! دا في ستات كمان شايلين أهاليهم!! يعني بتراعي بيتها وأولادها وزوجها بترجع تراعي أمها أو أبوها، لا هي بتعمل وبتعمل كتير، الست من كتر ما بتعمل الراجل افتكر إن دا حق مكتسب! بقى في شكوى عامة إنك بقيتي نكدية، أنتي بقيتي كئيبة! طيب ما هو من اللي أنت بتعمله إهمال وإنكار من اللي هي بتعمله، من شخصية بتضحك ومبسوطة دائمًا، إلى شخصية كئيبة! لأنها عارفة إنها مهما تعمل محدش هيقول لها شكرًا، محدش هيقدرها، رجالة كتير جدًا اتجوزوا وستاتهم وقفوا معاهم من تحت الصفر، وعليوا ونجحوا وبقوا أصحاب اسماء لامعة جدًا، في المجتمع وفي الشغل وفي

عالم الأعمال، ليه؟ لأن الست شالت من عليه كتير، شالت من عليه هموم البيت والأولاد ومشاكلهم، الراجل ممكن مشكلة صغيرة جدًا في الشغل تنكد عليه طول اليوم، ولكن الست مطلوب منها مهما حصل لها في المواصلات أو البيت أو الشغل، أو في المشاكل المالية، أو في الحياة عمومًا، المفروض متكشرش ولا تكون نكدية أبدًا، بدل ما تسمع كلمتين، لو أنت عايز الست اللي تكون معاك زي السيدة خديجة، لازم أنت كمان تعمل زي سيدنا محمد صل الله عليه وسلم، مينفعش تقول الرجال قوامون على النساء وتسكت، زي اللي بيقول لا تقربوا الصلاة ويسكت! الست بقت بتساعد في مصاريف البيت والأولاد وفي كل حاجة، في رجالة بتشيل من على كتفهم ويحطوا على كتف مراتهم، ويقول لها اتصرفي وفعلًا بتتصرف! وبتبقي راضية، الست بتعشش، بتلم، بتعرف تلم الأولاد حواليها، بتعرف تحافظ علي بيتها، والدليل على كدا بسيط جدًا، إن ٩٠% من الأرامل بيكونوا صغيرين في السن بيرفضوا يتجوزوا ويفضلوا يربوا أولادهم، في حين إن الرجالة، إلا من رحم ربي طبعًا بيحزن شوية على مراته ويتجوز بعد ٦ شهور!! لأنه ميعرفش يعيش من غير ست تشيل عنه، هو ميقدرش يشيل الموضوع وحده، بدل ما تقول لها أنتي بتعملي إيه زيادة عن بقيت الستات! أو أنا هتجوز عليكي لأنك بقيتي نكدية وكئيبة! شوف الأول إيه اللي خلاها كدا، وإيه اللي وصلها لكدا! أنت عندك شغلك وحياتك وأصحابك المعتاد بتاع الرجالة، هي بقى عندها إيه؟ حتى الإنسان الوحيد اللي ارتبطت بيه وعايشه معاه، وشالت عنه هو مش مقدر دا! مش بيقول شكرًا، مش بيقول تسلم إيدك، مش بيقول ربنا يخليكي ليا، مش بيقول لولا وجودك كان زمان البيت متبهدل، بدل ما تقول الجمله المعتادة من ٧ كلمات أنتي بتعملي إيه زيادة عن بقيت الستات! هي كلمة واحدة قولها "شكرًا" قولها "تسلم إيدك" قولها "ربنا يخليكي ليا" رفقًا

بالقوارير، الراجل والست ربنا قال إن ليهم في الإسلام زمة مالية منفصلة، أنت عارف كويس قوي إنك لو واخدها من بيت أهلها وكان عندها شغالة، لازم تجيب لها شغالة، ولكن مع الأسف بتاخد من الدين اللي بيمشي على هواك وبس. يا جماعة أنا مش بهاجم الرجالة خالص، أنا بس بلفت نظر، وبقول لهم ليه الستات بتاعتكم بقت مطفية، مبقتش منورة! مبقتش سعيدة! كلمة أنا هتجوز عليكي أو أنا هطلقك دي، مبقتش بتهدد الست لسبب بسيط جدًا، أنت عودتها تعيش لوحدها، علمتها تكون راجل وست في نفس الوقت، يبقى المشكلة عندك مش عند الست، قبل ما تدور على حقوقك إديها حقها، ولو بكلمة واحدة "شكرااااا" كلمة من أربع حروف مش هتفرق معاك تمامًا، أنت لو قلت لها تسلم إيدك أو ربنا يخليكي ليا، وطلبت منها بعد كدا تنقل العمارة اللي ساكنين فيها من شارع لشارع تاني، والله لتفكر تعملها متزعلوش إن الستات بقوا أقوياء، أنتوا اللي علمتوهم القوة، وعلمتوهم يستغنوا عنكم، وعلمتوهم يعيشوا لوحدهم، أنتوا اللي علمتوهم يعتمدوا على نفسهم ويعيشو راجل وست، ويستغنوا عنكم لو حتى قاعدين قداكم ٢٤ ساعة، ما هو أنتوا قاعدين ومش موجودين، متطلبش الرومانسية من واحدة أنت قتلت فيها الرغبة، أحيوا أرواح زوجاتكم، علشان حياتكم كلها تنور، قولها شكرًا زي ما أنا بقول لكم حالًا شكرًا ليكم .

أنـا مـحدش يـتـوقـعـنـي

أيوه أنا الست اللي **منضفتش** شقتي وهديت فيها حيلي عشان العيد، أصل العيد كده كده هايجي... هايجى سواء نضفت أو لأ، واللي بيزورنا بيزورنا طول السنة بيتي مفتوح للكل.

أيوه أنا الست اللي بتحب بيتها وجوزها وولادها، بس مسمتش نفسي أولادي كل حياتي وزوجي قرة عيني، ولا حتى أميرة بأخلاقي، لأن دي ثوابت والله مش لازم أحشر الناس في حياتي، شيفاكي ياللي بتضحكي أنتي هناك

أنا اللي مبعملش شيك ان ولا فيلنج بأيتوها حاجة، ولا كلت إيه ولا شربت إيه ولا روحت فين! هو ده يهم الناس في إيه؟؟

أيوه... أنا اللي قررت مندبش وألطم وأولول، وملقحش بالكلام على الفيس بوك والسوشيال ميديا، أصل مش هدلدق على الناس غلبي، الناس فيها اللي مكفيها والله.

أنا اللي قررت مقولش غير اللى ينفع الناس، يسعد الناس، يساعد الناس، قررت أكتب **صحيفتي**، ده أهم كتير من إنى أكتب على **صفحتي**،كل سنة وأنتوا غير متوقعين.

أنـت شـايـفـنـي ؟

من كام سنة في شركة مشهورة للمياه الغازية، عملت فكرة تسويق جديدة كسرت الدنيا فعلاً، إنها كتبت ملايين الاسامي على العبوات بتاعتها بشكل عشوائي، الفكرة كسرت الدنيا لسبب قوي موجود جوه كل واحد فينا، واحتياج شديد لكل إنسان مننا.

إحساس مهم قوي اسمه أنت شايفني، إنك تحس إنك متشاف، وحد واخد باله منك، واخد باله إنك موجود ومهم.

الاحتياج ده بيتولد معانا ويكبر معانا، وكل ما نكبر الاحتياج ده بيزيد أكتر وبشدة، وبيخلينا نضاعف مجهودنا عشان نتشاف، من أول ما نتولد وإحنا لسه في اللفة لما بنبقى على صرخة واحدة، ونلف حوالين نفسنا عشان نتشاف ونلفت النظر رغم ضعفنا.

والبنت اللي بتلبس فستان جديد وتفضل تلف بيه وتفرجه لكل الناس، وتلف حوالين نفسها بفرحة عشان تتشاف ويتقلها الله ده أنتي حلوة قوي، والفستان يجنن، لحد ما نكبر شوية، ويتحول ده لهستريا أو جنون عند شباب كتير، ممكن تتجه للعصيان والإدمان والفشل المقصود لمجرد بس لفت النظر.

وفي اللي بيدعي المرض برده للفت النظر، وفي اللي فضل يشتغل ويشتغل ويشتغل وياخد شهادات ويوصل لأعلى المراكز، عشان يقول للي حواليه ويقول لأهله أنا أهو أنتوا شايفني؟

والزوجة اللي بتقضي عمرها في إنها ترضي جوزها بكل الطرق، حتى بالتنازل عن شخصيتها، وأحيانا كرامتها عشان بس جوزها يشوفها ويحطها في دايرة اهتمامه.

ولأننا بإرادتنا وبدون إرادتنا، دخلنا مفرمة إننا نلبي احتياجتنا في إننا نتشاف ونحس بالاهتمام، على الأقل من أقرب الناس لينا، بقى حلم أي حد إنه يهاجر لأي مكان يحس فيه بوجوده، أو إنه بيعمل حاجة يحس عليها إنه فعلاً متشاف

وهو ده اللي لعبت عليه الشركة في فكرة التسويق، كل واحد لقي اسمه حس إنه موجود ومتشاف، حتى لو على علبة صفيح! المهم إنه موجود.

الخلاصة من كل ده.... إن الدايرة مقفولة عليك أنت وأهلك وأقرب الناس ليك أرجوك حسس الطرف التاني إنه متشاف، إنه مهم بالنسبه ليك، إنه موجود بقوة في حياتك مهما كان اللي عمله صغير.

حسسه إن وجوده مبهج ومفرح ومهم، لأن البديل هيكون تمنه غالي قوي، أغلى من إنك تقدر عليه أو تقدر تدفعه.

وأنت كمان لما تحس إنك محتاج تتشاف أطلب ده بقوة وصراحة، روح واسألهم أنت شايفني؟

أنــا صح

معظمنا بتسيطر عليه فكرة إنه أنا صح، أو فكرة إني أكون وصي فكريًا على حد ودي بتحصل لما نحاول نفرض فكرة أو رأي على حد أو مجموعة، ونصمم عليها ونقفل عنينيا ووادنا عن أي رأي مخالف ليها، عشان أنت شايف إنها صح وأن هو ده الصح، مع إن رأيك ده لا يمثل إلا نفسك وفكرك أنت بس، وعرضك على اللي حواليك أفكارك بالطريقة دي، بيأكد إن عندك ضيق أفق ورؤية محدودة لا تتعدى مستوى جفونك حتى، لأنك مش مستوعب! بمعنى إيه؟ ممكن يكون في أكتر من رأي صح.

الدول اللي بره سبقتنا بآلاف السنين لسبب قوي جدًا، إنك هناك لما تيجي تعمل حاجة بناء على روؤيتك، بتكون النتيجة حاجة من اتنين ملهمش تالت، يا إما بتاخد دعم كامل لحد ما تنجح، يا تثبت فشلك بنفسك، أو تتساب بقى للدنيا هي اللي تعلمك وتعرفك، إن في ألف رأي غير رأيك صح، لأنه في الأول والآخر، تجربتك أنت ورأيك أنت، وأنت المسؤل عنها مفيش حد هينظر عليك ويقيمك ويقعدلك على الواحدة، مفيش حد هناك فاضيلك أو فاضي لغيرك! مفيش حد عنده الحق ده نهائي ولا حتى أهلك.

الخلاصة بقى من كل ده إيه؟ ....

كل ما كنت مقتنع بوجهة نظرك وبنفسك وأفكارك، أكتر من اهتمامك بفرض صحة كلامك على الناس وبتدعم ده بأفكار وطرق ناجحة، كل ما هتلاقي دعم قوي من اللي حواليك، لأنهم شافوا ده في الفعل مش مجرد كلام وفرض سيطرة وخلاص، ومش مجرد كلام متاخد عليه شوية اعجاب.

وكل ما تشتت نفسك بقى وتدور، بس إنك تقيم اللي حواليك عشان تثبت أنك صح، كل ما هيبتدي اللي حواليك ينفروا منك، لأن مفيش أبدًا رأي واحد ممكن يتفق عليه اتنين إلا نادرًا.

مبروك بقيت مدمن

أيوه .... فعلاً....كلنا بقينا مدمنين.

استنى كده واستهدى بالله كده الأول ..... الادمان مش مخدرات وترامادول زي ما أنت فاهم، ده الموضوع أكبر من كده بكتير .....آه والله

طب أنت عارف إن إدمان المخدرات هو يدوب أشهر أنواع الإدمان! لكن مش أخطرها ولا أكثرها انتشارًا.

تعالو بقى أقولكم أنواع إدمان أكثر شراسة وأوسع انتشارًا:

إدمان الشغل.... إنك تفضل تشتغل تشتغل تشتغل، لحد ما تنسى نفسك واسمك كمان، ومتلاقيش نفسك غير وأنت غرقان في الشغل، وتنسى أساسًا هدفك من كل الشغل ده إيه! المهم إنك طول الوقت بتشتغل.

إدمان السفر.... إنه يصيبك حالة من الهوس والجنان بالترحال والسفر، وتقضي حياتك في سفر من مكان لمكان، وكأنك عايش في شنطة سفر، وكأن هو ده بس اللي أنت اتخلقت عشانه، لدرجة إنك ممكن تنسى أنت منين وفين أصلا!

إدمان الأذية.... تخيل إنك تبقى مدمن للعلاقات المؤذية، يعني تعمل علاقة مع شخص يؤذيك بشكل نفسي أو جسدي أو معنوي، أو حتى عاطفي! وتنتهي العلاقة دي فتبتدي تدور على علاقة تانيه بنفس المواصفات، المهم إنك تفضل ضحية وحاسس إنك مأذي منه باستمرار، أو إنك توصل لدرجة إنك تبقى غاوي تأذي نفسك واللي حواليك، وتحس بمتعة غريبة وأنت بترازي في خلق الله طول الوقت من غير سبب.

نيجي بقى لأحدث وأقوى أنواع الإدمان.... **الفيس بوك والسوشيال ميديا كلها**... شخص بيقضي حياته كلها ورا شاشة! شاشة تليفون وشوية إيموجي بقت هي كل علاقته بالناس ومشاعره، وبيعبر بيها عن رأيه ومشاعره اللي غالبًا بتكون مزيفة أو مخالفة للواقع، وتبقى حياته كلها على الشاشة دي في كف إيده ويتحول اللايك والكومنت لتقييم حياته وشخصيته، وبيقلب كمان لنقوط لازم يترد وجمعية دايرة، وهي برده وسائل للتلقيح الاجتماعي.

وفي **إدمان الفلوس**، أهو ده (**إدمان حلو أهو**) أهم حاجة وكل حاجة، ولازم تكون موجودة وكتير بأي وسيلة حتى لو هبيع نفسي!

وفي **إدمان الحب**، حتى لو مزيف ومش حقيقي مش مهم أبدًا، لكن المهم إني أكون في علاقة حب، ومتشعبط في طرف تاني ومرتبط بيه، وأحس إني مش عارف أعيش من غيره! حتى لو كان ابن ستين في سبعين!

وفي إدمان للوحدة.

وإدمان للخوف.

وإدمان للمزيكا والقراية.

وفي إدمان لشخص أو أشخاص.

المهم إن كل أنواع الإدمان دي سواء لأشخاص أو أشياء، هي مضرة ولازم تبطلها، بس الأول أنتوا عارفين إحنا بقينا مدمنين بجدارة ومرضى ليه ؟؟؟؟

المدمن في حقيقة الأمر مش بيدور على الحاجة اللي أدمنها، قد ما بيدور على حاجة تلهيه عن الوجع والنقص اللي حاسس بيه.

أى مدمن مهما كان نوع إدمانه، عنده فراغ نفسي شديد بسبب نقص حاجة معينة، بيحاول يسده بأي شكل وأي حاجة.

باختصار كلنا مدمنين، لأننا محتاجين نسد الفراغ ده مع حد أو مع شيء، بس بشروط معينة، إنه مثلاً علاقة الطرف التاني ميقوليش فيها لأ على كل حاجه وأي حاجة.

محتاج علاقة مع حاجة أو حد يلاقيها في أى وقت، وعلى مزاجه وقت ما يحب، متكنش منفضاله أو مشغولة عنه، محتاج علاقة تسعده وتفرحه من غير اسئلة وجودية أو شروط قهرية.

محتاج علاقة تشبع حرمانه واحتياجاته، وتخفف عنه إحساسه أو حتى تنسيه الوجع.

شوفتو بقى إن كل الحاجات اللي ممكن ندمنها متوفر فيها الشروط دي جدًا، مبتقوليش لأ، وبلاقيها أي وقت وبحس إنها بتسعدني حتى لو شعور كداب أو مؤقت، وطول ما الاحتياج ده موجود هيفضل الإدمان موجود، لكن لوظهرت علاقة حقيقية بشكل حقيقي مع حد من اللي حوالينا، الإدمان ده هيتعالج ويختفي مهما كانت قوته أو نوعه، المهم إن العلاقة تكون حقيقية ومرضية، مليانة صدق واهتمام، فيها حب مش مشروط.

لو معندكش العلاقة دي، يبقى بدل ما يضيع عمرك وأنت بتدور على مادة إدمانك، ضيعه وأنت بتدور عليها بين أهلك أو أصحابك، ولو لقتها أرجوك أبوس إيدك، امسك فيها واتشعبط كمان وحافظ عليها... ها يا ترى بقى أنت مدمن إيه .... وناوي تبطل إمتى؟.

يتوب علينا ربنا

في ناس قبلتها في حياتي وأكيد أنتوا كمان قابلتوا منهم كتير.

الناس دي عاملة زي الذنوب، لما بنبعد عنها أو نتوب عنها، ربنا بيفتح علينا قوي من وسع فعلاً ربنا يبعد عنا... الناس اللي شايفة نفسها دايمًا صح، ما بتغلطش أبدًا، على أساس إن هما ملايكة وإحنا يا دوب بشر!

والناس اللي قلبها بيحدف دبش على لسانهم، ميعرفوش الكلمة الحلوة بدعوى الصراحة، وهي في الأصل وقاحة.

والناس اللي قفلت عقلها وصدى من قلة الاستعمال، وفاهمة إن الشتيمة والإهانة والصوت العالي حرية وطريقة حوار.

والناس اللي رامية حياتها على الظروف مبتتحركش، ولو أنت اتحركت وفكرت تكعبلك بكلمتين يكرهوك في العيش والعيشة واللي عايشنها.

والناس اللي لو شافوك نورت طريق وهتمشي فيه، يطفوا من باب يا نعيش عيشة فل يا نفضل في الضلمة إحنا الكل .

اضحك تعرف
تضحك

اضحك لما تلاقي نفسك راكب مواصلة زحمة ومش لاقي مكان تقعد فيه، في ناس نفسها تحس بس إن في ناس حواليها.

اضحك لما تحط إيدك في جيبك وتلاقي فجأة خمسة جنيه مغسولين، كويس إن مامتك سابتهملك في جيب البنطلون.

اضحك لما تبقى ماشي مدايق قوي، وفجأة المطر تغرقك! على فكرة دي بتزغزك عشان تضحك.

اضحك لما تحب حد قوي من قلبك وفجأة يسيبك ويمشي، كفاية إنك قلبك دق شوية وحسيت بالحب، هو يعني لازم تاخد كل حاجة!.

اضحك لما تكون جدع وصاحبك يستندل معاك، وقوله بضحكتك دي طز أنا طلعت أجدع منك.

اضحك لما تبص في ورقة الامتحان ومتعرفش تحل كويس، عشان لوظهرت النتيجة ونجحت هتضحك قوي إنها جت معاك كده! ولو شلت المادة هتضحك إنك أخدت فرصة ثانية تعلم نفسك.

اضحك لما رجليك تفقفق من كتر اللف على الشغل، كفاية إنك نزلت شميت هوا وحسيت إنك بتسعى وربنا بيسعى معاك.

اضحك لما تضحي كتير قوي عشان خاطر حد، وبعدين تلاقيه مش مقدر أي حاجة أنت عملتهاله، كفايه إن ربنا اختارك أنت تعملها، وتقديرك عند ربنا أكبر.

اضحك لما تشتري بطيخة وتطلع قارعه، مش أحسن ما كان يشتريها واحد غلبان مبيشفهاش غير من السنة للسنة.

اضحك لما فجأة تتعب قوين ويظهر على موبايلك اسم حد فعلاً كان واحشك.

اضحك لما تحس إنك لوحدك، وخليك واثق إن في حد في الجانب الآخر من العالم بيشاورلك وبيقولك استناني.

اضحك لما تحب حد قوي قوي، ويطلع في الآخر مش من نصيبك! أكيد ربنا شايلك نصيب أحسن مع حد تاني

اضحك– تعرف – تضحك؟؟

يـخلق مـن كـل مـحنـة مـنـحة

إوعى في يوم لو مر عليك محنة أو ابتلاء تشوف بس الضلمة اللي فيها! لازم تشوف المنحة اللي ربنا ادهالك وراها، هتلاقي دايمًا نور من جواها...

هتلاقيها قربتك من ربنا.

هنلاقيك صليت كتير.

هتلاقيك دعيت كتير.

هتلاقيك عرفت ناس بقوا أغلى عليك من نفسك.

هتلاقيك اكتشفت ناس أرخص حتى من الصفيح.

هتلاقيه فرجها قوي قوي من وسع....المهم

اقلب المحنة خليها منحة

خليك إيجابي لأن يقينك إن ربنا معاك لاااازم **يقويك**

ربنا يخليك في حالك

من أسوأ المواقف اللي بنشوفها كتير وسط الناس، إن حد أعرفه يكون عنده ابتلاء كبير وطويل، ومن النوع التقيل اللي يكسر الضهر، وشايل همه جواه وساكت بيحاول يعيش بيه! فتلاقيه مثلًا خرج مره وحب يتصور وينزل الصورة، هووب تلاقي الناس اصدرت حكم إنه كويس وزي الفل وبيمثل، ومش باين عليه يعني إنه في مصيبة ولا حاجة! وهنا بقى يكون الحكم صدر بحاجة من اتنين: يا إما إنه معندوش دم ومبيحسش! يا إما بيمثل بزيادة عشان نتعاطف معاه وموصل لنا صورة الكارثة اللي عنده أكبر من حجمها!.

طب اللي عارف ببواطن الأمور ده، تسمحلى أسألك سؤالين كده معلش استحملنى، أنت شفت الشخص ده وهو لوحده بين أربع حيطان؟؟

طب شفته وهو داخل وقاعد منعزل ومعهوش غير همه اللي شايله جواه؟؟

طب شفته قبل ما ينام ودموعه مغرقاه؟؟

بلاش كل ده، شفته أو سمعته وهو بيناجي ربه بركعتين في جوف الليل يستنجد بيه ويدعه؟؟؟

الإجابة غالبًا لأ ...

يبقى حضرتك ليه مستكتر لطف ربنا بيه، وشوية الصبر اللي نزلوا عليه، مع حبة الرضا بقضاء ربنا عشان يعرف يعيش ويعدي محنته دي!

ليه الكلام والأحكام اللي بالإعدام دي؟

في حاجة مهمة لازم نخلي بالنا منها في الناس اللي حوالينا، مش كل الناس بيعرفوا يشتكوا ويخرجوا حزنهم وانكسارهم، أو حتى يبينوا! وكتير منهم بيكون هيموت من الهمّ اللي شايلينه والوجع المكتوم فيهم، وكل اللي بنشوفه ابتسامة مرسومة على وشوشهم، وكلمة (أنا الحمد لله تمام)كل واحد شايل همه وحزنه وماشي بيه بيحاول يغلبه ويكمل حياته، لو فعلًا مش قادرين نساعدهم يبقى على الأقل نسيبهم في حالهم ومانزودش همهم بحكمنا الغلط عليهم، متحكموش على الناس من شكلها! ربنا وحده أعلم باللي جواهم مننا.

وفي الآخر أحب أقولك ...**ربنا يخليك في حالك**.

الـخيـط الـرفـيـع !!

كتيييير قوي من الستات في مجتمعنا دلوقتي بقوا عرايس ماريونيت، مربوطين بخيوط في إيدين الآخرين واللي حواليهم! وهما اللي بيحركوهم ويتحكموا فيهم كمان.
خيوط كتير... خيوط رفيعة زي الحرير، بتفضل تلف حواليها لحد ما تحبسها جوا شرنقة، أو تلعبك حياتها زي بكرة خيط لفت ودخلت في بعض، أو تفضل حياتها في لعبكتها دي ومتعرفش تفكها عشان بس تفضل الخيوط في إيدين اللي بيحركها!.
تعددت الأنواع والخيط واحدٌ....
في خيط... لازم تتجوزي عشان نفرح بيكي، كل اللي في سنك اتجوزوا.
(لأ مش لازم خالص، هو مين اللي ألزم إني لازم أتجوز والسلام؟!)
في خيط... حب إيه وكلام فاضي إيه! أنتي هتتجوزي اللي إحنا اختارهولك.
(طب وأتجوزه أنا ليه؟! ما تتجوزه أنتوا مش أنتوا اللي اختارتوه؟! ...هو مين اللي هيعيش معاه أنا ولا انتوا؟)
في خيط... لازم تخلفي عشان مفيش وقت، وتغلبيه بالعيال يتربطلك!
(ده رزق مليش يد فيه! وجوزك ممكن يطفش عادي لو معاكي عشر عيال، وممكن يلزقلك لو مخلفتيش خالص، المهم راحته معاكي مش عياله معاكي.)

في خيط... اقفلي بؤك و عيشي و خلاص، حتى لو حياتك زفت! عشان البيت ميتخربش، هتصرفي على العيال إزاي و على نفسك؟!
لأ والله هي لو قفلت بقها وكلت الزفت نفسه، البيت مش هيعمر لو مفيش راحة، ولا هيبقى ليها نفسية ولا عيشة ولا عيال أصحاء، ولا نفس تصرف أساسًا.

في خيط... استحملي جوزك اللي فيه كل العبر و اللي مبهدلهم، و اعتبريه مش موجود أهو ضل راجل.

والله العظيم في رجالة كتير قوي قوي، ضل الحيطة أفيد منهم ألف مرة، على الأقل الحيطان بتداريهم وتحميهم وتضلل عليهم.

في خيط... استحملي الإهانة عشان مينفعش تطلقي، معندناش طلاق في العيلة.

طب تصوروا بقى إن الطلاق ربنا حلله، ونزل بيه سورة في القرآن الكريم، لكن الإهانة ليكي ربنا حرمها شرعًا لأنه كرّمك، بس إحنا بقى عندنا العيب أهم من الحلال والحرام كمان.

في خيط... المطلقة ست مش كويسة و بتخطف أجوازا صحابها و بايظة و بتشرب سجاير.

الغريبه إن في ستات متجوزة وبنات مش متجوزة، بتخطف رجالة وتشيش وتحشش كمان! وتعمل بلاوي المطلقة متقدرش حتى تفكر فيها، لأنها متربية صح والله! بس اتجوزت راجل غلط.

في خيط.... مينفعش تشتغلي الشغلانة دي، عشان مواعيدها متأخر و الناس هتتكلم عليكي.

على فكرة الناس دايمًا بتتكلم وهتفضل تتكلم، المهم أن شغلك ده لا عيب ولا حرام، وعلى فكرة الرقاصة ماشاء الله بترجع بدري قوي، بترجع ٧ و٨ الصبح اه والله.

في خيط... مينفعش تتجوزي تاني افضلي لوحدك طول عمرك تربي عيالك بس و أنتي تولعي.

بقينا نحلل الحرام ونحرم الحلال! لو جتلك فرصة مع حد محترم يكرمك أنتي وأولادك، نصيحتى سيبى اللي قالولك كده يولعوا، لأن ده لا عيب ولا حرام ولا اللي قالولك كده هيشيلوا معاكي شيلتك أو يحملوا همك.

في خيط... مينفعش تتجوزي واحد أصغر منك لكن أكبر شغال.

وممكن يكون أكبر منك وعقله عقل عيال، وأنتي الست والراجل كمان، وفي أصغر منك لكن عقله يوزن بلد، وتحسي إنه الأمان والحماية وكبير مقام وعقل السن ده مجرد رقم في بطاقة على فكرة.

في خيط... اقفلي بؤك و أنسي إنك إنسانة، و عيشي أم بس و طباخة و خدامة.

وسكرتيرة وسواقة وبواب، و أب و أم وزوجة ورئيس مالية، وأي وظيفة تتخيلوها! بس متبقوش تسألوا هي الستات استرجلت كده ليه؟ فين الأنوثة... لأنها لو فتحت بقها أنتوا هتتفضحوا والله.

أوعي تخلي خيوطك في إيد حد، لأنك مش هتبقي حره، خيوطك في إيدك أنتي بس، دي حياتك و جسمك و روحك مش ملك حد.

أنتي في الأول والآخر ست مش عروسى ماريونيت، أنتي مخلوق كرَّمه ربنا، وخلى الجنة تحت أقدامه، أنتي ست بميت راجل، بس في الأول والآخر ...ست.

حلمك متفصل عليك

الأحلام مش فري سايز هتناسب كل الناس والمقاسات، يعنى كل واحد حلمه متفصل عليه بالميللي، يعني حلمك متفصل ليك أنت بس مش هينفع لأصحابك ولا قراييك.

يبقى إوعى تحبط أو تيأس لما اللي قدامك يقولك إيه الجنان ده، ولا إن ده مستحيل يتحقق وأكيد مش هتوصل، باختصار كده متستغربش لما تلاقيه مش مستوعب اللي أنت بتحلم بيه أساسا، بالعكس في الحالة دي أنت تطمن إن حلمك يستاهل، لأن ده العادي من اللي حواليك لأن ببساطة لو ده تحمس وغيره ومعظم اللي حواليك شجعك، يبقى في حاجة غلط! ويبقى مش هو ده الحلم اللي هيغير حياتك.

طب إمتى الناس تبتدي تشاركك؟!....

الناس عادة بتشارك في الهدف مش الحلم، بمعنى إنك هتحلم وهتتحرك الأول لوحدك، وتسعى لتحويل حلمك ده لهدف قابل للتحقيق، وبعدها هتلاقي الناس ابتدت تتحمس ليه، ده كمان هتلاقي اللي متحمس يبقى جزء من الهدف ده، عشان كده غالبا هتلاقي الموضوع بيمشي في شكل خطوات معينة

أولًا عندك حلم تحقق حاجة مختلفة وجديدة.

ثانيًا هترسم طريق بقى يوصلك لتحقيق الحلم ده.

ثالثًا تبتدي بقى تتحرك في حدود المتاح قدامك وحواليك من إمكانيات، بعدها يبتدي الحلم يتحول بالتدريج لشيء ملموس، فتبتدي الناس تشوف وتعرف وتبدأ تساندك.

لكن مينفعش أبدًا من أول خطوة والحلم مجرد فكرة لسه، وتبقى مستني الناس كلها تبقى في ضهرك! مش هيحصل.

لأن ببساطه الناس ليها اللي قدامها، ليها اللي على أرض الواقع، ما هو كلنا بنحلم وحلمنا متفصل علينا، لكن المهم مين اللي بينفذ ويحوله لواقع ملموس.

الـخـاسـر الأكـبـر

تخيل كده معاك ١٠٠ دولار ومحافظ عليها اوى ومش عاوز تغيرها ولا تصرفها ومره واحده لقيت سعرها هووووب نزل سابع ارض

اكيد هتحزن وممكن تتقهر عشان خسرت فى حاجه كانت اكيد مضمونه ومش عامل حسابك تخسر فيها اوى كده

طب تخيل بقى الوقت اللى انت مش عامل حسابه وفاهم ان لسه بدرى ولسه معاك وقت ولسه الايام جايه كتير وفجاه عرفت ان ليالى العمر بقت معدوده .... هتزعل ازاى على الايام اللى عدت معملتش فيها اى حاجه ولا سعى ولا شغل ولا حتى حققت حاجه الناس تفتكرك بيها او حتى تدعيلك عليها

مش هياثر معاك اللى بقوله الا لو تخيلته فعلا وحسيت انه بيحصل ساعتها بس ممكن ياثر فيك الكلام ده ويخليك تفكر

المهم اوى انك تفتكره لما تبتدى تاخد خطوه مهمه وتلاقى نفسك بتسوف وتماطل وتكسل وتتواكل ساعتها اصدق نيتك واخلصها لله انك فعلا هتسعى عشان لما تتسال يوم القيامه على وقتك ولا شبابك وعمرك عملت بيهم ايه ؟؟؟؟ طب عملت فى الوقت ده كله ايه تلاقى حاجه تقولها ووقتها فعلا هتلاقى سعيك بيوصلك لنتيجه هتندهش انك لحقت ونجحت ووصلتلها في وقتها فعلا

ضميرك حصانك إن صنته صانك

جوه كل واحد فينا كائن ضخم مخيف دايما قاعد على قلبنا ومراقب كل تصرفتنا وحياتنا بيطلع لما نعمل حاجه وخصوصا لما تكون عيب أو حرام أو حتى غلط
في اللي بيسميه النفس اللوامه وفي اللي بسميه الضمير او الأنا العليا (نفسي يعني) الكائن ده بيتولد معانا بس مبيبتديش ياخد وضعه ويملى مركزه كده غير بدايه من سن ٣ لحد ٥ سنين يبتدي بقى يكلمنا وينرفزنا دايمًا من السن ده ويبقى ليه صوت مسموع، وده بيكون من أهم مصادر تربية الآباء استغلال الكائن ده.
عارفين إن الكائن العملاق اللي جوانا ده ليه سلاح خطير مابيخيبش أبدااا، وكمان بيدي الكائن ده سلطة رهيبة يتحكم فينا وفي حياتنا ومشاعرنا كمان، في أي وقت يحبه وزي ما هو عاوز سلاحه القوي ده اسمه (الشعور بالذنب)

علاقتك بنفسك بقى هي اللي بتحدد الكائن ده حجمه قد إيه جوانا وعلاقتنا بيه إيه وبنستجيب لسلاحه قد إيه، اللي بيحدده بشكل أقوى طريقة التربية اللي طلعنا عليها، يعني لو تربية قاسية مقفولة قايمة على الأوامر المستمرة والتخويف والتوعد الدائم، مع مجتمع مقفل وجهل وفقر ومرض يبقى أبشرررررر.... الكائن الخرافي ده واخد مكان كبير جدًا جدًا جواك وسلاحه قوي ورادع ومحرم كمان، ليه بقى؟! لأن وقتها كل فعل أو رد فعل ليك هيبقى غلط وعيب وحرام، حتى لو مكنش فعلًا كده! هيبقى الإحساس الدائم عندك إحساس بالذنب بس وهتكون صاحب ضمير قاسي دائم الجلد والعقاب لنفسك، أما لو كانت التربية قائمة على القبول

وسعة الصدر والاختلاف وتقبل الآخر والإحساس بالمساواة والقبول لوجودك، هيبقى حجمه معتدل هيبقى زي رمانة الميزان اللي بتعدل الكفه، وهتبقى علاقتك بالكائن ده لطيفة جدًا وضميرك حي بس مش قاسي ولا جلاد، هتدي لنفسك مساحات من الخطأ والصواب والعفو والسماح لنفسك قبل أي حد تاني.

هنا بقا نلاقى سؤال مهم ... إمتى الكائن ده يختفي أو ميكونش موجود أصلًا؟!

عارف امتى؟؟؟؟ يوم ما تبقى تربيتك بالإهمال والاستهتار وعدم الاهتمام في مجتمع كسلان مفيهوش اعتبار إن الحرام أكبر وأخطر من العيب والغلط، وقتها بقى يبقى الضمير مش موجود أصلًا.

من كل اللي فات ده نفهم إن أقوى حاجه ممكن تستخدم ضد حضرتك هي إن حد يحسسك بالذنب تجاهه، وشوف بقى ممكن يعمل فيك ولا يعمل معاك إيه!

ده غير إن معظم الأهالي بيحبسوا ولادهم في سجن الطاعة وكسرة النفس لما يحسسهم بالذنب دايما تجاههم.

طب إيه يعني مفيش حل؟ يا أبقى مقهور يا أبقى متيور مثلًا!

لا طبعًا أنت ممكن جدًا تكون معتدل وطبيعي، وترحم نفسك من جلد الذات المستمر والشعور بالذنب ده، ويفضل ضميرك صاحي برده عادي، وتغلط ومحدش يعذبك ولا أنت تعذب نفسك

هنا بقا لازم تعرف تفرق ان الاحساس بالذنب ده نوعين:

١- نوع صحي ومفيد وبيساعدك تنجح كمان.

٢- نوع مؤذي ومدمر جدًا.

الشعور الصحي إننا لما نغلط مش لازم نجلد نفسنا ونعذبها...بالعكس، أفكر أنا غلطت ليه وأراجع نفسي وأتعلم من الغلطة دي، وأوعد ولو حتى نفسي بعدم تكرارها ولو غلطت أعتذر كمان وأتوب عن الغلطة دي.

أما الشعور المرضي هو إنك تغلط فتنصب لنفسك محكمة وتبقى القاضي والجلاد كمان وتلاقى فجأة الصح غلط، والمصيبة بقت نهاية الكون وتنصب المشنقة لروحك طول الوقت!

يبقى النوع الأول: أنت استخدمت عقلك والحق اللي ربنا إدهولك وهو التوبة والندم والرجوع وبداية جديدة مع فرصة جديدة في سماحة وعفو وبداية جديدة دائمًا، في نفس لوامة من غير قساوة وضمير حي، في حركة ومسؤولية وحياة جديدة مع كل إحساس بغلطة محتاجة تتصلح.

النوع التاني بقى: مفيهوش أي إنسانية وإنكار لحق إلهي في التوبة والندم والرجوع تاني، ووجود بداية جديدة دايمًا، فب عقاب قاسب ويأس وسواد مع كل فشل، في تكرار لنفس الغلطة وكل يوم بشكل قهي لأنك متعلمتش من الغلطة دي ومعرفتش تصلحها إزاي، اتحولت لنفس قاسية وضمير مغالًا فيه وفي العقاب، في جمود ويأس وموت، الحل إنك تفضل إنسان، بس يا ترى عارف إزاي؟

يعنى ببساطة لو غلطت تعرف إزاي تسامح نفسك الأول وتراجعها، تتعلم من الغلطة وتبدأ من جديد؟ ما هو لازم ولابد نغلط عشان نتعلم.

طب ضعفت؟ يبقى تقبل ده لأنك بشر وكل بشر خطاء وضعيف، والضعف جزء من تكوينا البشري عشان دايما نلجأ لله القوي القهار.

فشلت؟! ما هو ده العادي والله لازم تفشل عشان تنجح، أومال هتعرف النجاح إزاي بس من غير ما تتعرف على الفشل الأول؟!
ما هو بصراحه مينفعش ربنا جل علاه يعلمنا نكلمه ونقوله (ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا) وإحنا منقبلش بغلطنا ده وننصب لنفسنا المشنقة كل ساعة، يا ريت من دلوقتي.... أرجوك متسمحش لحد ياخد منك حق الخطأ ويبدله معاك بالإحساس بالذنب، كل البشر بيغلط حتى الرسل والأنبياء والله، متديش مفاتيح رضاك عن نفسك لحد وتستناه هو يقبل بيك وتنول رضاه!
محدش في الكون يملك صك الآخرة ولا الغفران، متحملش نفسك فوق طاقتها أبدًا، متخليش حد يحاربك بأقوى سلاح في تاريخ البشر .....(سلاح الشعور بالذنب)

في فرق بين الإحساس بالمسؤولية والإحساس بالذنب، فخلي بالك بقى، وأرجوك .....أرجوك متشيلش شيلة حد أبدًا، كفاية شيلتك أنت مسؤول عنها، في النهاية ضميرك حصانك إن صنته وظبطه..... صانك.

خلي كلامك قدك

كتير قوي بنسمع كلام حلو قوي، ونبني عليه أحلام عريضة وطموحات، ده في ناس للأسف بتبني مستقبلها على كلمة منك! يبقى متوعدش حد ولا تقول كلمة أنت مش قدها، يعني يوم ما تقول لحد متخفش أنا جنبك، تبقى واثق فعلًا إنه لما يحتاجلك هيلاقيك، لما تقول لحد أنا سندك تبقى سانده بجد عشان ميقعش، لأنه لو وقع فعلًا أنت هتتوجع زيه بالظبط.

متقلش لحد أنا بحبك، غير لما تكون قد الكلمة من اهتمام واحتواء وخوف، متقلش لحد رقبتي سدادة وفي النهاية تطلع رقبتك دي قد السمسمة، متعشمش حد بالحياة وأنت مش عارف قيمتها.

الأمل هو الخيط اللي أي إنسان ممكن يتشعبط فيه، هو القشاية اللي بيتعلق بيها الغرقان، اوعى ثم اوعى تعشم حد بأى حاجة مهما كانت بسيطة وتكسر بخاطره، أنت عارف اللي عشمته ده ممكن يتغير قد إيه؟! ويعمل المستحيل ممكن يقاوم العالم ويتحدى أي حاجة وأي حد لأن عنده أمل فيك واتشعبط في كلامك، وبقى متأكد إنك مستحيل تخذله! ده ممكن يفضل قايم نايم بس بيحلم باليوم ده! واللحظة دي بس.... تخيل!!!!

متوعدش بأي حاجة حتى لو صغيرة طالما مش هتحققها، يعنى متوعدش ابنك إنه لو طلع الأول مثلًا هعملك كده، وابنك ياكل الكتب أكل ويطلع الأول، وفي الأخر يسمع منك كلمتين وتنسى وعدك وشكرًا!

أنت عارف أنت عملت فيه إيه؟! وكسرت جواه ايه؟! مهما أقولك مش هتعرف غير لما تتكسر بنفس الشكل.

متوعدش بنت بالجواز وتسمعها أشهر جملة (يا بت أنتِ مراتي) وتعمي عينها عن أي ولد أو فرصة جواز حقيقي عشان جنابك بيضيع وقت!

الحكايات كتير والخذلان في حياتنا بقى أكتر، متوعدش حد بحاجة أنت مش قدها لأن في ناس بتبني أحلامها وطموحها ومستقبلها كله كمان على كلمة منك، يبقى لو أنت مش قد كلامك يا ريت تخلى كلامك هو اللي على قدك.

ارمـي ورا ضهرك

هو ليه لما بنشوف حد حقق نجاح في أي شيء، أو أي مجال، بنقول ده بالصدفة أو ميستهلوش أساسًا؟! أعتقد إن ده اتربى جوانا من الصغر، وخصوصًا في بلدنا العربية، زي عقدة الخواجة، مبقناش مصدقين إننا ممكن نكون ناجحين في أي مجال، المصيبة إننا من غير ما نحس بنقتل مواهب وأفكار بدون وعي، بنوأدها قبل ما تتولد حتى، أو حتى قبل ما صاحبها يجرب بسبب كم السلبية والإحباط والتكسير، اللي بنصدرها لصاحب الفكرة بمجرد تفكيره فيها أصلًا! يعني لو قلنا لواحد هوايته القراية وعنده بوادر موهبة أدبية، أنت فاشل في الكتابة واللي بتكتبه ده ملوش أي مردود أو عائد! و١٠٠% هتفشل، روح شوفلك حاجة تنفعك متضحكش عليك الناس. يا نهار كحلي! ده أنت لو قاصد تمرمط بحلمه الأرض مش هتقوله كده! طب يا راجل كنت ضربته بالنار أحسن....

في ٩٩% من الحالات الشخص ده هيشك في موهبته وقدرته على الكتابة اللي جربها ١٠٠ مرة، ولاقت قبول عند الناس وفي نفسه، وهل هو فعلاً قادر على إنه يثبت نجاح فكرته؟! وإنه يقدمها بشكل يليق بطموحات حضرتك، ويكون في نفس مستوى الأخوة اللي بيقدموها ولا لا، مع إنك هاجمته لمجرد الهجوم يعني، حتى موضحتلوش هو فاشل ليه، أو مبيعرفش يكتب ليه! طب أي نوع من أنواع الأدب هو فاشل فيه، بالتالي بيتردد ويفكر بدل المرة ١٠٠، قبل ما ياخد الخطوة، ولو شخصيته مش قوية بالقدر الكافي أو معندوش ثقة متناهية في نفسه وفي فكرته بيدفنها تحت رجله، ويكمل طريقه بس عشان اتصدرله الإحباط قبل حتى ما يجرب!

مع إنه عادي جدًّا جدًا إنه يجرب مرة واتنين وتلاتة، ويفشل عشان يتعلم أو يوصل للي عاوزه.

الغريب بقى إن الشخص ده فعلًا ممكن يتأثر بكلام شخص سلبي زي أخينا ده، وميلتفتش لعشرة تانيين مؤمنين جدًا بموهبته ونجاحه وبيزقوه على المحاولة، لمجرد إن الشخص السلبي ده فاهم إنه العارف بأمر الله وأبو العريف كمان!

عشان كده دائمًا بينصح إن دائرة معارفك تكون إيجابية، صحابك، مراتك، أهلك، حتى الناس اللب عندك على الفيس بوك، لو فيهم حد سلبي ومتشائم ابعد عنه، الغيه من حياتك، طلعه بره اعمله بلوك، لو عايز فعلاً تحقق حاجة، متديش ودنك للي ممكن يخليك تشك في قدراتك، الناس الإيجابية دول نعمة، مش بس عشان بيحفذوك تحقق أفضل شيء ممكن، لكن عشان بيخلوك دائمًا إيجابي ومتفائل، وحتى يوم ما بتفشل في حاجة بتبص للنص المليان مش الفاضي، وده مش كلام تنمية بشرية، ده كلام الناس اللي عايزة تعمل حاجة في حياتها.

عشان كده اللي يحبطك واللي يكعبلك، لملم كل كلامه وشيله من قدامك وارمي ورا ضهرك وكمل طريقك وحقق هدفك ونجح فكرتك، ابعد عن السلبية اللي في حياتك، وارمي ورا ضهرك كتير مفيش حد هيسقفلك على النية، لازم تجرب كل فكرة تجيلك، لأنك هتزعل قوي لما تعجز وتلاقيها اتنفذت على إيد حد تاني، بس عشان اديت ودنك للمجتمع البائس اللي حواليك.

كلام ستات

١- اقبلي نفسك زي ماهي.....

طبعًا مش كلنا نقدر على طرق التجميل وتغيير الشكل، اللي بتتعمل كتير اليومين دول ولا أقدر أغير في خلقتي ولا في هيأتي لا، وكمان طول الليل والنهار يا إما أنا بقارن نفسي بفلانة وعلانة ونانسي وهيفا، ولا نجوم السينما ولا...ولا....ولا... والنتيجة إنك كرهتي نفسك وشكلك وبقيتي تسيئي لنفسك طول الوقت، ونسيتي إن ربنا خلقك في أجمل صورة، نسيتي إن عندك قدرة وطاقة مش عندها، مثلا معندهاش شخصية حلوة زي شخصيتك، يمكن كتير بيحبوهم عشان مشهورين لكن معندهمش حد بيحبهم عشان قلبهم الأبيض وطيبتهم زيك، ومتنسيش المثل اللي بيقول (امسح مكياج نجمتك تلاقي معتز ابن عمتك).

أنت جميلة وجميلة جدًا كمان، بسبب قلبك وطيبتك وتربيتك وجدعنتك وأفكارك وعقلك الكبير، مش بسبب شكل خارجي زي القشرة الفالصو، شخصيتك وأفكارك وروحك الحلوة وطيبتك هي مصدر جمالك الدايم وهتخليكي أحلى من نجمات السينما كمان.

٢- اهتمي بلبسك.....

اللي بتختاريه في لبسك وتلبسيه بيفرق معاكي كتير، بمعنى إن في لبس ممكن ميكنش غالي خالص، ومع ذلك لما بتلبسيه بتحسي براحة وثقة وجمال، مع إنه بسيط قوي، بس السبب إنه فعلًا لايق عليكي ومناسب للون بشرتك، حتى لو مكنش أخر

موضة، ما هو مش شرط أي موضة جديدة عليا أقدر عليها، أو أقدر أشتريها، وحتى لو قدرت هي أصلًا مش لايقة عليا نهائي، لازم تبقي عارفه إيه الموديلات والألوان اللي بتليق عليكي، لما تيجي تشتري جربي كل اللي نفسك فيه لحد ما تشوفي نفسك في أكتر من نوع مختلف، وتتأكدي إيه اللي هيناسبك، ولما تلاقي المناسب ليكي، تلبسيه كتير هتفرحي بيه، استمتعي بيها والبسيها بكل ثقة.

٣- شخصيتك اهم من مظهرك...بكتير

دايما الناس بتتشد للشخصيات المرحة والإيجابية، اللي تشوفها تلاقي نفسها بتبتسم لوحدها كده، لو أنتِ بقى من الشخصيات اللي بتراعي مشاعر الناس وتهتم باللي حواليها ومستمعة جيدة لو أنتِ من الشخصيات المرحة اللي الابتسامة مش بتفارقك، هتكوني جديرة بالثقة، كل ده بيبان على وشك جدًا ويزود قوي من إيجابيتك، وده اللي هيخلي الناس تتشدلك دايما، وهيبينك جميلة جدًا دايمًا.

يبقى احنا كده اتأكدنا إن شكلك لوحده مش كفاية أبدًا، لكن الأهم شخصيتك اللي بتفضل معاكي طول العمر، أقوى بكتير من شكلك ده، حتى الشكل بيغيره السن، لكن الروح ما يغيرهاش لا سن ولا أيام.

٤- احترمي جسمك شوية وحبيه....

ربنا اداكي جسم معافي وسليم ميتقدرش بثمن أبدًا، يبقى لازم تحترميه وتحافظي عليه برياضه وغذاء سليم، ومتقلقيش قوي من موضوع الشكل، لأنه كده كده بيتغير بالسن، ومش هيفضل على حاله، يبقى الأولى إنك متضيعيش الوقت في إنك إزاي

تدارى عيوبه، لكن استمتعي بمميزاته وحافظي عليه من أي انتهاك أو اغتصاب باسم الحب، أو أي صورة من صور العنف، لأن ربنا هيسألك عليه.

شيفت دليت

عايزة أتكلم معاكم في حاجة مهمة جدًا، هي بقت موجودة في معظم الناس حولينا، مشاكل كتير قوي بسمعها إنه حد بيقف على أزمة أو محنة معينة، بتكسره وبيحس ساعتها إن حياته انتهت أو إنه فشل ومش قادر يكمل، ده غلط..... لأن ربنا مش بيحطنا في المواقف دي علشان نقف بالمرة، أنت حياتك هتقف بس يوم ما ربنا يقبض أروحنا، غير كدا حياتنا مش بتقف عند حد، مش معنى إننا دخلنا في علاقة وفشلت أو شغل ومكملش، أو هدف لينا معرفناش نوصله أو محنة شديدة قوي إننا ننكسر ونقف مكنا، بالعكس ربنا بيحطنا في المواقف دي علشان نتعلم منها، ربنا عايز يعلمنا، عايز يثقل موهبتنا، أو يسخر قدراتنا، ربنا بيرقينا للأحسن، يبقي المفروض إني أتعلم من التجارب وأعمل للملف ده "شيفت دليت"، الغي من حياتي وأكمل بس أكمل بالصح.

لو أنتِ أو أنت دخلتوا في تجارب قبل كدا فاشلة، مش معني كدا إننا فاشلين! معني كدا إننا نقف شوية ونقيم العلاقة، مين كان فاشل ومين كان غلط، وليه حصل كدا؟! أشوف يمكن أنا سكت عن غلطات كتير قوي، مكنش المفروض أسكت عليها لحد ما وصلت للموقف ده، أتعلم من اللي حصل وأعمل للملف ده "شيفت دليت" من حياتي، مينفعش أجي أقول دي كانت صحبتي دي كانت زي أختي! مفيش حد زي اخواتك، اخواتنا هما اخواتنا مينفعش نبدلهم بحد تاني، لازم تكونوا عارفين دائرة العلاقات والمعارف اللي حواليكم دي تصنيفها إيه؟! ونحط كل واحد في مكانه الصح، أخوك غير صاحبك غير صديقك غير زميلك في الشغل غير المعرفة،

لازم كل واحد يتحط في المكان الصح، وتسيب اللي قدامك هو اللي يحط نفسه في دايرة حياتك بأفعاله، مش بس بكلامه! وقتها مستحيل يحصل تضارب، أخوك هو أخوك، أختك هي أختك اللي بتحب بني أدم، أو اللي كانت مخطوبة لواحد وسابها لأي سبب من الأسباب، إيه اللي يوقفك؟! إيه اللي يكسرك؟! في مليار غيره، في مليار غيرها، فين اللي بعده؟! ليه حياتك تقف؟ ليه متقيميش العلاقة؟! ليه متقيميش تصرفاتك وتعرفي الغلط كان فين وتصلحي؟! ليه حياتك تقف وهي مبدأتش أصلًا، بنفضل طول عمرنا لحد آخر نفس نتعلم ونكمل، بنقف إمتى زي ما قلت لما ربنا بيقبض أرواحنا، ربنا بيحطنا في المحن الشديدة علشان نخلق منها منحة، علشان نتعلم منها، مش علشان تكسرنا، ربنا اللي خلق الكون ده كله علشان يكون في خدمة البني أدمين يجي موقف أو محنة صغيرة تكسرك أو يوقفك؟، طيب لما تيجي تقابل ربنا هتقوله إيه؟!

أصلي أنا انكسرت ومتعلمتش فتوقفت عن حياتي اللي أنت وهبتهالي؟ مينفعش! إحنا بنتعلم من أي حاجة حصلت لنا، سواء وحشة أو حلوة، صعبة أو سهلة، كلها مواقف في حياتنا علشان نتعلم منها، أنا زمان كان أقل كلمة تضايقني، أو موقف يكسرني لحد ما عملت وقفة مع نفسي، مثلًا بعد وفاة أمي افتكرت إن حياتي انتهت، أنا لازم أموت! بعديها مش هأقدر أكمل حياتي وفعلًا ربنا حطني في محنة شديدة جدًا جدًا، يعرفها الناس اللي قريبين مني، وقالي اختاري أنتِ كنتِ عايزة تموتي ورا أمك! هتموتي ولا عايزة تكملي حياتك؟! وفعلا لقيت إن ربنا بيوريني حاجات، محنة وفاة أمي مكانتش مخليالي شيفاها، شوفت إني لسا عندي بنات محتاجين لي عندي اخوات محتاجين لي، عندي أهل بيحبوني، عندي أصحاب بيحبوني، أنا فارقة مع ناس كتير قوي، ليه أتمنى الموت! وأطلبه من ربنا! علشان مقدرتش أتجاوز المحنة!

فاللي حصل إن أنا توكلت على الله .. وقلت أنا أقوي من ظروف مرضي، أنا هاقدر أغلبه بس بتوكلي على الله وقلت إن ربنا هيعديني من المحنة دي، وعلى فكرة دي من تمام الرضا، من تمام الرضا إنك تكون عارف إنك في حفظ الله، في عز المشاكل والأزمة بدرجة إنه حافظ عليك وخرجك منها سليم، ربنا بيدي لنا كل يوم الصبح فرصة جديدة علشان نبتدي من أول وجديد، بس نبتدي إزاي؟ نبتدي بعد ما نعمل "شيفت دليت" لكل ملفات الماضي الوحشة وكل مواقف حياتي الوحشة، بس لازم قبل ما أشيلها من حياتي وأكمل، أكون اتعلمت منها، لازم أكون عرفت أنا غلطت في إيه.... المواقف اللي عدت علينا لازم نبص عليها كويس قوي، وتشوف لو أنت اللي غلطان يبقي أول حاجة، تسامح نفسك وتتعلم من غلطك، ولو اللي قدامك هو اللي غلطان واتنازل عنك حاول، حاولوا لو قدرتم إنكم تسامحوهم، لو العفو عند المقدرة، لأن مش كل الناس تقدر تسامح بسهولة، ومش كل الناس بتعفوا، إحنا بشر في الأول والأخر، تسامحوا أو مش تسامحوا، بعدها تعملوا "شيفت دليت" للتجربة بعد ما تقيموها وتكملوا حياتكم، متسمحوش لحاجة تكسركم متسمحوش لحاجة توقفكم، إحنا بقدرتنا اللي ربنا خلقنا عليها بالكون، اللي ربنا سخر لنا لو اعتمدنا على الله بس مش على الأخريين، إحنا هنكمل صح، الناس موجودة في حياتنا، بتدخل حياتنا بيكون لها دور معين، أول ما الدور ده بيخلص هما بيختفوا... ولكن مش معنى كدا إن حياتنا انتهت.... وظيفة معينة أنت اشتغلت فيها كان في سبب معين في الوقت ده خلصت، بعد كدا حياتك منتهتش، هتكمل في شغلانة تانية، بني أدم دخل حياتك كان له دور معين، اتعلمتي منه حاجة، البني أدم ده اختفى..... حياتك موقفتش، زي ما إحنا بندخل حياة ناس لينا أدوار معينة معاهم، بعد كدا الدور دا بيخلص ونختفي من حياتهم، وحياتهم بردوا موقفتش، اللي عايز يسيبك

سيبوا متمسكش فيه، وفر طاقتك ومجهودك دي لبني أدم يكون بيحبك فعلًا وماسك فيك

شغلك اللي أنت فيه لو عايز تكمل فيه كمل، رقي نفسك فيه اتعلم الأحسن، طور من نفسك شغلك لو هو اللي عايز يسيبك سيبوا، متضيعش وقت فيه، دور على شغل تاني تشوف نفسك فيه، ربنا خلقك لحاجة معينة موجودة جواك، ربنا مش بيخلقنا علشان كدا بس، كل واحد فينا ليه دور لازم يعمله، هيتسأل عليه في الأخرة على فكرة، هنتحاسب على التجارب اللي نمت حياتنا من غير ما نتعلم منها، ربنا بيعلمنا وربنا مش بيرضى أبدًا بشر البني أدمين، دائما الشر من أنفسنا والخير من عند ربنا.

يبقى لازم تعرف كويس قوي، إن ربنا حطك في الموقف ده علشان تتعلم منه، وبعد ما تتعلم
منه وتاخد خبرتك منه، وتعمله "شيفت دليت" وتكمل حياتك، متخليش حاجة تكسرك بالدنيا
زمان سمعت أبويا الله يرحمه بيقول، لازم الواحد يكون زي النجيله الخضراء، لما حد يدوس عليه يقف أقوي من الأول، ويكمل ويلمع أكتر، كلام الناس السلبي والنقد السلبي الغير بناء لو حطتوه في عقولكم وفي راسكم، هينزل بيكم سابع أرض، لكن لو حطتوه تحت رجيلكم واتعلمتم منه هيرفعك لسابع سماء، نصيحتي ليكم اللي أنا اتعلمتها من الدنيا، متخليش حد يكسرك، متخليش حد يهزمك، متخليش موقف ينهي حياتك، حياتك اللي هيبنيها ربنا وبس.

اسعدني شكرًا

كل واحد فينا عارف إنه مش هيموت بدل حد ولا على حد، يبقى الأولى بقى نعيش حياتنا بنفسنا ومحدش يعيش بدلنا، لأن كل ما هيبقى همك وأولوياتك ترضي الناس على حساب نفسك أنت، كده مشاعر الناس أولى عندك من مشاعرك نفسها! لا ومش بس كده، ده كتير فاهم إنه لما يقدم سعادة بزيادة للي حواليه على حساب سعادته هو الشخصية، إن ده نوع من أنواع الحب، وفي النهاية هيعرف فعلًا يعني إيه خيبة الأمل راكبة جمل، لما يشوف ردود أفعالهم ناحيته، بشكل أو بآخر محاولاتنا لإسعاد اللي حوالينا ده أكيد شيء نبيل، لكن لو على حساب نفسك! مبيكنش كفاية لتحقيق الغرض، سواء بالنسبة ليك أو لغيرك، لأنك ببساطة هتتوقع كتير قوي من اللي حواليك، وبتكون النتيجة اخفاق ورا اخفاق، وخذلان ورا التاني، وشوية شوية الحياة بتفقد بهجتها في نظرك، لأنك اعتمدت على اللي حواليك في تحقيق سعادتك زى ما عملت معاهم، في النهاية محدش هيعرف طريق سعادتك غيرك.

من حقك تسعد نفسك الأول بدل بذل المجهود ده في إسعاد غيرك ومنتظر المقابل! طب لما أنت تقدر تسعد غيرك، يبقى الأولى كنت تعمل ده مع نفسك، أنت تستحق تكون سعيد عشان نفسك، وبعدها عشان اللي حواليك يبقى متقولش لحد غير نفسك (اسعدني _شكرًا).

طب مفيش حد يحبني؟

لو في حد عاوز يحبك فهو بيحبك فعلًا، ومفيش أي حاجة لازم تعملها عشان هو أو غيره يحبك، لأن اللي هيحبك... هيحبك زي ما أنت كده، بعيوبك ومميزاتك وجنانك وحنانك، مش مستني تعمله أي حاجة عشان يحبك، إنما بقى اللي يقولك إن سبب عدم حبه ليك إنك معملتش أي حاجة عشانه، أو الجملة الشهيرة (هو أنت عملتلي إيه يعني عشان أحبك؟!)، ده بقى تسيبه وتجري من قدامه بسرعة بعزم ما فيك..... أيوه اهرب منه، عارف ليه؟!

لأن الحقيقة المؤلمة والخازوق اللي مستنيك، إنه مش هيحبك مهما عملت أو اديت، لأن ده اسمه حب مشروط، ويوم ما تعمل وتدي كتير ويحبك، تأكد إنك أول ما تبطل هيرميك ويجيب غيرك لسبب واضح قوي، إن اللي بيقدملك حب مشروط ده مش عاوز يحبك..... ده عاوز يسيطر عليك باسم الحب.

عشان كده طول ما أنت بتشتري حب حد معين، وترضيه وتموت نفسك عشانه! هتكتشف في النهاية إن ده مش حب، وإن الشخص اللي أنت اشتريته ده بكل طريقة، أول حاجة بعها لما اتزنق كانت أنت، لو عاوز تحب وتتحب فعلًا متطلبش ده من حد، أو تقدمه لحد بشروط وتدفعله التمن حب ومشاعر، لأن أكيد في حد بيحبك زي ما أنت كده، بيحبك عشانك من غير شروط ولا مجهود حد، زى ما بيقولوا بيحبك كده على بعضك..... بيحبك بعيبك.

الاحتفال علينا حق

هو احنا ليه مبقناش نحتفل ونفرح زي زمان؟! ليه البهجة في حياتنا قلت قوي كده؟! ليه الاحتفالات بقت مقتصره على الأعياد؟! ده لو حسينا بيها أصلًا!، مع إن لو بصينا حوالينا هنلاقي ألف سبب وسبب يوجبوا الاحتفال، ويبقى حق على كل واحد فينا، آه والله بجد حتى تعالى نشوف منهم كده كام حاجه يا سيدى مش واخد بالك منها أصلًا.....

تعالى شوف كده نحتفل بإيه:-

احتفل انك لسه عايش وبتتنفس وفزت بفرصة تانية.... احتفل بأنك رغم هزيمتك وفشلك، لسه واقف على رجليك وصامد، احتفل بأن لسه عندك إحساس ومشاعر، ولسه إنسان بيحس.

احتفل بأن النهار طلع من جديد، احتفل إن صحتك حديد، احتفل إن في ناس لسه فاكراك

احتفل إن لك شغل ناجح فيه ومستمر، احتفل حتى إنك قادر تدور على شغل، احتفل إنك حبيت واتحبيت.... احتفل إنك اتجوزت ولك عيلة وبيت، احتفل إن الأيام اثبتت لك أنك كنت يوم على حق....

احتفل إنك سامحت حد وعفيت، وبقيت قادر على العفو والتسامح، احتفل إن ضحكك غلب بكاك، احتفل إنك قدرت تبكي وكنت لسه إنسان بيحس.....

احتفل كل لحظة إن ربنا لسه معاك وحاميك رغم بعدك عنه ومعاصيك، المهم إنك تعرف قيمة كل احتفال وقيمة اللي بتحتفل بيه.

وحدي لكن ونسان

الوحدة مش إنك تكون لوحدك!، الوحدة ممكن يبقى إحساس جواك، رغم زحمة الناس حواليك، الوحدة هي إن معاك وحواليك كتير قوي، لكن مبقاش في حاجة تتقال بينكم، الوحدة هي إنك تبص للناس اللي اتعودت أنهم دايما حواليك، وتقول أنا إيه اللي جابني هنا؟! أنا مانتميش للعالم ده أنا غيركم.

وكتير سألت نفسي هي الوحدة اختيار ولا إجبار؟! اكتشفت إن أنا اللي بختار امتى أكون وحيد، وامتى أحس بزحمة الناس في حياتي، بس ده لو أنا عرفت قيمة الوحدة وخدت منها إيجابياتها، والفايدة اللي فيها، يعني أشوفها بوجهة نظر مختلفة شويتين.

الحياة بقت زحمة ودوشة أكتر من الأول، إيقاع سريع قوي.... ناس كتير قوي ووسائل تواصل اجتماعي وسوشيال ميديا ونت، وده في النهاية بيخلينا دايما معتمدين بشكل مستمر على ناس موجودة باستمرار حوالينا، وأصحاب كتير معانا دايما وده شيء هايل، لكن اللي مش هايل بقى إنك تلاقي وسط كل الزحمة دي وقت لنفسك، أنك تقعد مع نفسك تقيمها وتفكر معاها في اللي جاي، وتفكر في اللي فات، كان ناجح بنسبة قد إيه؟! تقعد مع نفسك حتى عشان تشحن طاقة في هدوء، تجرب تقرأ أو ترسم أو تكتب أو حتى تعمل أكله جديده، تقعدي مع نفسك وتفكريها بالناس الكبيرة في حياتك وتكلميهم، أو تكلموا حد منهم تطمنوا عليهم بدل ما تنسوهم وتفتكروهم بعد فوات الأوان كالعادة.

وطبعا من أهم المهارات الأساسية في الحياة، اللي بتساعدنا نعدي مصاعب الحياة، إنه يكون عندنا القدرة إننا نعيش لوحدنا ونعتمد على نفسنا، حطوا في

اعتباركم إن اعتمادنا دايما على اللي حوالينا ده ممكن يقلل من ثقتنا في نفسنا كتير، ومن إحساسنا بقيمتنا كمان! علاوة على كده إن وقت الهدوء والوحدة بيسمحلك بالتفكير بشكل أهدى وأحسن، شكل يسمحلك بمعرفة وفهم نفسك وقيمتك وأحلامك، ده مش معناه العزلة! أبدًا بالعكس، معناها الهدنه من الصخب معناها اجازة بقضيها ونسان مع نفسي ومرتاح معاها، يعنى أنت فعلًا وحدك لكن ونسان.

دور معايا كده

تعالى كده لو سمحت هندور سوا على الخير...لا ...لا.. لا أصبر بس متفهمش غلط، لا يا سيدى مش هنبقى مصلحين اجتماعيين (هو احنا نطول أساسا!)، لا برده ولا هنبقى شيوخ عشان إحنا مش أهل لهذا.... كل الحكاية إني اكتشفت إن الحياة بتكون أسهل كتير قوي، لما بندور على الخير دايما في اللي حوالينا، لأن ببساطة لما بتدور على الخير في الشخص اللي قدامك هو بيظهره ليك بكل طاقته فعلًا، لأنك لما تدور على الخير جواهم هتتقبلهم بباقي عيوبهم، ولما تتقبلهم هما مش هيخافوا أنهم يكونوا مرفوضين، وده هيخليهم يبينولك محاسنهم ومظاهر قوة شخصيتهم، بدل ما يخبوا عنك ضعفهم وبلاويهم، هيتصرف معاك من منطلق الواثق مش القوي لأن أنت فعلًا متقبله، وعارف مميزاته والخير اللي فيه.

فى ناس كتير عايشين حوالينا محتاجين شخص يلاحظ إنهم موجودين فعلًا، وإن ليهم قيمة كبيرة، الناس دي عاوزه تحس إنها موجودة ومنتميه لمجموعة ولمجتمع، محتاجين يتشافوا من الناس اللي حواليهم، على إنهم متميزين بأخلاقهم وخيرهم وطيبتهم، محتاجين فعلًا اللي يكون مؤمن بيهم وبوجود الخير فيهم.

دوروا دايما على الخير جوه قلوب الناس، وخصوصا الناس اللي دايما كانت سخيفة وبتثير المشاكل، لو طلعت الخير اللي جواهم هتعرف إن السخافة وإثارة المشاكل مكنش غير عشان يلفت النظر، أو عشان بس ميتقلش عليه عبيط وطيب!

يوم ما بتكتشف الخير جوه إنسان فده بيخليك تكتشف الأهم، بتكتشف حليف قوي، وعامل مخلص وصديق وفيّ جدًا.

اكتشاف الخير في الناس ده في حد ذاته مكافأة كبيرة ليك، لأنك لما بتدور على الخير في الناس اللي حواليك غالبا بتكتشف كنوز لأفضل ما فيك أنت كمان، وبتلاقي بدل السبب ميت سبب، يخليك تحب نفسك أكتر من الأول وتؤمن بيها جدًا وبقدراتها، وكل ما تفكر الناس بالخير اللي جواهم، وبالمكان اللي يستحقوه، هتكون أنت دايما الأسعد بكل الخير اللي اكتشفته واللي اتعلمته ده.

جرَّاح نـفـسي

ده الوقت اللي لازم تعترف فيه وتنزل على أرض الواقع، لازم تعترف إنك بس مش ملاك أيوه بشر، البشر خطاء البشر بيغلط، وعلى الرغم من صعوبة الاعتراف بده، فأنت دايما بتغلط وتجرح اللي حواليك عن قصد، وتزود الجرح ده عمق كل ما تكرر ده، تعالى نبتدي من الأصل من الأب والأم، أبوك أدم نفسه أخطأ وطرد من الجنة، أمك وأبوك مكنوش بالمثالية اللي أنت متخيلها، يعني الحكمة والعطاء والحنية والتفاهم، مكنوش طول الوقت وفي أهالي ولادهم مشفوش ده فيهم أصلًا!، وبرضه مكنوش في غاية السوء، أو أشرار طول الوقت يعني، لكن هما عملوا معاك أحسن حاجة في الدنيا، من وجهة نظرهم هما في الوقت ده أكيد، وأكيد أنت كمان مش صح طول الوقت ولا غلط على طول الخط، ولو افتكرت أخر خناقة أو مشكلة بينك وبين أقرب الناس ليك، هتلاقي إنك كنت غلط ولو بنسبة صغيرة حتى لو معترفتش بده، واللي شايفينك أذكى إنسان في الدنيا، مش كلهم صح، ولا حتى اللي شايفين انك كتلة غباء على رجلين كلهم صح، لأن اللي بيحكم عليك ميعرفش عنك كل حاجة فعلًا.

أنت إنسان، يعني بشر، يعني فيك الخير والشر بنسب، فيك النور والظلام، وكل حاجة من دي بتظهر في الوقت اللي بتحتاجه، يعني أنت ممكن في منتهى التفاهة لما تفقد إحساسك بالأمان ومنطوي، لما تشك في نفسك وقدراتك، وكتلة كراهية وتفكيرك كله في الانتقام، لما تحس بيأس وحد يكسرك، زي ما كتير بتكون شجاع ومحب للخير، وأيقونة ايجابية وسند وجدع ورحيم ومحب ومتفهم، لكل ظروف

نفسك واللي حواليك، المهم إنك لازم تعترف لنفسك على الأقل بالحالة اللي أنت فيها، متمسكش مشرط وتستأصل بيه شعور أو إحساس أنت محتاجة، عشان يوازن إنسانيتك، اعترافك بإنسانيتك ده شيء في منتهى القوة، ومع اعترافك بيها لازم تخلي حاجة فيك الناس بتحبها وفاكراك بيها، حاجة تميز إنك بشر، لازم تبقى على يقين إنك مجرد بشر وممكن يغلط وممكن جدًّا ينجح، بس تبقى عارف إن مش الحل إنك تستأصل الغلط ده بمشرط الجراح النفسي، بالعكس لازم تعرف علاجه عشان متغلطش نفس الغلطة دي تاني، لكن أكيد هتغلط بس غلطة مختلفة، أنت مجرد شخص عادي، ممكن حلمه إنه يوصل للنجوم، وحتى لو نجحت ووصلت هتفضل بشر وبيغلط مش ملاك، بس بشر نجح يوصل للنجوم ويوصل قبلها لقلوب الناس، أما إذا تطلعت للعلا، يبقى لا يمكن الفشل أو الغلط يعرفلك طريق، بس برده هتفضل بشر بأخلاق ملايكة، أنت ممكن تقفل عينيك عن المنظر اللي بيدايقك، لكن عمرك ما تقدر تقفل قلبك عن الشيء اللي بيدايقه ويوجعه، ولا الحل إنك تستأصله بمشرط الجراح النفسي الحل إنك تعترف إنك بشر ليه نجاحه وفشله وخطأه وصوابه.

أنت لا تتجمل ولكنك تكذب على فكرة

دايما فاكرين إننا لما نكدب يبقى كده بننقذ نفسنا، مع إن الصح هو العكس تماما، إنك هتتجنب بلاوي كتير لمجرد إنك قلت الحقيقة، لأنك إما يتكشف كدبة أنت كدبتها وأنكرتها، لا يمكن هتقدر تصححها بالعكس، هتفضل تكدب عشان تصلح في الكدب اللي قبله وتداريه، وكل ما صدقت كدبك وعشته، مبروك أنت كده بقيت محبوس في سجنك ورميت المفتاح في البحر وفقدت مصداقيتك للأبد، من الأخر مبقتش حر زي ما كنت بالعكس، ده كمان لما بنكدب بنفقد قدرتنا على الاقناع، لأنك بتفضل تدور جواك على مبررات وأدوات الاقناع عشان تقنع نفسك الأول، فتقدر تقنع اللي قدامك وتفشل.

الكدب نفسه بيسحب كل طاقتك ويبدلها بشعور سخيف اسمه القلق الدايم، القلق إنك تتكشف ده غير بقى الوقت اللي حضرتك بتضيعه عشان تداري على كدبتك دي، لكن الحقيقة دايما عارفه طريقها، ممكن يكون قول الحق، والحقيقة دايما صعب في البداية، لكنها مع الوقت بتكون أسهل الطرق في التعبير طول عمرك، وعود نفسك لو قدامك طريقين، الطريق الصح والطريق السهل، اختار دايما الصح، مع الأخذ في الاعتبار إن الصح دايما أصعب من السهل اللي غالبا مبني على الغلط، أو التعود على شيء سيء ومضرّ.

أنت محتاج تتقبل إن زيك زي أي حد، ممكن تنتهك الحقيقة وتغيرها في بعض الأحيان، أنت ممكن تشوه الحقيقة عشان تبان إنك على حق، يعني قول حق يراد به

باطل خصوصا لما تكون عارف إنك غلطان، فبتطر تكذب عشان تخبي أخطاءك عن الآخرين، وأنت معتقد أنك كده بتتجمل، لا حضرتك بتكدب على فكرة مش بتتجمل.

لما تقفش نفسك بتكدب، وقف فورًا وحاول تصححها وقول آسف فهمت غلط، أو آسف أنا قصدت كذا، بس التعبير خاني وكمل كلامك أو رأيك أو فكرتك، وأنت بتقول الحقيقة فعلًا وخلي بالك إن صراحتك وصدقك، هتجرد أعداءك من أقوى أسلحة هجوم ضدك، وبيها تكسب مصداقية وثقة الناس فيك، ومعاها تكسب أصحاب جداد وشغل أكتر ونجاح أكبر، بس أرجوك كمان تخلي بالك قوي من الشعره اللي بين الصراحة والوقاحة، يعني متحدفش الناس بالدبش وتقول معلش أصل أنا عيبي صراحتي، لا حضرتك أنت عيبك فعلا وقاحتك، يا ريتك ما نطقت.

قـول (لا)

كتير قوي أسمع من اللي حواليا، جملة بتتقال بسخرية بتخفي وراها ندم شديد، جملة (كنتي فين يا لاء لما قلت أنا آه)، هو إحنا ليه بنستثقل نقول لاء، لما تكون لازم تتقال فعلًا ولا إحنا مش عارفين امتى بالظبط نقولها، يعني لو مش عاوزه أعمل حاجة ليه مبقولش لاء؟! هي صعبة للدرجة دي؟! مع إن الراحة اللي بحس بيها لما بقول لاء على حاجة مش عاوزاها، هي اللي بتبين مدى حرية قراراتي، وبتديني دافعة للسعادة لأني بملك حرية الاختيار والقرار، لما فكرت بقى في سبب إننا بنبدل كلمة (لاء) ونقول بدلها (آه)، لقيت إننا بنكون خايفين نجرح شخص أو نتسبب في غضبه أو بنختبر مشاعر حد تاني مثلًا، بس إحنا لما بنقول نعم بدل كلمة لاء أنا كده بفتح طريق، وأدي فرصة للشخص الآخر إنه يستمر في إنه يقول أيوه، ولما يفكر بس في إنه يقول لاء، في النهاية هيخيب ظني وهيبان متردد وتبدأ المشاكل والخناق.

يبقى اتعلم من الأول تقول لاء في وقتها الصح، لما تكون مش عاوز قول لاء، لما تكون مش قادر قول لاء، لما تكون معترض قول لاء، يا أخي حتى لو لسه هتتعلم تقولها إزاي ابقى أقف قدام مرايه واتعلم تقولها بثبات بدون تردد، أنت مش عبد ولا عينك من قزاز عشان تتكسر أو ليك دراع يتلوي عشان توافق وتيجي على نفسك طول الخط، أنت مش مجبر تقول أيوه على حاجة مش عاوز تعملها نهائي، بالعكس.... ده يمكن كلمة أيوه أو موافق تخليك تستغنى عن باقي حياتك، أو تتنازل عن راحتك وسعادتك، لازم تبقى عارف امتى تقول أيوه، موافق وامتى تقول لأ والله مش هاقدر، مش عاوز، مش موافق، وإلا وقتها هتفضل توافق وتقول أيوه ونعم، لحد

ما تاخد لقب منافق بجداااااره، وتتنازل بقى عن راحتك، عشان خايف تحرج حد أو تحرجة.

عيش اللحظة

أكتر حاجة أنت ضامنها هي اللحظة اللي أنت عايشها حاليا فعلا، أما اللي عدت مبقتش بتاعتك خلاص، لأنها عدت وخلصت، ولو فضلت تندم عليها باقي عمرك لا يمكن هترجعلك، أما عن اللحظة اللي جاية فلا نملك فيها غير الحلم والأمل فيها، لكن المؤكد إنها ممكن متجيش لأني مش ضامن عمري لحد اللحظة الجاية فعلا.

يبقى في النهاية أنا لا أملك إلا اللحظة الحالية بس، يبقى كل اللي عليا إني لازم أعمل كل حاجة، واللي في وسعي في حدود ما أملك، وهي اللحظة الحالية بس، يعنى لا اللي فاتت ولا أحمل هم الجاية، يبقى اقطع فورا أي تفكير في الماضي واللي حصل فيه غير بس عشان أتعلم منه، وأخف على نفسي حمل التفكير في اللحظة الجايه، لأنها مش بإيدي، أعيش اللحظة قوي وأعيشها بكل تفاصيلها وأركز فيها، لأنها لو عدت مني وندمت عليها زي اللي قبلها لا يمكن هعرف أرجعها يعني لو بتشتغل اشتغل بكل طاقتك، لو بتضحك اضحك من قلبك، لو بتحب قول للي بتحبه لو حزين احترم حزنك وخليه يعدي، لأن باختصار كل من الماضي والمستقبل في العدم، يعني مش في إيدي يبقى تعيش اللحظة صح.

الـخلاصة
شويـة كـلام ....مـهم

لما تعدي عليك لحظة حلوة، عيشها بكل تفاصيلها.

لما تحس أنك عاوز تلعب وتتنطط العب، حسيت إنك عاوز تعيط... عيط فورا وبقوة، عاوز تحب يبقى تحب حتى لو نفسك (ما هو لازم تحبها وتقدرها هي أولى على فكرة)..... عاوز تقرب من حد قرب، لو عاوز تبعد ومش مرتاح ابعد فورا، لو عاوز تتغير هتقدر.... أما بقى لو عاوز تنجح يبقى تبدأ وفورًا.

****

عش زي الأطفال، أيوه خليك طفل، صحي أنقى وأجمل وأسعد كائن في الكون كله، وهو الطفل اللي لسه عايش جواك، الطفولة إحساس وصفات... مش سنين وأعمار.

****

كل ما هنكبر كل ما هنحس بالندم ونفتكر كل كلمة وموقف ونقول:

يا ريتني كنت قولت كذا!!... يا ريتني كنت عملت كذا!، قول كل اللي جواك طالما مش هيأذي حد، هتغلط... طب ماتغلط، صدقني الغلط أهون بكتير من الندم، أو أنك تأذي نفسك لما تحبس كلام كان لازم يتقال، خايف من رد فعل الناس والمجتمع حواليك؟!

طب هتفوق وتخلي بالك امتى وتحرر نفسك من عبودية كلام الناس! وارضاء الجميع حواليك ما عدا نفسك؟!

سر جمال الإنسان في عند الاكتمال، ما هو ربنا خلقنا مختلفين عشان نكمل بعض... مش نحارب بعض.

****

أنت عارف إيه هو الملل الحقيقي؟!

إنك تكون نفس الشخص كل يوم، ده هو ده الموت الحقيقي، ربنا كل يوم بيديلك فرصة جديدة مع كل نهار جديد، يبقى إزاي تفضل أنت نفس الشخص بعيوبه وروتينه؟!

اتغير وغير اللي حواليك، عيش حياتك باهتمام أكتر وفضول في المعرفة أكتر، بلاش تموت وأنت على وش الأرض، لأن الموتى فقط يبقون على حالهم إلى يوم الدين.

****

لو دايرة حياتك مليانة بأشكال ضالة كئيبة حادة، يبقى هو ده الوقت إنك تفتح الباب لناس تانيه عفوية مرحة، عطاءة بلا حدود، قلوبهم قلوب أطفال بنقائها، افتح الباب واسمحلهم بالدخول واستغنى عن الأشكال اللي حواليك يمكن حياتك تتغير.

****

ربنا خلقنا وأساس الكتالوج بتاعنا إننا ندي كتير، خلقنا عشان نكون خليفة الله في الأرض، فلما نبطل نعمل ده لازم يحصل خلل رهيب في أنظمة جسمنا وعقلنا وقلبنا، وبالتالي نظام حياتنا من حوالينا، لأن وقتها الأيد اللي اتعودت تاخد عمرها ما هتعرف تدي.

****

اكتشفت بعد فترة إني بحس بالسعادة أضعاف لما بوزعها على الناس اللي حواليا، ولما بساعد أي إنسان فعلًا، سواء (مسلم أو مسيحي أو حتى ملحد)... ما هو أنا مش

بسأله عن ملته أنا بساعده عشان ربنا سخرني لمساعدته، الغريب بقى إنه لما بيقولي شكرًا بسأل نفسي... هو مين اللي يشكر التاني؟! هو مين اللي حس بسعادة أكتر وأكبر أنا... ولا هو؟! سبحان من خلقنا وسخرنا لنتكامل باختلافنا ونسعى في الأرض للخير.

****

بعد فتره طويله من شغلى اكتشفت ان مبقاش فى شخصيه ممكن تلفت نظرى او تثير فضولى

بس استغربت نفسى جدا لما لاقتنى بتشد بقوه لاى شخصيه عفويه واتنافر واقفل مع اى شخصيه معقده

(وده بحاول احيده طبعا لما بكون فى جلسه لايف كوتش مع حد)

لكن لما بتعامل مع شخصيه عفويه وعلى طبيعتها بحسانى عاوزه اغوص جواها وادخل جوه الروح العفويه دى اكترواكتر واعرف ازاى فضلت على عفويتها ونقاءها ده رغم كل اللى مرت بيه بحس براحه فى التعامل معاهم بتحس كده انك مش حامل هم هتقول ايه وتكلم ازاى

عكس الشخصيه المعقده المتكلفه من اول جمله حوار بينا بحس بتنافر قوى وانى محدده فى افعالى واقوالى وكاننى شئ مصمت بلا روح .

****

سنك في البطاقة غير سنك في المرايا، غير سنك مع حد بتحبه، غير سنك وأنت فرحان، غير سنك وأنت زعلان، جوه عمرك عمر تاني

الطيبة مش عبط... الطيب بيعدي الحاجة بس بمزاجه، لكن وقت الجد هتلاقيه بيقولك كل حاجة كنت فاكر نفسك استعبطه فيها وضحكت عليه، وهتتأكد وقتها

إن أنت اللي كنت ببساطة ساذج وغبي وعبيط كمان، الطيبة كرم أخلاق ورقي بذكاء، فمتستذكوش علينا عشان أنتوا هتبقوا أغبى خلق الله.

****

لو بنتكلم مع بعض، قد ما بنتكلم على بعض، كان حالنا اتغير كتير.

****

لما تحلم احلم دائماً بالمستحيل.. عشان على الأقل تحقق وتوصل للممكن.

****

ماليش علاقة إطلاقًا بنواياك الحسنة طول ما أفعالك سيئة، ومتكلمنيش عن جمال روحك طول ما لسانك مؤذي، متستهبلوش فيها.

****

اتعلم فن التجاهل، لأن في كلام خسارة تضيع وقتك وطاقتك وترد عليه، وفي ناس النقاش معاهم بقى قلة قيمة فعلا.

****

معظم السيئين حوالينا مش عارفين إنهم كده، البخيل شايف نفسه مقتصد، والوقح شايف نفسه صريح، والنمام شايف نفسه ناصح أمين، والنصاب شايف نفسه ذكي، أما المغرور فشايف نفسه.

****

خلي قلبك نضيف وطيب، وافرض نفسك وميزها، في سوق مليان بشر بقلوب مريضة اللي مالوش قلب طيب مالوش رزق كبير.

النار بفلوس، الجنة ببلاش، أبو بلاش كتر منه قوي.

****

الحياة أقصر من إننا منعملش فيها اللي بنحلم بيه، لو ده جنان... اتجنن.

****

لما تغلط اعترف بغلطك واعتذر، متبررش ومتكابرش لأنك وقتها هتكون أقوى وأكبر من غلطك باعترافك ده، واحمد ربنا إن عندك ضمير لسه حي بيوجعك لما بتغلط.

****

الناس ممكن تنسى أنت عملت إيه، وكمان سهل قوي ينسوا أنت قلت إيه، لكن مستحيل الناس تنسى أنت خليتهم يحسوا بإيه.

****

لو محبتش نفسك واحترمتها عمر ما حد هيحترمك أو يحبك، حتى اللي مسحت شخصيتك عشانهم.

****

لو حد غالي عليك لما تعاتبه متهينوش متعنفوش بزيادة، مش لازم تكسره وتطلعه ناقص وتفقدوا الاحترام بينكم، عشان على الأقل متخسروش.

****

في أشخاص بيحتاجهم عقلنا، وأشخاص بيحتاجهم قلبنا، وفي شخص بيلخص كل ده... فينور عقلنا ويغذي قلبنا، دور في العالم بتاعك على الشخص ده وحافظ عليه.

بلاش تطمسوا على قلوبكم بأفعالكم، أو بإرادتكم.

****

خليك دائما سبب في إن حد تاني يكون مؤمن جدًّا بوجود الخير في ناس كتير حواليه.

****

عمرنا قصير قووي مهما طال، حتى لو بقى ١٠٠ سنة، ومحسوبين شوية نوم، وشوية شغل وشويتين زعل ومرض، إحنا بس اللي نقدر نطوله بشوية **#الحب_والخير** اللى بنزرعهم حوالينا **#السيرة_أطول_من_العمر** .

****

من حقك تحزن لأن جواك قلب مش حجر، لكن لازم تحترم حزنك و تديله وقته، مش تعترض عليه وتحاربه، لأن حزنك ده هو اللي هيعلمك قيمة ومعنى الفرح، وحلاوة السعادة والرضا وثق إن ربنا هيرضيك و يجبر بخاطرك أكيد.

****

لو فضلت باصص وراك تدور على اللي ضاع منك، عمرك ما هتشوف اللي قدامك ومستنيك وكمان هتقع على وشك **#بص_قدامك**.

****

أخلاقك هي اللي هتخلي قلوب كل اللي حواليك تتعلق بيك، حتى لو ميعرفوش عنك حاجة.

****

كن على يقين أن ما وهبه لنا الله لن ينزعه بشر.

****

في حياتنا ناس بتسيبنا قدرًا بالموت، وناس بتسيبنا قهرًا بالبعد، بُعد الأحياء عنك في النهاية قرار واختيار.

****

مع كل ألم شديد، تولد آمال جديدة.

****

الشخص الذكي هو اللي بيصنع فرصته، مش بس اللي بيقتنصها ويلاقيها.

****

طول ما بيتك من قزاز ما ترميش الناس بالباطل.

****

في ناس عاملة زي الطبلة، صوتها عالي وعقلها فاضي، خلي صوتك هادي.

****

ما تسمحش لأي مخلوق بإهانتك أو بمُعاملتك بطريقة وحشة، أو بوقاحة لمجرد إنك بتحبه، أو خايف على زعله #تتحرق_فوفا_أكتر_ماهي_محروقة

****

ما تحكمش على حد من غير ما تتكلم معاه، "تحدث لكي أراك بوضوح".
حافظوا على الحاجة اللي بتحبوها، ومتقولش مادام بتحبني هتفضل موجودة مهما كسرتها وأهملتها الحب مع الجرح والمسامحة المستمرة بيتحول لكره بقناعة، مش هتحس بقيمة الحاجة غير لما تبقى مع غيرك.

****

متسمحش لحد أو لشخص إنه يغير فيك صفاتك الجميلة، خليها دائما ثابتة كالجبال "يا جبل ما يهزك ريح".

****

المكان اللي فيه حب دايما فيه حياة.

****

لما حد يكون يائس من حاجة متقلوش خلي عندك أمل، قوله دايما طلع الأمل اللي جواك لأنه في الحقيقة الأمل موجود جوانا بالفعل، بس محتاج مننا نصدقه ونستخدمه

****

التجاهل سيد #الأدلة.....
التجاهل هو دليل قوي على إن إنسان بتحبه قوي ومهم ليك متجاهلك تماما، لأنه مصمم #يخسرك.
التجاهل دليل قوي على إنك بقيت #أكبر_وأقوى من أمور كنت بتقف عندها.
التجاهل دليل قوي على إنك عاوز تقول لناس كتير دخلوا حياتك أنتوا #أندال_فعلًا.
التجاهل دليل قوي على إننا بنعدي مشاكل ممكن #تهد_حياتنا

#التجاهل_سيد_الأدلة.

#التجاهل_سلاح_ذو_حدين.

شكرًا...شكرًا...شكرًا

اهدائي المختلف...

أول اهداء إلى استاذي وصديقي **أ.د/ عمرو مرزوق** الروائي والكاتب اللي مش عارفه أوفيه حقه اللي وهمني إني شاطرة في الكتابة، وبقاله سنتين بيزقني عشان أعمل أول كتاب.

وطبعًا ماقدرش أنسى الصديق الخلوق الخدوم "**شادي الكردي**" اللي طلعت عينه معايا في تجميع الكتابات والمقالات في البتاع دهون عشان يطلع كدهون ☺

وطبعًا لازم أشكر "**منة عامر عثمان**" على شجاعتها وحماسها في إنها تنشر وتطبع الكتاب ده، هي وكل شخص في دار نشر أدباء ٢٠٠٠.

"**أ/ رامي شفيق**" اللي دايما كان يقولي في يوم من الأيام هتوقعيلي على كتابك، وأوعي تبطلي كتابة ، لازم اسم حضرتك يكون موجود، فأنت معلمي وقدوتي وأبويا الروحي، أستاذي وأفتخر ،

أ/ **محمد حمدي**.... ساعدني كتير وعلمني أكتر، ودايما يقولي قنبلة التنمية، تفوقتي على أستاذك، وده غير حقيقي، حضرتك هتفضل أستاذي.

اخواتي الحلوين بقى "**منى – منال – ومحمدالصعيدى**" على تشجيعهم المستمر ودعمي بكل قوة (سامحني يا رب) ☺

وطبعًا وأكيد **زوجي** اللي لولا اللي عمله معايا مكنتش وصلت أبدًا للي أنا فيه.

بناتي حبايبي الحلوين " **آلاء و أروى و زينه** " بشكرهم قوي عشان هيجيبوا أصحابهم كلهم يشتروا الكتاب ده.

نيجي بقى لناس مهمة اوي اوي في حياتي، ودول كتير قوي يا جماعة.

" **رانيا مجاهد**... لايف كوتش محترفة ومن واحنا أطفال دايما أقولها أنا لما أكبر عاوزة أطلع رانيا مجاهد، أول شخص قالتلي أنتي موتيفيشن شاطرة لازم تكملي.

"**ريم رأفت**... اللي قالتلي لازم تكتبي معانا في الموقع، ونشرتلي أول مقالاتي، الجدعة اللي حبتها وحبتني وصدقت وآمنت بيا إني هأوصل قبل ما أنا آآمن بده(أنتِ صديقة بنكهة أخت).

"**فاطمة شفيق**.... محتاجة كتاب لوحدك عشان الناس تعرف أنتِ إيه عندي، وعملتي معايا إيه.

أصحابي من المدرسة... الكنز اللي طلعت بيه من الدنيا... "**علا أحمد – مروة الدهشوري – رانيا عاصم – وعقيلة أباظة – وأمنية حسن**..... الحرس القديم ناس مسابتنيش أبدا لا في فشل ولا نجاح، أنتوا كنز فعلًا.

أصحابي من الجامعة وكانوا معايا في المدرسة برده.... **هبة الموزي – هبة فتحي – نهال مصطفى رشا يوسف – مها طه – هويدا مدحت – مروى أبو الوفا** (مروى بال ي أهووو) اللي دايما شجعوني وطول الوقت وقفين جنبي ودايما كانوا بيتفقوا نتقابل ونلغيها، بس مش عشان أخلص الكتاب لا أبدًا أبسليوتلي..... عشان إحنا بنتفق بس.

نهى إبراهيم.... من علمني حرفا صرت له عبدا، وأنتِ علمتيني كتير اوي اوي، وصرتي لي أختا .

ونيجي بقى لأهم ناس في حياتي، كل اللي دعموني على صفحتي وعملوا لايك وشير وكومنت وصدقوني ووثقوا فيا، وكانوا هم أقوى أسباب نجاحي..... ناس حبتني وحبت تتغير معايا وبمساعدتي وميعرفوش إنهم اللي فعلا ساعدوني.

للتواصل مع اللايف كوتش ((مروة الصعيدي)) زوروا الصفحه الرسميه
أو الحساب الرسمي للكوتش

Marwa Elseidy

https://www.facebook.com/Marwa.elseidy.motivation/?pnref=lhc

Marwa Fathy Elseidy

https://www.facebook.com/marwa.elseidy.7

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الاهداء	٣
مقدمة الباحث	٤
وأنا بكلم نفسي (حدث بالفعل)	٦
الثقة بالنفس	٨
حياتي وقفت	١٣
طلع الدوشة اللي جواك	١٥
الحزن علينا حق	١٧
الفكرة رزق	١٩
عفوًا لقد نفذ رصيدكم!	٢١
ربي بنتك يا حجه	٢٣
هو أنا كده نجحت ؟؟	٢٥
الأسطوانة المشروخة	٢٧
الفرصة	٢٩
كرباج ورا يا أسطى	٣١
وردة صناعي	٣٤
الطيب في الزمن ده مبقاش عبيط	٣٦
خيانة غير مشروعة	٣٨

أنا ناجح إذًا أنا موجود..... ٤١
طب والناس هتقول إيه ؟؟..... ٤٣
ده سيد الرجالة..... ٤٦
متلازمة البطة البلدي..... ٤٨
مترفعوش الدعم..... ٥١
بلاش الشبشب..... ٥٣
لغة السكات..... ٥٧
وجوه في حياتنا..... ٥٨
استرجل معاها..... ٥٩
أنا محدش يتوقعني..... ٦٢
أنت شايفني ؟..... ٦٣
أنا صح..... ٦٥
مبروك بقيت مدمن..... ٦٧
يتوب علينا ربنا..... ٧٠
اضحك تعرف تضحك..... ٧١
يخلق من كل محنة منحة..... ٧٣
ربنا يخليك في حالك..... ٧٤
الخيط الرفيع !!..... ٧٦
حلمك متفصل عليك..... ٧٩

الخاسر الأكبر..... ٨١
ضميرك حصانك إن صنته صانك..... ٨٢
خلي كلامك قدك..... ٨٦
ارمي ورا ضهرك..... ٨٨
كلام ستات..... ٩٠
شيفت دليت..... ٩٣
اسعدني شكرًا..... ٩٧
طب مفيش حد يحبني؟..... ٩٨
الاحتفال علينا حق..... ٩٩
وحدي لكن ونسان..... ١٠٠
دور معايا كده..... ١٠٢
جرَّاح نفسي..... ١٠٤
أنت لا تتجمل ولكنك تكذب على فكرة..... ١٠٦
قول (لا)..... ١٠٨
عيش اللحظة..... ١١٠
الخلاصة شوية كلام مهم..... ١١١

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار أدباء ٢٠٠٠ للنشر والتوزيع
تابعونا على الهاشتاج الخاص بينا
#أدباء_٢٠٠٠
وعلى الصفحات الرسمية للدار
https://www.facebook.com/Odabaa2000/

https://www.facebook.com/groups/1686790618200616

https://www.facebook.com/odabaa2000.Publishinghouse