

إزاي أنسى حد كنت بحبه ؟

من أكثر الحاجات اللي بشوفها وأنا ماشية في الدنيا .. ناس كانت بتحب ناس وسابوا بعض فمش قادرين ينسوهم .. عارفة إنه إحساس صعب إنك تحب حد وما يبقاش معاك لأى سبب .. سواء لأنك لقيته مش مناسب فقررت تبعد أو هو لقاك مش مناسب فقرر يبعد أو لأى سبب .. بس الأصعب إنك تبقى مش عارف تنساه .. واللي هقوله ده ممكن ناس تقول إنه مش بيحجب نتيجه .. بس اللي أقدر أقوله إن فيه ناس نفذته ونجحت إنها تنسى .. وقبل ما ادخل في الموضوع ده عايزة أقول حاجة .. خصوصًا للشباب الصغيرين اللي بيقروا .. ياريت نحاول ما نعلقش نفسنا بحد إلا لما نتأكد إنه مناسب لينا وإنه هيكمل معانا .. نحاول نشغل عقلنا الأول وبعدين قلبنا علشان ما نتعیش .

طيب إزاي بأه تنسى حد كنت بتحبه ؟

. ادي نفسك وقت إنك تعيش مشاعر الحزن اللي إنت حاسسها على فراق اللي بتحبه .. بس ركز إن الوقت ده ما يطولش .. عيط .. وادى الزعل حقه لحد ما تحس إنك استريححت .. وما تحاولش تقاوم مشاعرك خصوصًا في الأول.

. لو كان اللي بتحبه هو اللي سابك بإرادته افتكر إنه مش معنى إنه سابك إنك وحش .. جايز أنتو الاثنين كويسين بس هو ماعرفش يحبك وده حقه .. أو عنده أسبابه اللي تخليه ما يقدرش يكمل معاك.

. لو حسيت إنه أذاك سامحه .. وادعيله ربنا يهديه ..
واتمناله الخير.. وماتحاولش تنتقم ولا تحاول تخليه يرجعلك.

. بعد ما تعيش مشاعر الحزن شوية .. ابدأ شغل عقلك
وكلم نفسك وفهمها إن اللي حصل حصل .. وإنك لازم تتخطاه.

. افكر نصيحة إبراهيم الفقي لما واحدة سألته تعمل أيه لما
جوزها سابها وكانت بتحبه .. قالها اللي بعده .. يعنى ما
تفتكرش إن حياتك وقفت عليه .. اتعلم بس من التجربة وأكد
ه يظهر فى حياتك اللي يستاهلك واللي ه يكون مناسب ليك.

. ما تحاولش تدخل فى علاقة جديدة تنسى بيها العلاقة دي
.. ادي نفسك فرصة تهدأ علشان ماتظلمش نفسك ولا تظلم
حد معاك .. لأن مشاعرك بتكون فى الوقت ده مش مستقرة.

. افكر إن اللي سابك بإرادته ما يستحقش إنك تفكر فيه.

. ابعد عن كل حاجة بتفكرك بيه أو بتربطك بيه .. امسح
رقمه .. امسحه من على الفيس أو أي موقع بيكون هو موجود
عليه .. ما تروحش الأماكن اللي كنتوا بتروحوها مع بعض ..
ارمى الحاجات اللي عندك بتفكرك بيه.

. اشغل نفسك على أد ما تقدر.. لو مش بتشتغل اشتغل ..
لو مش بتخرج اخرج .. لو مش بتعمل أعمال تطوعية اعمل
عمل تطوعي.

. كل ما تحس إنك بتفكر فيه .. وقف أفكارك وفكر فى حاجة
تانية أو اشغل نفسك بحاجة .

.وقف كلام عنه وماتدورث على أخباره.

. ما تسمعش أغاني ولا تتفرج على أفلام رومانسية الفترة دي.

. كل ما تفتكر مميزاته فكر نفسك إنك كنت شايفه من بعيد.

.العيب رياضة ..علشان تفرغ الطاقة الي جواك.

وأهم من كل الي فات ده لازم تلجأ لربنا .. استغفر كثير ..
صلي وادعي ربنا كثير .. ادعى دائماً " اللهم لا تعلق قلبي بمن
ليس لي:"