

وقفه .. "





## إهداء :

لأُمى التى مهما تحدثت فى حقها وتضحيتها من أجلنا فستعجز الحروف عن التعبير  
ولأبى الذى بفضلله بعد الله تعلمت كيف يكون لأحد مَنّا سند وأمان ودفى يختبىء فيه من كل خوف وضعف  
ولأختى الوحيدة الجميلة الغالية التى طالما دعمتنى ووثقت فى ذاتى رغم فقدان ثقّتى فى نفسى  
ولزوجى الحبيب صاحب رحلتى وإخلاصى  
وابنتى الجميلة رحمتى فى الحياة لعلى أكون رحمتها فى جنة قلبها يوماً ما  
ولكل أحبائى واصدقائى المقربين فى نعمة تواجدهم بجانبى دوماً  
ولأستاذى الفاضل " محمد عبد الحميد " الذى أول من علّمنى كيف يكون جهاد النفس  
خالص أمتنانى ودعواتى وحبى لكم جميعاً ...



## المقدمة

---

هتلاقى هنا كلام بناقش فيه معاك ال بيحصل فى أيامنا وده عشان ساعات بنلاقى نفسنا فى التفاصيل دى وساعات بردوا ماينكونش حابين حتى نركز فيها علشان مش عايزين وجع دماغ

فممكن تلاقى نفسك مابين السطور وممكن بردوا تتخفق وتتوه وممكن تدعىلى او تدعى عليا وممكن تقول دى بتتكلم فى زمن مثالى اوى بس فى كل الأحوال الحروف ال هتقرأها دلوقتى بتتكلم عشان نفسى نور قلبك يظهر تانى فى الضلمة المعششة جواك والحكمة تكبر فى عقلك فتصبرك على حاجات كتيرة انت شايلها ومخبياها

فجرب ياسيدى تاخذ وقفة معايا هنا مين عالم ممكن يكون الكلام ده السبب أنه يصبرك على ال جى من تانى

آية جمال



لقد حررتني الله فلا احد يأتيني ولا احد يستحق حتى انا .....

لحظة

لحظة واحده قادرة تفوقك وقادرة تهزك وقادرة تموتك وماتقومش منها تانى  
لحظة واحده مصيرية ربك ببيعتها عشان خاطر تفكر ألف مرة هو أنت بجد ماشى  
صح فى حياتك ولا انت بتوهم نفسك وبتقتل ضميرك عشان بس فكرة انك تتعب دى  
بتموتك فوق المرة ألف

لحظة واحده بتكون شايف فيها قد اى انت صغير اوى فى عين نفسك بالدونيه  
والإنحطاط وكبير اوى فى عين غيرك بالأفلاطونيه والكمال وكله من ستر ربك ال  
بتنساه فى كل وقت ومابتاخذتش بالك كمان !

لحظة واحده بتقول فيها انك لازم تتغير وبعد كده بتجرى فى مكانك وانت فاكر فى  
كل وقت انك بتجرى لقدام وبتعدى سنين وبتتعب وبتقول طب انا عايش ليه وعايش  
عشان ايه وانا كل ال بعمله فى حياتى زيه زيه التراب

لحظة واحده بس بتتقهر لما كل حاجه بتروح من اديك بعد ماكنت مسيطر على كل  
ما فيها وبتخاف ورعبك بيزيد عشان فى الأساس عبتتها ونسيت ان ال مالکها کلها  
لسه موجود ومش هيسيبك وحيد

لحظة قادرة تقلبك فى ثانيه شيطان بيستلذ بتعب غيره وبيقهر نفسه بأديه عشان الألم  
ال جوه منك سمه اكل فيك لحد ماقلبك انسان انانى ما عندهوش طاقه يصارح نفسه  
عشان يحس بالإساس بغيره

لحظة واحده قادرة تضيع منك كل ال بنيته من سنين من غير لحظة ثبات بتاخذها  
فى خطوتين صغيرين لما تفهم بجد ان كل حاجه ماشيه حتى انت وان حرام تجرح  
غيرك وتعاقبه من ظروف انت بس ال عشتها وهي بس ال مكتوبه عليك وكل ده  
عشان تقويك وتعلمك جمال الحاجات ال فى اديك

لحظة قادرة وبتقدر تخليك تمل من كل حاجه حواليك ما بيكنش عندك طاقه للكلام  
ولا الشرح ولا الوصف ولا حتى التقرب من حد ولا البكا ولا انك تقوم حتى من  
على سريرك لأن ساعتها تنهيدتك بتكون اقوى منك وروحك بتكون فى سجن بيتقفل  
عليها وبتعقد تصرخ لحد ما بتزهق فبتقع على الأرض وبتستسلم وانت بتضحك على  
سخريتها وسخرية خمول هيفتح عليك ابواب يأس ما بتنتهيش

ومن كل ده تقدر تطلع بحاجه ان اللحظات دى بتخليك جبل ثابت فى الحياة لما تبدأ  
بيها تلحق ال فاضل وتواسى وتحضن كل كيانك لوحدك وماتستناش اى حاجه من  
حد لأنك صدقنى هتستنى على الفاضى ولو انت ال عايزه جه مش هيكون حنين  
عليك زى ربك الرحيم ال عمل كل ده عشان تستوعب ان كل الحاجات ال حوليك  
ال بتحط نفسك فيها او هيا بتحطك فيها بأمره عشان ماتحتجش لحد وعشان تفهم ان  
الرحمه مابتجيش غير بعد القسوة وان الحنان مابيجيش غير بعد الجلد وان الكلام  
الجميل مابيجيش غير بعد لحظات صعبه بتعشها بينك وبين قلبك وماحدش يعرف  
عنها حاجه

وان كلمه (مالك) دى اساسها التوهه وبعدها رعى مالهوش اى فايده غير الشكوى  
وبس والحل فى كل ده:

انك تفهم نفسك بجد وتكون واضح معاها عشان تفهم كل ده بيحصل ليه وعشان ايه  
واخرته ايه وياترى الحل ايه وكل ده ماتستناش منى اقولهولك لأنك الوحيد ال  
هتتعرف اجابته اكثر منى واكثر من اى حد هتتعرف اجابته لما تهدى فى الصح  
وتفتح قلبك لنوره وعقلك لحكمته حاجات كتير حقيقى هتتغير

مش صدفه !

مش صدفه انك تشوف فى عز الزحمه وانت راكب عربيتك او راكب مواصلات  
شجرة فى عز خنقه التراب ودوشه الناس  
ومش صدفه انك تلاقى حد فجأه بيدعيلك دعوة كنت محتاجلها اوى ، وماكنتش  
صدفه بردو ان اقرب الناس ليك مايردش على تليفونك وانت بترن عليه وكنت وقتها  
فى امس الحاجه ليه ولا صدفه انك تحس انك اتخنقت فجأه من كل حاجه وعايز  
تفضل وحيد ولا صدفه انك تكون ماشي فى طريق طويل وكويس وكل حاجه تمام  
وفجأه كل حاجه تتكعبل وتتخبط وتتلبط  
ولا صدفه ان حد يجرحك وانت تجرح فيه وتكتشف نفسك من جديد  
ولا صدفه ان الناس من حواليك تروح وتبعد عنك وغيرهم يقربوا ليك وانت تبعد  
عنهم وغيرهم يكونوا مرحله وجع استهلكت من طاقه قلبك كثير  
وتفضل تستحمل وتعافر وبعد كدا تسبب ال قدامك يهاتى وكأن قلبك بأه ولا بيحس  
ولا طابق يحس وكاره كل حاجه حواليه  
ولا صدفه انك بتقرأ كلامى ده دلوقتى وبتفكر فيه وبتفكر كل حاجه حصلت معاك  
ولا صدفه ان غيرك يجرى عليك يشكيلك همه وتعبه وانت تواسيه وتحضنه او  
تمشى ولا تسأل فيه من كتر ما انت مش مستحمل حاجه  
عارف كل ده بأه من لطفه عليك وماتستغربش من كلامى !

\*الشجر ال انت شفته فى عز الزحمه والحر والتعب ربنا بيقولك بيه انا بحن علي  
عنيك بجمال زرعي عشان يرويك عشان يهون عليك لحظه انك مش طابق نفسك  
\*والدعوة ال انت سمعتها وحسيت انها جت فى وقتها اكنه برحمته بيقولك (انا جمبك  
خايف من ايه بكرة ده بتاعى مش بتاعك وزى مابرزق الطير فجأه قادر أرزقك  
وأراضى قلبك)

\*واقرب حد ليك مايردش فى وقت ما انت محتاجله تشكيله همك عشان عايزك  
برحمته تسجد وماتزلش لبشر فى لحظه ممكن يتغير ويشفق عليك او مايفهمش  
قد اى انت تعبان ويعقد ينتقد فيك فى وقت مستني منه الأحساس والودن ال بتسمع  
بجد

\*واللخبطة ال حصلتلك بعد ماظبطت كل حاجه فى حياتك اشارة منه انك رايح  
لشوك مالهوش غير تجريح وأكنه بيكتبك طريق من وجهه نظرك البشريه شايفه  
تعب وعذاب وهو عين الجمال والسعاده عليك بعدين

\*والحكمة ان غيرك يجرح فيك عشان عايز يعلمك (الثبات) ثبات الأخلاق فى وقت قادر فيه تغلط وتنتقم وتاخذ حقك والثبات فى الإنفعال انك تكظم غيظ كبير جواك عشان ماتندمش فى وقت مش هتكون فايق فيه تبص لنفسك وتفهم اد ايه اتغيرت للأسوء

وتجريحك انت لغيرك عشان ربك ال خالقك بيكشف حقيقتك قدام نفسك وانك مش معصوم من الغلط وانك قادر وبتقدر بالفعل تدوق غيرك السم قبل ماتدوقه الحلو وهنا بيوقع كماله غرورك وبيكسر لك فيه عشان يطهرك ويطهرك ويطهرك لحد ماتفهم حبه ليك

وقرب الناس وبعدهم عنك رسايل صغيره اوى الرحيم بيوريك من خلالها ان الدوام ليه هو وان فى حد ممكن يدخل علشان يضربك بالقلم ويفوقك ويمشى وفى حد تاني محتاجك تفوقه وحد تاني عايزك جمبه ومحتاجلك عشان تحتاجله وغيره كثير

عشان كدا فى الحياة دى اغرب حاجه فيها (احنا)!  
فى كل لحظه بنعشها

فى كل رسالة بتقرب منا عشان نفهمها

فى كل موقف طلبنا فيه النجده من ربنا واشاراته ورغم كدا احنا ال بعدنا عنها فيها الكثير اوى لدرجه ان ربك عالم ان مش كلنا هنقدر نفهمها او نستوعبها عشان كدا قال ( وقليلاً مايتفكرون )

واكنه بيبتدى معاك بكلامه ده عزوجل من قبل ماتتولد عشان يقولك برضوا مش صدفه !!

الأيجو

(انا) الكلمه دى دايمًا بتقولها لما بتوصل او بتنجح او حد يجي عليك بجرح او وجع او لما تكون عشت حياة صعبه فلاقيت ال قدامك أقتحمك فجأه وكسر كونك (انت) من غير ماتحس فتيجي فى لحظه تنسى أنا وتتفاجأ بأنه قلب الكفه (بأحنا) وبقي معاك وأكنك أتبنجت فبتكره الشعور ده وبتلبس عباية الإيجو بتاعتك عشان خايف من الضعف أو أنه يمحي شخصيتك!

(أنا) ال فى كل مرحله بتتفاجأ بيها جواك وتتفاجأ اكثر فى ردود افعال منك شخصياً ورغم كذا بعد مابتعملها ممكن تقرف منها من كتر كبرك وغرورك واوقات بتتنسى حالك وتقول (ما انا زي الفل ااهه بس عارف ان انا مش زي أى حد انا فوق الناس)!

\*\*وقتها خاف على نفسك بجد لأن المرمله دى مرمله علو الإيجو ، الأنا بتاعتك جواك بتكبر والأنا دى شخصيتك وقرارك وكلامك وكيانك بيتجسد قدامك وبتحبه اوى وبتخاف عليه لدرجه انك ممكن تدوس علي غيرك ومن غير ماتاخذ بالك وده عشان كبرتها أكثر من اللازم والمطلوب! فبتكون أعمى ، تايه ومغيب وسارح فى جمالك وفى تصقيف وكلام جميل بيتقلك لحد ماتتحول لشخص نرجسى أنانى مش فاضى تشوف حد غيرك

فلما تكون فى وقت صعب وتعدى محنتك وربنا يلطف بيك خاف منك انك فى لحظه تقول (انا ال نجيت نفسى )

لما تكبر وتكبر وتكبر ورغم انك تعبت كثير وضحيه كثير وسعيت وطلع عينك عشان توصل لل أنت فيه خاف منك انك فى لحظه تقول ( انا تعبت وده كله من تعبى انا استحق ده )!

لما الناس تحبك وتدعيلك وتكون سند ليك خاف منك انك فى لحظه تقول ( انا طيب وانا عارف انى اتحب انا اصلاً مش بأذى حد )

انت ولا حاجه ولا حول ليك ولا قوة روح ماشيه بجسم بيتحرك بمجتمع بيتكون جوه منك بالّف حاجه بتعشها وبتغير فيك بكسرة واحده ممكن تعليك والّف كسرة ممكن تخسّفك فى لحظه واكنك ماكنتش موجود فى الأساس فإزاي يجى فى تفكيرك انك

تستحق وتستحق لحد مايجى عليك وقت ربنا يبتليك وتفهم انك ماتستحقش اى حاجه  
الا بفضله وكرمه عليك

طول ما انت حاطط نفسك فى شبر صغير ال خلقه ربك وال جمله رحمة عليك وال  
علاه ستره وبتكسر نفسك هتلاقى نفسك بتعلى فى عيون غيرك بلمعه من غير  
ماتلاحظ ده سعتها بس هتحافظ على التوازن النفسى جواك ومش هتتبدل مع الأيام

## السعادة اختبار

السعادة مش شنطه بتشتريها ولا بيت بتعقد بالشهور توضع فيه ولا بفلوس كتيرة  
بتفكر الف مرة هي هتتصرف ازاي او هتتدكن تحت المخدة او فى الخزنة بأنى  
طريقة ولا جواز بترتب تفاصيله وياتري فرحك هيكون ازاي والناس هتقول ايه  
عليه

ولا زوجه حلوة حبتها واتجوزتها ولا ولاد حواليك بيطنطوا ويقولوك يابابا ولا  
شغل فجأه جالك بعد ماكنت خلاص يأس من كل حاجه ولا سفر ولا فُسح ولا  
اماكن جديدة لسه بتجربها لأول مرة ولا اعجاب من حد ولا لفت انتباه لكلامك  
وغيره وغيره

صدقنى كل ده هوا ، فراغ !

كل ده زى ال بينفخ باللونه ومستنيها تكبر وتطير عشان يأما تفرقع بدبوس فوق  
دماغه يأما تفضل تكبر وتسيبه واقف لوحده

السعادة الحقيقية هي الزهد رغم انك قادر فى كل لحظه تكون فرحان بكل ده بس  
تفكيرك ان ال انعم عليك بكل ده رب النعم وانك لازم تقف وتحمده ولازم تاخذ بالك  
من اختباراتة فيها وانه بيدخل فى الحاجات ال بتشوفها (واو) لأول مرة الف فتنه  
وفتنه ممكن فى دقيقة تتوهك عنك وتتوهك عن صفاء قلبك دى بأه السعادة الحقيقية  
السعادة الحقيقية مش انك تنكد على نفسك لا بالعكس تفرح وتحس بس  
ماتوهش !

تفتكره دايم تفتكر رحمته وحنانه عليك ان فى وسط الرحلة ال انت فيها والهدف ال  
مخلوق عشانه قادر وبيقدر وهيقدر يلطف بروحك ويرويها بكل الوسائل ال ممكن  
تخليها او المستحيلة عنك بس تكون واعى وزى ما الشعراوى قال الله يرحمه  
(ماتنشلش بالمعبر عن الغاية )



هتساعد فى الظلم !

كام مرة انجرحت ؟  
كام مرة اتقهرت وكان من حقك تاخذ حقك بس من كتر الوجد يأسست أن الحق نفسه  
يكون فى صفك؟!  
كام مرة كنت قادر ترد وتحافظ على كرمك بس ما عرفتش واستهترت بنفسك  
ممكن نقول مية مرة مثلاً .....

طيب بص بأه ياسيدى انت مش ضعيف سمعنى كل ال انت مریت بیه ده انت مش  
ضعيف ولا هتكون ضعيف مهما حصل  
ليه مانقولش ان ربنا ميزك شويه بالثبات بكمم الأنفعال وقت ماتكون قادر تنفجر،  
بيحفظلك على اخلاقك على احترامك لنفسك وعلى تربيتك ال ياما اهلك تعبوا فيها  
وافتكر ان مش كل سفاهه يترد عليها ولا كل هزار تافه لازم نقف عليه وان ربنا  
بيقولك (انت ارقى من كدا بس استنى شوية و ماتساعدتش على الظلم فى كدا)!!!  
ومعنى ماتساعدتش على الظلم فى كدا يعنى توقف ال قدامك وتوقف ظلمه ليك  
عشان مايظلمش غيرك مع الوقت بنفس التسلسل وتكون انت السبب لأنك فى لحظة  
سكت وماتكلمتش!

يعنى من الآخر لازم تاخذ موقف ومش شرط بقله القيمة ممكن تاخذ موقف بالنظرة  
بالبعد والتجاهل تاخذ موقف بالوقفه الصح فى التعامل بردوا ومش بالانسحاب  
عشان لما تكبر وتكبر الدنيا هتعلمك زى ماتعلمت من ربها:  
ان الإنسان ليه عزة وعزته يكون مرفوع الراس بأدبه وبدرع وقاينه لنفسه وانه  
قادر يعلم دروس لغيره من اخلاق اتزرعت جواه وهتكبر جواه ومش هتموت طول  
ماهو بيرعاها وبيسقيها بمرور الوقت فأوعى تطاطى تحت اى وضع ومهما كان  
الثنم

نقطة ضعف

مين فينا فى الدنيا ما عند هوش نقطة ضعف ممكن تهد حيله اوى ممكن تخليه مش  
 هو فى لحظة ممكن تغيره وتخلي منه الف شخصية والف شكل ويمكن الف ذنب  
 مين فينا ما بيغلطش ومين فينا ياترى ما بيستلزش ده ولو فى دقيقة مع الوقت فباى  
 حق نلوم غيرنا على لحظات افنتتوا فيها ووقعوا فيها وضعفوا بجد  
 باى حق اصلا نعمل نفسنا الهه مؤقتة وتاخذنا الجلالة اننا الأحسن واننا الأصح واننا  
 لا يمكن نقع فى نفس الغلط ال وقع فيه غيرنا !  
 باى حق نفضل نتكلم ونتكلم والدايرة تكبر اكثر وعزتنا فى الصبح تكبر اكثر واكثر  
 لحد مانقع فوق نفخنا وقعه ونعلم ان الله حق وان الغلط حق لبشريتنا وان الحق  
 والأحق اننا مانطبلش لنفسنا لأن ادينا هتوجعنا اوى ويا عالم ممكن تتكسر كمان  
 واننا فى اللحظة دى لازم نصرخ ونقول (كفاية .....)  
 لو بتعمل كذا زى ما انا كنت بعمل حقيقى لازم نقول كفاية  
 احنا عارفين الشخص ال غلط الغلط الكبير ده كان فى ايه وقتها كان بيحس بايه  
 كانت ظروفه ايه كانت الحرب النفسية بينه وبين نفسه عامله ازاي؟!  
 طيب احنا عارفين غربته مع نفسه وصلت لأنى مرحلة  
 ظروفه عشها باى تحمل، مين وقف جمبه ومين نصحه ومين سابه فى اول الطريق  
 وهو كان فى امس الحاجة ليه اوى  
 صلته بربنا عامله ازاي فاهمه بحب ولا بيعمل واجباته بالخوف ومش عارف  
 يوصله ولا لاقى مساعده من حد  
 ممكن فى لحظه تشوف حد بيغلط قدامك تدعيه ودعوة منك بجد ممكن تغير قدر  
 بحاله مش هتغير شخص قدامك  
 ولو اتكلمت فى لحظة خلي كلامك بالرحمة حسسه بجماله ال لسه فاضل منه وان  
 فى رب كبير قبل ما بيعاقب ببسامح وبيداوى كل جرح بنلوته بإدينا  
 وياسيدى لو ماتكلمتش او حاولت وماعرفتش غض بصر ك عنه من اى نظره  
 تجرحه وادعيه وخليك السند ولو من بعيد من غير مايعرف !  
 فى الدنيا احنا انوار فى حياة بعض وكمنا ضلمة بنحفرها جوه بعض فياريت نقدر  
 نفهم ان كلنا بشر وكلنا انسان فى نفس الوقت

اصنام!

بنشوف حد لأول مرة ومش شرط نحبه او ندخله دايرتنا الشخصية ومش شرط  
بردوا نتكلم معاه طول الوقت بس بنرتاح لما بنتابعه من بعيد ومن هنا بيبدأ الأنبيهار  
والتصقيف والعظمة ليه جوانا

وبننسي انه بشر زيه زينا ونبدأ نعبد كماله ونعبد ابتسامته واتزانه ونتأثر برحمه  
قلبه وبأسلوبه وشخصيته وطريقته وننسى انه عبد وان الرب الكبير هو ال انعم عليه  
بكل ده وقادر فى لحظه يقوم من نومه يتحول لولا حاجه وكأنه قشرة على الأرض !  
وفجأه تمر الأيام ونتفاجأ لما نحس انه عادى او يمكن اقل لما تشوف بيغلط وبينفعل  
وانه زيه زيك ماليان عيوب ويمكن تكون صعبه او اشد ، وهنا يبدأ ينزل من جواك  
درجه درجه لحد ما تحس انك قد ايه اخدت مقلب جواك وتقول لصاحبك ال بيشكر  
فيه " ياعم بلا نيلة ده طلع زفت وانا ال كنت بحسبه بن ناس ومحترم" ويكون  
كلامك ده اكبر غلظه بترتكبها فى حق نفسك لأنك مافهمتش الدرس مافهمتش ان  
ربنا بيقول (فوق وافهم الدرس المليون ال بيعتهولك ) ! وهو :

ان مش كل ال بتشوفه حقيقة انت بتشوف بس نصف الحقيقه النص الظاهر النص  
ال يشدك وتخليك تغطس لحد ماتفهم

افهم يابنى ادم ان ال بتشوفه زيك وان الاله العظيم ده قد ايه بيستر وبيرحم وقد ايه  
بيفتن غيرك فى عز النعم ال انت بتتفرج عليها وبتحسدوا وهو بيتعذب فيها حتى لو  
كانت اخلاقه الظاهرة ليك

افهم ان مش كل كلام بتذم فيه غيرك صح وعندك حق فيه مايمكن كل ال بيحصل  
قدامك انك بتتخدع فى الناس فياترى هتفهم وهتقف ولا هتمشى وهتستمر فى الدم  
والنقد لحد ماتكبر وغيرك يقدسك ويدوس عليك فى نفس الوقت بلسانه  
ومن كل كلامى ال انت بتقرأه ده احب انصحك ان كل لما تحس انك منبهر بحد قلل  
انبهارك شويه ولو ماعرفتش حوله ان كله من جمال ربك انه انعم على غيرك  
بجماله وانعم عليك الأستمتاع بالأنبيهار بالجمال ده وبلاش تدور كثير فيه لأن يمكن  
لو انشغلت فيه ودورت هتتصدم فى حاجات عمرك ما هتتخيلها "وماخفى كان اعظم"

التعبان غلطان

بتتخبط فى شغلك فى حياتك فى علاقاتك مع الناس بتسيب وبتتساب وبتمشى وفيه ال  
بيجري وراك وفي ال انت بتجري وراه وفي الآخر بتكون دنيا مابتقاش على حد  
وفي وسط كل ده بيكون في وجع وصرخه جواك وخنقه وبتحس ان في حاجات  
اقوى من حروف بتتقال واقوى من الأيام واقوى من ذكرى بتتعاد بتحس انه فعلا  
خلاص ويمكن النور جواك اقل من الصفر % من كتر ماحاسس انك ميت وانك مش  
صاحى عشان تفوق عشان فى لحظة تستوعب فى الأساس انك عايش !  
ويفوت يوم وراه يوم وتعدى الساعات ومش حاسس بيها وفي وسط كل ده بتسأل ليه  
انا؟! ونسيت ان (التعبان غلطان ) وده اقوى الأسباب واكبر من اسباب انت  
شخصياً بتعانى منها عشان بتعشها ....  
عمرك فى لحظة جريت تدور على حكمه حاجات بتحصاك ؟  
عمرك جريت وجريت وعافرت رغم كل خدشه من جسمك وروحك  
موجوعه ؟

طب عمرك فهمت معنى وجودك واياه لزمته اصلا ؟  
طب فهمت معنى كلمة الله فى القلب وقصص التاريخ والصبر ...؟  
فى كل ده اقعد مع نفسك ورقبها وشوف كام موقف فى وسط تعبها اتعملت صح  
وكام مرة فى كل موقف اتعملت غلط فى وسط ماكان قدامها الصح ده وأكنك جناينى  
بيضط المايه ال بتترش على الجنينه فى كل وقت فى كل يوم عشان يلين الشوك  
ويزيل الشوائب فيها وده مع حكمة الصبر والصبر عليها

## لسان الناس

لسان الناس ما بيرحمش وفي حقهم معاك انهم بيدخلوا في كل حاجه في حياتك حتى لو انت مش عايز او قافل على نفسك الف باب وبميه مفتاح في ثغرة صغيرة هتلاقهم دخلوا منها !

لسان الناس ما بيرحمش في وسط ظروف بتعشها ما حدش هيفهمها في سن بيعدى عليك من غير ترتيب جزء معين في حياتك او زي ما بيقولوا كمل نص دينك ولسانهم بردوا ما بيرحمش في صدمات اتأسست من خلها قراراتك انت وبس ال أخذتها وانت ال عارف نتيجتها ووقتها ولسانهم بردوا ما بيرحمش وانت بتقوم نفسك في كل دقيقه عشان تصبرها ان في امل رغم الضلمة والضغط ال أنت فيها وفي كل ده صدقتى لازم (تعزروهم)!!!!  
ايوة لازم تعزروهم  
عارف ليه يا صديقي ؟

عشان شايفين الظاهر وبس شايفينك من برا ما يعرفوش مين انت بجد ومهما كان قربهم ليك ما حدش هيحس بحد غير رب كل شىء ال أختارك في الدنيا دي واختارك انت بالذات عشان تعيش فيها وعشان تتعلم ان العيون ال شايفاك شايفاك من برا وان فيه الا من رحمهم ربك ال هيشوفك من جوه وده هيكون اكبر رزق ليك فحاول تكبر شويه من نضج تفكيرك وتتفرج عليهم اكنك في مسرح كبير ودورهم معاك وتركزهم هيخلص مع الوقت ما فيش حاجه بدوم صدقتى وخاصاً لما انت تتفرغ اكثر ليك وبس وتحافظ على تفاصيلك وتحميها برا عيتك لكتاب الله وانك تطور منك اكثر واكثر وما تستسلمش وما تنقش وانك تحرك لسانهم معاك كمان وده انك هتشداهم لافوق مش لتحت !.....!

فوق الكلام

اصعب حاجه لما تعيش مواساتك لوحداك خزلانك لقرارات معينه انت اخذتها  
وبتشوف هزيمتها قدامك بردوا لوحداك ، اصعب حاجه لما تشوف الكل بيتحرك  
وانت واقف بس بتتفرج عليك وانت بتدفع الثمن فى كل حاجه خضتها غلط وفى كل  
ال جنوا عليك فى سبيل احساس عشوها انت مالکش ذنب فيها من الأساس وبتبتدى  
تخاف من الجى وتخاف تقرب وتخاف فى الأساس تاخذ اى قرار وكل ال بتقدر  
تعمله يأما واقف بتتفرج يأما بتهرب من كل حاجه وبس

المرحلة دى انا من الناس ال بسميها (ال معنى ) ( الا وجود) من نفسك

المرحلة ال بتكون الفصله والوقفه ولا انت عارف تقف ولا انت فى الأساس فاهم  
اى حاجه

زى ال بيفكر بالظبط انا عايش ليه وعايش عشان ايه وليه بيحصل كل ده ويحصل  
عشان ايه وازاى انا كنت غبى اوى كدا طب ليه ماوقفتش ماسكتتش ليه اصلاً ما أنا  
جريت أهه وكان المقابل ولا حاجه !

ولو فضلت مع الوقت اعافر واعافر هعافر عشان ايه اصلاً ما كل حاجة خلاص  
بقت بخ ..

لا كل حاجه ما انتهتتش تعرف رغم اخطاءك ورغم مصير انت اخترته او طريق  
غلط اتحطيت فيه او فجأت بيه مع الوقت ممكن تتحرك ولو كان الف باب من برا  
حبسك بس ممكن تكون من جواك حر وهى انك تبدأ تانى ومن الأول تبدأ تفهم ،  
تعقل الأمور وتواجه فى المرايه عنيك وتعترف ليها انك كنت غلط وجريت منها  
جريت عشان سعادة وقتيه كنت فكرها انها كل شيء وهى لا شيء فى الأساس وجه  
الوقت من نقطه اعترافك دى تبدأ تقوم على رجلك من تانى بالعافيه ومافيش قرار  
تانى عشان موته عن موته بتفرق !

انك تموت وانت حر وبتحاول اهون من انك تسجن نفسك بإيدك بدل المرة اتنين

طب ازای هتعاقر .... انت بس ال هتعارف مع الوقت

وازای هتقوم ..... انت بس دواك

وازای هتفضى الخناقه ال جواك ... بالمسايسه والتقبل وده ماحدث هيقدر يعمله  
غيرك أنت

فی عیون ..

وفى عيون الناس الغاز ، حيرة مايتخلصش والى متاهه بتقولك ازاي ده بقى حالهم  
مع الأيام وازاي فى كل مرة بتزيد المكابرة جواهم ان كل حاجه تمام  
فى عيون لو بصيت عليها وفهمتها هتس انها كلها حواليك بتكلمك !  
فى عين بتقولك احضنى انا خايف

وعين من كتر التعب بتقولك ابعده وما تقربش انا لوحدى كويس  
وعين تعبت من الوصف

وعين بتجرى عليك ونفسها تتكلم وكأنها محرومه من الكلام  
وعين بتقولك أنا محتاجالك ماتسبنيش بس خايفه تطلع زى ال جرحونى  
وعين كلها شرارة وأكنا أمتصت قساوة الدنيا من كتر ال مروعدى عليها  
وعين مليانة برائه مستنيه نصيبيها وراضيه ومكمله  
وعين تعبت من البكى فبقت هيا والأحزان أصحاب

وغيره وغيره وفى كل حكاية فيهم رسالة ليك انك بلاش تكون زيهم او خالى بالك  
من عنيك تضيع منك أو تحتاج الناس الغلط فى الوقت الصح وتهرب من الناس  
الصح فى الوقت الغلط فىأما تلاقى ال يفهمها فى لخبطة الوقت يأما تلاقى ال يبيعد  
وما يقربش !

وخالى بالك من عيون ال بتحبهم ماتضغطش انك تفهم وتفسر هما تعبانين منها  
ومش حابين يعبروا عنها ومع ذلك بيهربوا ليك عشان عارفين انك اكثر واحد  
صادق فى حياتهم فبيبتجنبوا معاك الشكوى ودى أكبر حاجه تخليك تحترم وتفرق  
ما بين قوة الشخص ال بتبان من خلال شفافية دمعته ال محبوسه فى عنيه وما بين  
انكساره عشان لما يجى دورك ماتسمعش كلام سخييف بيتقال واشهره كلمه " معلىش

"



قلمك

ياالله على رحمة سطور بتتكتب من خلالها بتكتشف زمان كنت فين ودلوقتى بقيت  
فين وياترى تفكيرك ليكرا هيتغير وهيكون لفين ..؟!

صراعات بتبان قدام عنيك بتتكشف وبتتعري فى اليوم ميه مرة بتصدق وبتكذب  
نفسك بتحكى وتفضفض ومابتخلش من انك وقعت وقمت ولا بتخل من اعترافك  
انك أوقات بتحس بعجزك وأوقات بتحتاج لأى شيء يحسسك أنت تتحب

القلم رحمة ونعمة زى حاجات كتيرة اوى فى حياتنا ويمكن يكون ضرورى عشان  
نقدر نكمل العيشة فى الدنيا دى او مانزهقش فى مرة اننا ندور على السلام الداخلى  
جوه كل واحد فينا وكلامى ده مش للكُتاب ال بيكتبوا ممكن يكون للناس العادية  
خالص ال محتاجه فى كتير من الأوقات تفرغ وتتصالح مع نفسها من خلال القلم  
وبس !

القلم زى الحكايات ال بتتكتب كل يوم وحبرها مش بيموت وكل الحكايات دى  
بتتجدد ياما بتنعكس فى عقاك عشان تفتش عن كل سر فيك وعن كل ثغرة بتخاف  
تبان قدام الناس

هو التجرد من ( ال انا ) ال فيك ، هو الحفرة ال بتقع فيها بكل لذة بارادتك من اول  
حرف بيتكتب ، هو الأنتقام فى وقت من الأوقات منك وهو الاعتراف بالقتل فى كل  
ماضى تعبك وكل نصيب ماتكتبش انه يكون ليك من البداية

هو البوح وأسترداد أبطال خيالك ال جه عليك وقت كنت بتتمنى انهم يكونوا دلوقتى  
جمبك فى الواقع ده !

القلم ده وحى والهام وسكون ومقطوعه موسيقية بتتلاقى فى كل نبضة جواك

القلم ال انت ممكن تستخف فيه ده هو اساس وجودك لما اتكتبت عند ربك من قبل  
ماتتولد فى اسمك وسنك وتهعيش لحد امتى وتهعيش ليه اصلاً وفائدتك هتكون فى  
انى مرحلة وتهتجوز مين وتهتخلف ولا لأ وتهتكون أصلاً سعيد فى حياتك ولا لأ

عشان كدا دائماً عند رأيي إن اصحاب القلم هتلاقى كنوز فى افعالهم وكنوز فى احساسهم انهم ادري الناس بيحسوا بغيرهم وبيكتبوا عنهم وبيوضحوا لكثير مننا ما عندهوش موهبه الوصف أو التعبير

فلكل واحد بيكتب فى الخباثه كدا بينه وبين نفسه عن يومياته وحكاياته البسيطة ال ماتهمش حد غيره ، وكل كاتب اتشهر مابين الناس والناس حسوا بيه من كلماته وبس واتعلموا من اوجاع يمكن يكون عشها وخباهها فى وسط كل ده ، وكل واحد بيحاول بس يمسك القلم عشان يلاقى نصه ولو لمرة واحده

انتم الحياة والحياة تحت اشارتكم لو فهمتوها واتلاقتوا فى الصح فيكم من حبر صغير بتسلموا عليه وبتشربوا فنجان قهوة معاه ولو كل فترة ....

مانتجوزيش

اياك تتجوزى عشان فات الوقت ونفسك فى الأستقرار و طفل صغير يحسسك بكيانك  
كأم وفى سبيل ده بتختارى اى حد او يمكن تختارى ال بيحبك وبس وانتى بتحاولى  
مع الوقت تتعودى على وجوده وتعافى معاها يتغير عشان يقنعك بيه صدقيني  
هتتفجأى على اكبر خيبة امل وانتى ال هتأذى نفسك بنفسك ولو فى مرة شكيتى  
هيقولوا ( مش ده كان اختيارك ) !! وبدل ماحد يطبب عليكى هطببى انتى على  
نفسك وهتمشى من سكات وهتدخلى فى دايرة اكتئاب مالهاش اول ولا آخر

اياك تتجوزى الى مش فاهم انتى حاسه بايه ، عانيتى ازاي ، وبتقفى على رجلك  
ازاي وبيستخسر حتى يقويك او يهون عليك وبيستخف بكل ال انتى فيه ، مهما  
فكرتى انه مع الوقت هيفهم وهيشوف وهيقدر وهيعترف بكل الجمال ال جواك  
صدقيني مش هيحصل لأن ابسط مافيه ماشفش غير ال بره ال من وجهه نظره  
(العادى)! وماسبش نفسه انه يفكر ولو للحظة ان ال جواك ده ماحدث شايفه غيره  
وماينفحش حد يشوفوا غيره فالمفروض يمسك فيه بايده وساناه وده طبعاً  
مايحصلش فبيخليك مع الوقت تفقدى كل الجمال الحقيقى ال فيك وتتلونى من بره  
زى ماهو عايز وهنا بأه بتتحولى لقطعة ألماس باردة وسهل تنكسر من اللمس  
تخيلى ممكن توصلى لفين !!!

اياك تتجوزى خيبة املك .....

احسن ليك والله انك تعيشى لوحدك بدل ماتدفعى الف ثمن هروبك من ماضيك او  
خوفك ال مالهوش اى اساس من الصحة او مرضك وتعبك او قسوة ابوك او كرهك  
للدنيا واهى حاجه والسلام ، اياك تفنكرى ان ده عين العقل والحل الأنسب لو وقفنى  
بس واتفرجتى على ال اتجوزوا وشفتى حياتهم عاملة ازاي يمكن يتغير تفكيرك او  
تشوفى حقيقة الدنيا ال بنعيش فيها

الجواز ومشاركتك بيت صغير مع راجل بتشوفيه متعري كليا قدامك والتمثيل بيتحول لحقيقه كامله كنت شايفه نصها دي صدمه طبيعية فى حد ذاتها فى اى جواز مابالك بأه التحمل فى كلا الطرفين فى تغيرات مالكوش ذنب فيها وفى نفس الوقت لازم انتوا الأثنين تستحملوها وتعيشوها وتعدوها

اتجوزى لما تحسى حقيقى بالرحمة اتجاه ال بيحبك وتحسى برحمته فى التعامل معاكى ، اتجوزى ال ماتهنيش عليه مع الوقت والأيام ال عارف معنى كلمة الله جوه قلبه ال فاهم انه كل ما يحافظ عليك ربنا يحافظ عليه فى كل لحظه الكريم فى كلامه الطيب قبل أفعاله

اتجوزى ال يحس بقلبك وال ما يخلش يقف يسمعك ولو حاجات من وجهه نظره هباءاً من ال بيشوفه بس بيهون عليكى وبيقويكى مش يهرب منك ويسيبك ويمشى عشان مش عايز وجع دماغ

اتجوزى ال يحس يعنى ايه لمستك الحنينه يعنى ايه تعبك طول النهار فى المطبخ عشان تفجأيه بأجمل أكل مش يقولك ( ده حقى عليكى ) ويكرهك فى معاملته ليكى فى الحق ده

ال فاهم ان الجنس ده روح ورسالة فى وجود قطعة حياة تانية منكم انتوا الأثنين واساسه الراحة النفسية فى التعامل مابينكم مش حيوانية وشهوة وخلص لماتنتهى يلبس وينزل او ينام ويسيبك تحسى بأفزر احساس مايتوصفش وهو بإختصار ( انك الة تفرغ وبس )!

الحب مش اساس الجواز واكبر قصص الحب اتكتبت واتوصفت ومع ذلك ماكملتش وده لحكمة الهية ويمكن لو كملت ماكناش شوفنا اجمل الرويات والأشعار ال شيفنها دلوقتى ويمكن ربنا بي فهمنا ان الأساس الموده والرحمة مش الحب لأن كلنا بنحب بعض (والحب قلاب) بس الرحمة فى التعامل دي حاجة تانية خالص دي ال بتسند البيت الصغير ال بيعيش جواه راجل وست بكل اللخبطة ال فيهم وبكل النواقص ال فيهم وماحدث بيكمل التانى

بالعكس فى البيت ده بيكملوا الناقص فيه فى كل واحد فيهم وبيعينوا بعض  
على الرحلة الصعبة ال بره ومش هيبقى تعب جوه وتعب بره حقيقى حرام

عرفتى ليه مش اى حد والسلام

حبيبتي اياكِ تعملى كدا فى نفسك ارجوكِ .....

التوهان

استوقفنى كتاب (رجل تحت الصفر) لدكتور مصطفى محمود الله يرحمه ورغم ان الكتاب كان كله كلام عن العلم والتقدم الهائل ال صوره مصطفى محمود ربنا يتولاه بحنانه فى 2023 ل 2064 الا كان فيه توهان التوهان ال اخذ مصطفى محمود نفسه انه يلحد بالله ويدور على ربنا فى سفينة فضاء فى السما وسط المجرات !

التوهان ال من كتر شدة علمه واكتشافه ان فى الهند ممكن الروح تخرج عن الجسد وان فى ناس من كتر ايمانها بالله روحها وصلت لشفافيتها انها تعقد على الهو وان فى قبائل فيها ناس آكلة لحوم البشر فى الليل ، والصبح ناس زينا وزيهم كفيل انه يتعدى الشعرايه ان ربنا امرنا بيها اننا مانتعدهاش لأن كل شىء زايد عن حده بيتقلب ضده حتى العلم والمعرفه وده ال صوره مش بصورة كليه فى كتب كتيره زى (الخروج عن التابوت) ، (رجل تحت الصفر) (وحوار مع صديقى الملحد ) ال عمله بعد ما الحد وكل خطاباته ال واجهته مع نفسه لحد ما مات وهو مؤمن وده كان اكبر فضل من رب العالمين عليه لأنه عالم بنية قلبه وجهاده ال سعى ليه طول حياتى

والتوهان مش بس فى المعرفه ممكن يكون فى انحسار الإنسان انه مش عايز يتعامل مع حد اصلا وتفكيره ان الجنس البشرى ابتلاء وهروبه دائماً للكتب بينمى عنده عدم التركيز فى اى حاجه مع الناس او حتى مع نفسه لحد مايهرب من نفسه ويجرى من كتاب لكتاب لحد مايحس انه مكتبة رديئة معندهاش حتى استعداد انها تخلقى اى حد يتقرب منها وتفتح اورقها للمناقشة او الإستعارة حقيقى مأساة !! وممكن يكون التوهان بردوا فى الإفراط فى الرقص ، الهوس المفرط فى الموسيقى والرسم ، و الهوس المفرط بالدين وفصله كلياً عن الأخلاق لحد ما الإنسان يحس انه نسى نفسه ويتقلب للحكم على عرش الأمر والنهى والنقد واكنه اله!

حقيقى بحس انه التوهه زى السرطان او زى الفيرس الخبيث ال فى البدايه بيوهم المريض انه زى الفل وبخير لحد مايتفتت جواه تلقائياً فميحسش بنفسه مع الوقت غير وهو تعبان ومايعرفش تعبان من ايه غير لما يتأخر الوقت ويصحى على صدمة كبيرة

خالوا بالكم لأن كل حاجه حولينا سلاح ذو حدين حتى نفسنا!

هناك الله!

الله مش هناك وبس ده هنا كمان جوانا محاوطنا وبيرعانا ، مش بيتفرج علينا  
وعاجز انه يساعدنا بالعكس بيحركنا للصح وبيدوقنا فى كل وقت من كؤوس الوجع  
عشان نعرف امتى بتكون لذة الفرحة وازاى نفرق ما بنها وما بين الهوس فى الفرحة  
نفسه أو يمكن بيعمل كل ده فينا عشان ينقينا من ذنوبنا يطهرنا ويحمينا ويفهمنا فى  
كل الأحوال انها فانية فانية مهما حصل

بيعلمنا ازاي نحافظ على جماله جوانا وبيفهمنا أن اليوم ال مليون أسى بنعرف من  
خلاله قيمة اليوم ال كله راحه وهدوء حتى ولو ما حصلش فيه أى أحداث جديدة  
فينستوعب أن الحياة لو مشيت وردى طول القت هنتخفق وهنمل أوى  
هو هناك فى السما زى ما بتحس بس قريب لدرجة انه مش بيسيبك بنتخبط فى الدنيا  
لوحدك ولا بيسيبك طول الحياة بتعانى وبس  
فى مقابل بأه كل ده بنعمل ايه؟!!

ولا اى حاجه او زى ما بيقولوا ولا اى بتتجان احساسنا دايماً اننا مكسلين نفهم مش  
عايزين اصلاً نتحرك مع نفسنا هنتحرك ليه !

هنفهم ال بيحصل ازى ، هنفوق واحنا مش عايزين اصلاً نتعب فى اى حاجه  
عايزين بس نعقد نتفلسف وندى احكام وتحليل فى أنواع العذاب ونلعن الزمن ونلعن  
خلق الله والظروف وبعد كل ده بنطلب الفرحة منه بأى حق وأحنا فى الأساس حاسين  
اننا متعاقبين وما عندناش ثقة بنفسنا عشان يكون عندنا ثقة فيه ، ثقة اننا نفهمه بحب  
، ثقة أننا نتقرب منه من غير خوف .....

(ما احنا ال أختارنا ) احنا ال أختارنا الأستسهال وهو ال خيرنا ما بينه وبين ان فى  
نقطه ليها تعب عشان نقدر نفهم بس احنا ال أختارنا حقيقى نحط ادينا فى  
المايه الباردة و رغم كل ده طول ما احنا بنتنفس فى ألف فرصة لينا لسه ما أنتهتس  
اننا نتحرك ليه سبحانه

فضفة

بتمر بلحظات نفسك تطلع من قيود السجن الكبير ال فى قلبك ، السجن ال بيحاوطك  
فى كل وقت ومش مفهوم بالنسبالك ازاي اتبنى وامتى  
بتمر بلحظات نفسك تصرخ ولو بالأه  
نفسك تهرب ،نفسك تجرى وتتحرر ويمكن نفسك مع الوقت تستسلم عشان ترتاح !  
وفى كل ده هيفضل جزء الفضفضة منك مستنيك مستنيك ترحله وتشده عشان تبدأ  
بأول جلسة هادية مع نفسك جلسة فيها انت القاضى وانت المتهم وانت البريء  
جلسة فيها الطبطبة والجد وفيها الحنية والأعتراف بالقسوة فيها كل الحاجات ال  
كنت ومازالت بتهرب منها وساعات بترحلها غصين عنك عشان بردوا تهرب منها  
بدون مواجهه مع الوقت

( الفضفضة ) حقيقى هيا باب السلاح الهادى ال ممكن يأما تقتل بيه نفسك لو ما  
استغلتهاش صح او تحمى بيه نفسك فى كل تغيير بتوجهه مع الوقت ومش شرط  
يكون بكلامك مع الناس ومش شرط يكون بكلامك حتى مع نفسك ممكن يكون  
بكلام بتقع عليه عنيك وبتقرأه او الحان تشدك فتسمع نفسك من خلالها او آيات  
روحانية ربك بيقولك مش كفاية مش جه الوقت انك تفوق  
عشان كدا هتفضل دائماً الفضفضة دى رحمة ، رحمة مش ملموسة بس محسوسة  
وواقفه ومش بتروح لحد لازم انت ال ترحلها وتخلص نفسك بيها تخلص كلاكيك  
وعقدك ومخاوفك من خلال قربك اتجاهها مع مراقبتك لنفسك فى كل انفعال  
اتحطيت فيه او اتخط هو فيك مع الوقت  
فى لحظة انت مثلت فيها ولحظة تانية عملت موقف عشان تصعب على غيرك وكل  
ده عشان نفسك تحس انك بتتقدر ولو بكلمة ( انا جمبك وتهدى ) ولحظة كنت  
الجانى وبجراه ولحظة كنت الشمتان  
بتلذذ تبندى تفكر وتركز ولأول مرة مش مع الناس لأول مرة معاك انت .. انت  
وبس

والفايدة ال هتعود عليك من كل ده هى ( النضافة ) هتنضف والله من حاجات كثير  
عمرك ما هتتخيلها او هتتخيل نفسك ازاي وصلت لأول مرة بعد كل التلوث ال فيك  
ده انك بس تسامحك  
تسامح امبارح بكل ال فيه وتسامح النهاردة وانت فيه وببيه وتسامح بكرا انك تتجنب  
مخاوفك وانك تنوى انك هتجاهد ال تبقى فى قلبك انه ولا يأذيك ولا يأذى ال حاوليه  
تيجى نجرب .....؟

.. الوقت

انا كنت من اول الناس ال مش فاهمه اساساً ايه الوقت وايه قيمته ما كفاية خلاص  
ان اليوم يعدى بيومه وبس

الف حد بيعيش المأساة دى وهظلم لو هقول المعظم مش الكل !  
البطء والملل اليومى والفيسبوك وتطلعاته والزهق من التريقه والحسد على الناس ،  
والصداع من التفكير وقله الحركة حتى لو حد هيقوم يجيب كوباية مائة من جمب  
السريـر .

فتور فى الوقت وقله فى البركة بطريقه تخذ وانت مخنوق، يأما سرعه فى الوقت  
ومافيش بركة تماماً لو انت فاضى مابتعملش اى حاجه خالص ويوم ورى يوم يعدى  
واى الجديد !!!

والسؤال هنا بأه ( عشان ايه ولمين كل ده )؟؟؟؟؟؟؟؟  
عشان بكرة فى خوفك منه فبتهرب !؟

ولاً جرحك من دلوقتى فبتهرب بردوا ومش قابل اصلاً فكرة انك تتعب !؟  
ولاً انعدام حبك لنفسك فبيجي من انعدام فهمك انت عايش ليه فبتهرب بردوا  
وبتعيد الكره !؟

وتدور الأيام وتدور وانت بتظلم نفسك فى كل وقت ونسيت ربك ال بيحبك وهو  
بيقول ( أم حسبتم انما خلقناكم عبثاً وانكم الينا لا ترجعون )

فمش شايف ان جه الوقت انك تحاول تتغير وتستكشف ايه الوقت ده وقيمه ازاي  
وتستغله صح والله لو هطيب خاطر حد او هتنزل عشان بس تجرى وتحافظ على  
جسمك او هتحاول تتعلم حاجه جديدة فى ايامك اياً كان حاجه بسيطة بالنسبالك  
هتكسب فيها

كل يوم انت بتعيشه فرصة جديدة فرصة لأنقاذك من اليأس ال بايدك محاوطك  
وبيحبس انفاسك حواليه

فرصه انك تتنفس وتشوف النور بدل ما انت عايش طول حياتك فى ضلمة وخيبة  
وقله قيمة

مش جه الوقت انك تجرب ...

جرب مش هتخسر حاجه مش هتخسر غير انك لأول مرة هتكون مش انانى !

الصورة من بعيد ..

بنحط توقعات على حاجات كثيرة اوى وبنبنى اسقف ثقة فى اشخاص ممكن بكل بساطة يهدوها ويلوموا كمان علينا ويستغربوا وعلى قد كدا على قد ما والله معزورين فى ده !

عارف ليه عشان ماكنوش مدركين قد ايه انت حبيتهم ، قد ايه وثقت فيهم بجد قد ايه اتعشمت انهم طوق النجاة فى حياتك لما كنت بتشكلهم من سواد القلوب ومافهموش انك بتترجاهم مايكونوش زى اللفاتوا !

قد ايه عميت عنيك لدرجة انك كنت متخيل ان مش هيكون فيه ولا خيبة امل ولا عدم تقدير وصحيت على كدبة و توهه وصدمة والأرض بدور وانت واقف لسه مكانك بتسأل "ليه" !

وبتلاقى أن مافيش اجابة على اسئلتك غير بالسكات السكات ال بيملاه سكون الليل وياك والنجوم ال بتحاول تديك الأمل انك قادر تقف من غيرهم وقادر بردوا تكمل وتكمل من غير جزع تتسند عليه كل ماتعدى الطريق .

ورغم قدا بتكون الأسئلة فى حياتنا صعبة اوى لأن مش كل اجابة بتكون لايقه على حاجات حسناها جوانا فبنكبر على شعور الخوف وشعور ان مافيش امان فى الحياة وماينفعش ندى كل مفاتحنا لحد ماينفعش نكرر الجرح جوانا فى كل وقت بس لو قربنا من الحكمة فى ال بيحصل معانا هنلاقي (ان فى العذاب عين الرحمة) مايمكن فعلا ال بيبعد بيبعد عشان كان فى الأساس مش خير كان مجرد جسر لازم كْنَا نعدى عليه فى الوقت ده عشان يحمينا من حاجه معينة ماكناش واخدين بالننا منها مايمكن ال بعد عننا وجرح فينا كان ليه اكبر فضل علينا بعد ربنا واكنه سبحانه بعته لينا عشان نفهم ان الضمان الوحيد فى الحياة دى "ان لا ضمان فى شيء لأن كل حاجه زايله وهتفارق هتفارق مع الوقت "

مايمكن كان الدرس الأقوى من حكاياتنا ال بتجرحنّا اننا نتعلم مع الوقت فن المسافات فن الكلام والسكات وفن الخصوصية فى دايرة حكايتنا ولو ماحصلش كدا ماكناش هنتعلم كدا

عشان كدا مش كل حاجه بنظلم فيها نفسنا في حاجات مكتوبة علينا مكتوبة عشان  
تنضف افكارنا من جديد عشان تغيرنا وتحسسنا ان مافيش اى شيء من غير مقابل  
باختصار مافيش اى حاجه بتاخذ مننا او بتدينا من غير ثمن !

الثن ال بندفعه لغيرنا من خبرتنا والثن ال بيكلفنا اوى من معانتنا فلازم نتقبل ده  
بحب عشان نقدر نلاقى نفسنا ونقف تانى اصل كدا كدا ماشية وفعلا كل حاجه  
هتعدى هتعدى

# الإكتئاب

ما فهمت الإكتئاب غير لما حسيت بيه لأول مرة فى حياتى وناس كتيرة اوى  
هتستغرب طب ازاي وانتى ال بتساعدى الناس انهم مايقعوش فيه من باب خبرتك  
النفسية والأكاديمية عايزة تنتحرى !!!!!!!!!!!!!

ورغم انى كنت فى كلية علم نفس وبدرس امراض كتيره نفسية وتشخيص كل  
مرض بس فى اختلاف حقيقى انك تعيش الحاجه شىء وانك تشوف وتتفرج وتعالج  
وتطب طب شىء تانى وفي الآخر كلنا بشر وحتى الدكتور ممكن يقع وينتكس !  
وتجربتى مع المرض ده كانت مختلفه لأن ماحدث فعلاً حس انى حقيقى تعبانة بجد  
، الحالة من الصمت الكثير الحالة من الضحك الهستيرى او الأكل بشره او التوهه  
مع النفس ومع الدنيا ده بردوا اسمه اكتئاب

وجه الوقت انى اطلب العلاج ورغم كذا اكتشفت العلاج فى نقطة تانيه خالص  
بعيدة عني وعن الجو نفسى وهيا (المقاومة) وده وضلنى أنلا لسه فى أوله  
ومادخلتش فى مرحلته ال بتسحب الوعى والفعل !

ومع الأيام وال مریت بيه وال مریت من خلاله من نماذج كتيرة حواليا اكتشفت ان  
الإكتئاب لادين له ولا ولاء له .

مرض زى السرطان بيفقدك كل معانى الحياة بيخليك جسد بلا روح ، روح ميته  
وصاحية روح مش عايزة تحس عشان خافت من كتر احسسها انها بس تفوق على  
حاجه زايه. خوف وانسحاب ، عدم تعامل مع الناس ، شهوة فى اكل كتير او انعدام  
الرغبات فى كل شىء ، مافيش نفس اصلاً لأى حاجه ولا شغل ولا كلام ولا كتابة  
ولا فضفضة ولا نزوله حتى المفاجئات المكتئب بيحس انها حاجه تافهه مايعه  
مابتفتش بالعرض عشان كذا فى اختلاف فى الناس ال بتشتكى حوالينا طول الوقت  
وتحكى ماينفعش اقول عليهم ان دول عندهم اكتئاب لأن المكتئب حرفياً مايبتكلمش  
ومايبتعملش غير ببرود وعلى الحدود بيبيعد نفسه عن كل حاجه ممكن توصله لحل  
وبيستهزأ وبيستخف لأنه فقد الأمل من كتر ما هو حاسس انه فى الحياة دى  
"متعاقب" ومايستهلش اى حاجه حلوة ولو قربت الحاجه دى بيبيدها من نفسه  
وبالتدريج ومن غير ما يحس والأغرب انه بردوا بيزعل فى الآخر!

تأسيس المرض ده بييجى لما المشاكل بتكتر والحزن بيخليك توصل لدرجة مكابرة كبيرة انك كويس والأمر تمام وكل حاجه بتعدى وده بيحصل لما ماتقفش وتسال بس نفسك " هو انا فين " لحد مانتوه عن كل شيء حواليك وعنك مع الوقت وده مالهوش علاقه تماماً بالصلاة او علاقتك بربنا

وبستغرب حقيقى لما بلاقى ان لما حد يكتئب يقولوا صلى وقرب من ربنا !

طب السؤال هنا بأه هيقرب من ربنا ازاي وهيحس رحمته وهو مش حاسس بنفسه اصلاً وحاسس بسواد حواليه هيثق ازاي ان فى جو روحانى او مُسمى اسمه حنان فى الدنيا وهو بنظرته السوداوية للأمور مش مقتنع اساساً ان فى حاجه زى كذا

وهنا بيدخل الصراع الداخلى من تعب كبير اوى بيحسه مابين انه يطلب المساعدة بجد من كتر ماهو زهق ومل وفعلاً نفسه يحس براحه حتى لو مافيش فرحه فى الوقت ده ومابين المعانده والمعرفة وانتقام الذات ال بيصوره عقله الا واعي انه مش محتاج لحد محتاج ينهى وجوده بالانتحار وبس

المرض الخبيث ده علاجه ان الإنسان فيه لازم يساعد نفسه لأن حتى لو طلب المساعدة لازم يفهم ان دواه فى اديه

لازم يعترف انه ضعيف عشان يقوى مش ضعيف عشان يموت ، لازم بايده يساعد نفسه انه يخرج من الدائرة الغامقه اوى المقفوله عليه وده بالحب انه يجى الوقت انه يحب نفسه يدور عليها من تانى ويحاول بالتدريج رغم الصعوبه فى البداية انه يتعلم مبدأ الإستغناء وده من خلال انه مايستناش اى حاجه من اى حد وده من خلال بردوا انه مايتعشمش ويتسند على ال حواليه يكون هو الدرع الواقى لنفسه ، سعتها هيتعلم يقف ولما يقف هيلاقى لغته الصبح مع الرحمة وهتوصله لربها الحنان ، هيلاقى كل ال فقهه بأه جمبه من جديد بس فى الوقت الصبح الوقت ال ماينفعش يضيع نفسه عشان اسباب وبس

اسباب يمكن تكون لغز يحير مش لغز يحيه من جديد!

المرض ..

اقوى وأصعب دروس الحياة بتتعلمها وانت على سرير المرض !

(الزهد) شعورك انك متكتف فى الزهد كل حاجه جمبك وحواليك وانت مش قادر تطولها وحاسس من جواك بنقص فى روحك من كتر ما الضحكة جوه منك مش قادرة تطلع وتكون صافية مع قلبك عشان بس يحتويها وتطلع من غير وجع

مأساة بتحس بيها حقيقى وانت هادى مكانك هادى ومجرد بتقول للناس ال حواليك "أدعولى" وبتخاف تقول للقريبين منك انا تعبان ، انا محتاجلكم ، طب ينفع تحضنوني ! مشاعر جوه منك متخبطة اوى خايف تطلعها فتضعف فوق ضعفاك وتبان مزلول و خايف تبوح بيها بقوة فتتعبهم وتتعب معاهم من كتر ما هما مش عارفين يعملوك اى حاجة " ومين بيدي الحب للمريض بأمان من غير خوف "!

فبتلاقيك بتسكت و عنيك هيا ال بترد عليك ودموعها بتحتوى خدك عشان يكون ونس ليك فى الوقت ده ويأما بتفتكر رحمة الحنان وتفتكر قدرته بأنه اكبر من مرضك وهمك وتبدأ تستكشف بحنيه ليه حطك انت بالذات فى الموقف ده وليه بيكسرك فى عين نفسك كدا ، يأما تتمرد ومع التمرد يزيد سخطك وعدم الرضا انك ازاي تتحط فى موقف زى ده وتدخل فى دوامة اكتئاب وخمول مالهش نهاية عشان يكون ليها ثغرة بداية حتى ...

المرض كفارة للذنوب ، كسرة بتهد الحيل عشان ربنا يبينلك مهما رحمت وجيت كل قوتك دى على الفاضى وانت ولا حول ولا قوة من غيره ، فبتفهم ان كل حاجه بإذنه هو

بإذنه وبس حتى شفاءك ربنا بيسبب فيه الأسباب عشان من تانى تجمد كدا وتقوم على حيلك

فى ناس طول حياتها بتفضل عيانه وتعبانه جسمها بيكون وجعها من كتر الأدوية وتعبه النفسى من جواها الله اعلم بيه زى الإزاز المكسور متخبي من عيون الشفقه بعيد بضحكة مرسومة وخلص عشان بس القوة الوهمية دى تحمى من نظرات ولا

بترحم ولا بتحس ويمكن فى ناس منهم عايشة وربنا كتب عليها ده عشان قلبها يرق  
لله وتقهم ان الجنة ليها ثمن غالى اووى ويمكن يكون التعب ده فداء ليها ، ويمكن لو  
كانت سليمة بنسبة ميه فى الميه كانت أذت وأفترت وكسرت واطنططت على خلق  
الله هتقولى ازاي هرد عليك وهقولك ربك اعلم من نفسك اكرت منك مش هو ال  
خلقها

ويمكن ده برضوا بيحصل من شده ايمانك فبيقيس هنا توكلك عليه بيقيس هل انت  
حقيقى صادق معاه ولا لأ هتقدر تتحمل ولا لأ هتقدر تصبر وترضا وتكون متأكد  
من جواك ان جبال العجز ال فيك فى يوم وليلة لو اراد برحمته وفضله عليك هتتهد  
ولا لأ زى سيدنا أيوب بالظبط رغم انه نبى بس تخيل قاعد كام سنة بيعانى عشان  
ربنا بيحبه وشفاه فى لحظة لما تيقن من جوه قلبه انه صادق وبيحبه بجد

فى الدنيا دى ال مليانة رسايل وأختبارات أحنا مش ملك نفسنا بس ملك اتجاهتنا فى  
تفكرنا لو قدرنا فى لحظة وهى بتتملك فينا نملكها عشان نتحكم فيها ونوجها  
لصاحبها ربها الحنّان عشان كدا هفضل أقول من تانى " اقوى وأصعب دروس  
الحياة بتتعلمها وانت على سرير المرض "

وقت الشدة

فى مننآ بىتصدم وقت الشدة لما بىلاقى نفسه بأه لوحدہ وكل ال حوالیه القربین او ال كان بیدعمهم نفسياً وبقف معاهم فجأه بىمشوا او ببعدوا أوببجوا متأخر اوى وباریتهم ماجم اصلاً لأنهم ببذودوا الطینه بله

سعتها ببصعب علیه نفسه وببستغرب ازای كدا وازای فى قلوب مابتحشش وازای العشم ال كان بنیه للقدامه ممكن یتهد فى لحظة وبدون أى مقدمات وكمان بمبرر سخیف !

عارف فى الحیة بتكتشف ان ربنا الضامن الوحید حتى فى حنانه علینا ولا ببیعد ولا ببمل ولا بینام عشان كدا هو ولا بشر ممكن مایحشش ولا إنسان ممكن یشفق ویداوى فى لحظات وده أول درس فى ال ببحصلنا ال لازم نحسه عشان نفهمه عشان بعد كدا نتعلمه .

الدرس التانى ان ال حوالیک حتى ال بتفضفضلهم وتحکلهم وتظمن معاهم وتواسیهم ویطمنوا معاك مش شرط یكونوا هما السند لیک بجد مايمكن یكونوا درع وقایه لیک عشان ماتمشیش مع ناس ینزلوك ویبجروك لطریق الضیاع وانت ال سند لیهم وبس وأكن ربنا بعتك انت لیهم عشان تنقذهم من قسوة الحیة ومرارة الأيام فلما أحتجتهم الصورة وضحت معاك فأتصدمت وأتقهرت بس لما تهدى هتفهم ان أى حابه لیها حدود وهما لیهم مرحلة ولو عدوها وكانوا معاك دايماً فالموت مالهوش رحمة لما قلبك یتزلزل من الفراق

الدرس الثالث فن التخطى انك تعدى طریق الشوك لوحدك أنك تتوجع لوحدك وتتشافى لوحدك وتتجاوز كل المراحل الصعبة بردوا لوحدك سعتها بس مافیش حابه فى الدنيا هتقدر تكسرك لأنك فهمت ان القوة ان ضعفك وسرك وعجزك لیک وبس وال مع الرحمن فى تفویضه لیه ازای هیتحوج لغيره وازای هیبان مكشوف قدام بشر بردوا ببمروا بال أنت فىه عرفت لیه ( الشكوى لغيره مزلة وكسره )

كل حاجة بنعدى بيها بتسيب جوه منّا رواسب كبيرة اوى ومش هنكر أنها بتأخذ  
مننا اجزاء من براءتنا وعفويتنا ولما بيعدى الزمن والوقت بتكون بس التجارب ال  
بنمر بيها كنز عشان نتعلم منها مش نحاربها

وهنا الفرق ما بين ال بيمشى بجرح طول حياته وما بين ال بيقدر يدور على حكمة  
كل حاجة بتحصل حوالية وبيلتمس العزر وبيحمى كرامته انها تكون مرمية وده من  
خلال أنه بيقدر مع الوقت يحمى غضبه من المواقف ال بيتعرض ليها بفهمه أنه مش  
ضامن نفسه كمان خمس دقائق فى رد فعل معين هيضمن وجود غيره ازاي عشان  
يضمن فى الأساس الثبات فى ردود أفعاله

علم النفس !

علم النفس مش مقتصر على الدراسة ومش معناه بس التحليل وفن التعامل مع الآخر وغيره من الكلام ال بنشوفه وبنسمعه بالعكس هو فن واقعى بيدخل معانا فى كل حاجة فى التعاملات و فى نفسك وابطس مافيهما حتى اختيارك فى اللبس زى مثلاً لما مودك يكون مش متظبط بتلبس الحاجة ال تحس انها حاسة ببيك وده بإعتبار ان حتى الجماد بيحس ببيك بردوا !

افراض شخصيتك طريقه كلامك طريقه شغلك ونجاحها حتى طريقة عبادتك مع ربنا ، فهمك لشخصك وازاى توصله بحكمه وتحكمك فى الخيط الرفيع ال بيتشد مايبين الصح والغلط بتوازن ومحاولاتك فى الحفاظ عليه إنه مايتقطعش

حاجات كتيرة اووى متكعبله جوه بعض بيوضحها ناس سواء كانوا علماء او غيرهم ابتدوا فى فهمهم لنفسهم عشان يقدرُوا يفهموا الدنيا مع الوقت .

أما بأه البداية من وجهه نظرى فى ظهور سلوك النفس السوية ال وضحها علم النفس كانت ف( الأنبياء) فى الموعظة وسنين الجهاد الطويلة والصبر المميت وقوة إستحمالهم فى التعامل مع أصعب فئة بشرية موجوده وده ال عرفناه لما جه رسولنا الحبيب سيدنا محمد (صل الله عليه وسلم ) وأبتدينا نفهم لما قال ( انما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق )

فلما تتعامل بلطف ورقه وتكون حلیم ورحيم وتفهم ضعف ال قدامك وتحس بيه وماتبقاش جلاذ ونمام عليه يبقى انت بتتعامل بعلم النفس وبتعلم غيرك

لما تحلل شخصية ال قدامك وتحتفظ بيها لنفسك وماتبينش انك عارف ده او فاهمه وتحترم رغبته أنه مايبحبش حد يفتحمه ويعريه لأن ده ممكن يصدمه مايبينه ومايبين نفسه وتحاول تتجنب عيوبه وتمسك فى مميزاته انشالله لو ميزة واحدة يبقى أنت انسان بجد وده داخل بردوا فى علم النفس!

لما تربي الأنا ال جوه منك وتلجمها وتحسسها أنها مهما عليت ومهما الناس حبوها  
ومهما نجحت كل ده ولا حاجه غير بفضل وتوفيق ربها وبس يبقى أنت كدا فاهم  
يعنى أيه علم نفس

لما تمسك ورقه وقلم وتفضفض ال حصل فى مدار أيامك وتكتشف أخطاءك  
وماتلومش على غيرك طول الوقت وتشوف تعبك ده من ايه وسببه ايه وعلاجه ايه  
يبقى فهمت ال ماحدث فهمه فى علم النفس حتى بعض الدكاتره ال بيكتبوا أدوية  
وبس وماعندهمش وقت يحسوا ويفهموا ال أنت فيه

لما حد يأمناك على سره وفجأة يتغير معاك يظلمك ويسيبك ويجى اليوم انك تنتقم  
وتفضحه فتسيبه للأيام ونحترم الوقت الجميل ال مالهوش ذنب يتظلم مع شخص  
مالهوش عزيز يبقى أنت كدا أستوعبت يعنى إيه ( إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق )  
وأتعلمت ازاي جه فى حياتنا علم بندرسه زى علم النفس  
فهنا بأه الوقفة الصح .....

## كبار زى الأطفال

بنتقلب اللأية مع الوقت وزى ماربونا وتعبوا فينا وأتمرطوا علينا بنربي نفسنا بيهم  
فبنتحملهم لما بيكبروا وبنتحمل إضطراباتهم ال مالهاش أول من آخر وعشان كذا  
ربنا قال ( وأخض لهما جناح الزل من الرحمة وقل ربي إرحمهما كما ربياني  
صغيرا ) مهما كان الأم والأب فيهم عيوب الدنيا من تحكم وغضب من حقهم لما  
يחסوا بالعجز والوهن والضعف يلاقوا ولو عطف بسيط وده طبعاً مش كلنا بنقدر  
عليه ومش كلنا بنعرف نعمله وده بإختلاف طاقتنا ومعدل الرحمة ال جوانا و  
عشان البعض مننا بيحس أن فين التربية دي وهما ال ربوا نفسهم فى الشوارع ،  
فين عطفهم وحنيتهم وكانوا دايماً بيتعملوا بمنتهى التسلط مالهييين فى المادة والفلوس  
وهنطبخ إيه بكرا ومافكروش حتى يهتموا لما شافوا ولادهم أتخطبوا فى الدنيا  
ومالقوش حد يحتويهم أو يسمعهم ولما بيكون فى عتاب الرد كالتالى ( كل ال أحنا  
بنعمله ده عشان نوفر ليك احسن مدرسة واحسن هدوم وأحسن أكل ومش عجبك  
وبنتأمر ) ومين هيعجبه ده أصلاً وكل إبن فى المرحلة دي محتاج يحس إن فى سند  
حقيقى سند وضهر ،حضن حنين بيجرى عليه لما قسوة الدنيا تضيق بيه ، وذن  
تسمع برحمة مش تسمع عشان تدى أوامر وتحسس ال قدمها بالتقصير وبس  
كل أم وأب ال بيزرعوه فى ولادهم هيعود عليهم لما يكبروا فى الأخر والحنية  
حقيقى مابنتشحتش ولا بتطلب ورغم كذا ربنا بردوا أمرنا بالرحمة لأخر قطرة  
جوانا وساعات مابنعرفش نعمل ده وبنرميهم فى دار المسنين !  
من أغرب القصص ال أتحتلى من بعض الحالات النفسية وده على لسان الشاب  
نفسه :

إن كان أبوه بيزله بكل ماتحمله الكلمه من معنى كان وهو صغير لما يحوش بياخذ  
منه فلوسه عشان يحسسه إنه محتجله ويضربه لما يعمل أى حاجه غلط حتى لما  
كان بيهزر يستخف بيه ويترياً عليه قدام الناس ولما جاب مجموع على فى الثانويه  
العامة رحله فرحان فخييب خطره بلامبالاته وعدم إهتمامه

فلما كبر الشاب ده إتكسر جواه معنى كلمة اب ومعنى الإحتياج خاصة إن أمه كمان فضلت تعاني زيه ويمكن أشد لأنها شايفه نفسها و ابنها فى الوضع ده ومش عارفه تعمل حاجه !

فعمد على نفسه طول حياته وإتمرمط وإتبهدل وسافر عشان بس مايشوفش نفسه مكسور قدام أبوه عشان عارف إن ده لو حصل هيزله فى الدنيا وممرت الأيام وعوض ربنا جه بالتسلسل لما كبر فى شغله وأتجوز حب عمره وخلف ولدين توأم وأكنهم الطبطبة من ربنا بعد كل المعاناة ال شافها والإختبار فى نفس الوقت أنه ياترى هيعيد الكره معاهم للأسوء ولاّ هيتعلم من تجربته وهيحافظ عليهم

وهنا بأه جت أشد لحظه أبوه مرض بالسرطان وفى الوقت ده أمه كانت ميتة وفضل عايش لوحده وفضل أبوه يكابر فى مرضه ومايقولش حتى لأبنة لأنه خاف على نفسه منه خاف يزله زى مافى لحظه زله (والدنيا مايترحمش حد) فالشاب ده عرف بالصدفه وبعد سنين من غيابه قرر أنه يكون رحيم بأبوه فى آخر أيامه فرحله ورعاه وفضل جمبه لحد ماخف وفى الوقت ده أبوه ما أتكلمش ولا كلمه ترضى قلب أبنة وبعد ماخف عدى شهر بالظبط وسبحان الله مات وهو واقف على رجله وأخر كلمه قلها له ( سامحنى يابنى سامحنى عشان أنا رايطله وخايف )!!!

القصة دى من القصص ال أثرت فىا جداً كإنسانه مش كأخصائية نفسية خلتنى أستغرب حقيقى على الإنسان والفرق مابين إنسانيته وبشريته وأشد الإختبارات ال بيتعرض ليها وأصعبها مع أهله ال بيتقلبوا فى آخر أيامهم لأطفال صغيرين بينسوا ال بيعملوه وبيكابروا فى الغلط وبيتمسكوا بكل عطف وحنية وكمان مش بيبينوا ده

الشاب ده لما جالى جه عشان مش عارف يسامح أبوه رغم أنه بيكسر ال جواه بالدعا ليه إن ربنا يغفرله ويسامحه وحقيقى القلوب ملك ال خلقها ماينفعش تجبر نفسك على حاجه وفى نفس الوقت لازم تجبر نفسك على فهم ال حصلك ده وده كان ردى عليه لما قتلته ( لو ماكنش حصل كذا ماكنتش بقيت فى ال أنت فيه ده كان زمانك كنت مدلل او وقعت فى أخطاء كبيرة او يمكن كان ضاع منك حب عمرك أو يمكن ماكنتش خلفت أو يمكن مع الوقت كنت بقيت أب بس أب قاسى لا مبالى

ماعندهوش أى إستعداد لتحمل المسؤولية فسبحان جلاله بياخد من هنا وبيعوض من  
الناحية التانيه أنت هتسامحه مع الوقت هتسامحه لما تعود روحك الطيبة دى إنك  
تقرأله الفاتحه بنيه الرحمه عليك قبل ماتترحم عليه ، هتسامحه لما تشوف الخير ال  
هتزرعه لأولادك مع الوقت وماتفكرش فى يوم إنك تجنى على براءتهم مهما  
حصل ، هتسامحه لما تشكره عشان كان سبب من ضمن الأسباب ال خلاك أنت ..  
أنت وبس )

.....  
أما بأه عن نصحتى لنفسى وليكم :

لازم نحاول نحافظ على ال جوانا مهما كان أهالينا كتله حجر فى قسوتها ، لازم  
نحمى الخيط الرحيم فى إننا نلتمس العزر ليهم الله أعلم فعلاً عانوا ازاي واتحملوا  
إيه فى الدنيا عشان كدا بيأثر على تصرفاتهم ورغم إننا مالناش ذنب فى ده بس  
ممكن يكون ابتلاء قوى ومرايه شفافه بنشوف فيها الحقيقة فى إننا نتعلم الصبر زى  
ما فى لحظة صبروا وأتحملوا حتى لو كان ده وقتى ومراحل معينه وبس  
ربنا يرحمنا جميعاً .....

## إضطرابات الكتابة

معزورين الناس ال بتحكم على الأعمال الأدبية أو أى عمل روائى أو إجتماعى إنه وحش جداً ويهاجموا الروائى أو الكاتب بلا رحمة وده عشان مش عارفين الحقيقة !!!

حقيقة الكتابة ، حقيقة إنك تكتب إبنك وقصته وتولده فى الحياة عشان الناس تشوفه وتقييمه أو إنك توصل إحساسك وضعفك ال متخبي ورى ستار غيوم البطل بهدوء أو إنك تخلد كيائك وتصرخ بأعلى حس فيك " أنا عندى موهبة أنا موجود" ورغم إن حتى بيكون فى هجوم كبير أوى من النقاد وخاصة لو حد منزل أول كتاب ليه بيقتله ويطفى طموحه وأحلامه ومش عارفه مدركين ولا لآ إن وراء كل عمل بيتكتب مواويل !!

أبوة مواويل وإضطرابات مالهاش أول من آخر وده أول مرة حقيقى الناس تعرفه الكاتب دائماً بيحس إنه مسجون جوه حكايته جوه روايته عايش بأبطاله وبحواديته بيصحى عليهم وبينام بيهم وبيقوم مفزوع من نومه بتحركه تفاصيل الحدوته من جديد عشان يكمل السرد ويقاوم إحساسه إنه تعب أو كفايه لحد كدا ويعيد ويزيد فى التفاصيل وييكى لو حاجه مست إحساسه المدفون وهو بيكتب حقيقى صراعات مالهاش أول من آخر وهدوء صاخب فى الذهن هو وبس بيكون فاهم بيعيشه ليه وأمتى هيتخلص منه

وبعد كل ده ازاي منلتمس العطف فى حكمننا حتى لو العمل فى ضعف او أخطاء املائية او غيره ليه مانقولش أن ده حلمه وحلم كل واحد بيتبنى على قد مقدره إحساسه فى الوصول لكماله !!

وانا عن نفسى من الناس ال بكتفى بدعوة وابتسامه لو حسيت ان فى روايه معجبتنيش على المستوى الشخصى او فى حاجه من وجهه نظرى ضعيفة لغويأ

وفكرياً وده مش تطبيل زى ما الناس بتسميه ده شعور تقدير صغير إنى فى لحظة  
حطيت نفسى مكان ال بيكتب

فى عمل ممكن يستمر سنه وفى اسابيع وفى شهور وفى سنين طويله وياما أعمال  
أتكتمت خلف الضلمه وأحتفظ بيها صاحبها وخبائها عشان عشها أكثر ما رواها زى  
"بلكاز" وغيره

وياما أعمال طلعت للنور وأتصقف عليها كثير ووراها قصص حقيقية دبحت  
أصحابها وموتتهم فوق الموته ألف مرة زى "أنيس منصور" وغيره بردو فبلاش  
حقيقي نتغر في القلم لأن القلم خداع

الكتابة رحمة إن فى ناس ربنا وهب لها مقدره الإبداع والتأليف ورحمة للناس ال  
بتخاف على إحساسها المفرط فبتأمن للسطور إنها تحافظ عليه

ورحمة لكل حد تايه مش لاقى حد يسمعه أو يحس إنه راسم لنفسه كوكب بعيد عن  
سواد العالم وصخب الألم ولكل رحمة حكاية بتتكلم ولكل حدوته فى الحكاية عين  
بتشوف عشان تحكم بس قبل مانحكم نصبر ونحس ال بيتكتب !

## مرسال الحمام

كلنا بلا إستثناء محتاجين نتحس ، نفضفض فى نفاصيل يومنا التافهه قبل المهمه ونكشف مكان البير ال بنخبى فيه أوجعنا ومخاوفنا فبالصدفه لما نلاقى حد بس بيسمع وبيقدر من كتر ما نفسنا بقت ضعيفة أوى بنرمى عليه كل حاجه عشان حسينا فى وقت معاه بالأمان والإرتياحية فى الكلام والأغرب إننا بننساه ونبدأ نفتكر تفاصيل روحنا معاه ونحياي إبتسامتنا وياه ونفتكره أنه مرسال مبعوت من حمامة صافية بظمن وبتبعدنا عن الهموم ال إحنا أصلاً جواها ونعقد نتكلم كثير ونبدأ نعرفه بنفسنا ال بنفضل طول الوقت خايفين نظرها لحد أو نبتدى نعيد ثقتنا بيها من تانى وتعدى الأيام وننعلق والتعلق يزيد ونسينا إننا المفروض ندى لنفسنا فرصة ونسألها " هو انا متعلق عشان محتاج أتعلق ولا متعلق عشان أنا ضعيف ومحتاج أقوى ولا متعلق عشان الشخص ال قدامى يستاهل إنى أتعلق بيه ولا متعلق عشان هو طوق النجاة بالنسبة ليا وبس ولا متعلق عشان إحنا النجاة فى حياة بعض والعوض والدقه ال حسسها دى مايفعش أحسها غير منه وبس "؟!

بس للأسف نشوة البدايات بتاخذنا وبتلهينا إننا حتى نقف ولو وقفه صغيرة ومع مرور العلاقه دى فى النص بنكتشف فى الأغلب إننا ال جنينا على نفسنا عشان فى لحظة حسينا ال قدمنا ده ملاك ملاك بيزرع الحب وبس ومالهوش أى متطلبات أو دكتورنا النفسى ال بنفرغ معاه وبنحس وياه بالأمان بس عمرنا مافكرنا فى لحظة نسأله عن حاله أو عن مشاكله من كتر ما إحنا حاسين ان ال زيه فى الأساس ما عند هوش أى مشاكل

ولما الصورة بتبان فى الآخر ونشوف ال قدمنا ده زينا عنده تقلبات ومحتاج يتسند ويتسمع يأمأ بنختار إننا نبعد عشان بنخاف من كتر المشاكل تحوطنا واحنا ال فينا مكفينا وبنقع نفسنا " انه بقى كئيب ونكدى كدا ليه " يأمأ بنرمى عليه أكثر ويبدأ اللوم المتناهى وعدم الإحساس مع الشعور بالتمسك بيه ونظلمه وده بس عشان بنخاف نكون لوحدنا من تانى

يأما لو كان حب حقيقي بجد بنكتشفه لما الآية تتقلب ونبدأ نحضن ونخاف عليه  
ونقلق إنه بس يقعد يفكر مع نفسه ونحس إن في روابط روحيه جوانا أكبر من كل  
حاجه

عشان كذا إحنا ال بنختار في الآخر وكلامى ده كله بينطبق على أغلبيه الناس ال  
خارجة من تجارب فاشلة أو من وحده كبيرة أو من إنطواء وإنسحاب إجتماعى  
وعزله بيحشروا نفسهم فى وسط متاهه والله ماليتها أول من آخر ويأما بيعدوها بسلام  
يأما بيفضلوا فيها لأخر وقت لحد ماقلوبهم بتتنكس ولما يجى الحب ال بجد فى  
حياتهم يهربوا من كتر ماها حسين إن خلاص ال جوه منهم دبل

# النسيان

النسيان نعمة كبيرة أوى نعمة أحنا مش عايزين نستغلها ومش بنستغلها غير إننا بنضيع أئمن أشياء لينا زي إننا ننسى ذكرياتنا الجميلة، مواعيد أعياد ميلاد ال بنحبهم، معاد خروجه معينه أو مناسبة معينه أو إننا نبر أهالينا أو نسأل عن ناس رجلهم قريبة أوى من رجل القبر وبنبرر بإسم الشغل ومشغل الحياة والدوشه ال مابتخلصش ولا هتخلص لإننا للإسف حبين ندور فى متاهه إن بكر ا زي النهاردة زي ال بعده من كتر الطمع ال بياكل فينا وحب تملكنا إننا عايزين كل حاجه

وزى بردوا البعض مننا بيحب يحبس أفكاره ومشاعره كلها على فراق ال كان بيحبه ويفنى حياته معاه ورافض فكرة النسيان لإن القلب من الأساس قابل فكرة إنه بتاعى بتاعى أنا وبس !! ويفضل على حاله سنين وسنين وال بيحبه بيكون عاش حياته خلاص والساعات بتلف لفتها وكل حاجه بتتغير و عمره بيتسرق فى كل لحظة لأنه سمح انه يفضل متخشب فى وفاء متخلع من مكانه وبيسرق أجمل أحلامه فى سبيل فراغ رغم إنه لو بقى أنانى فى نفسه لمره فى حياته من غير مايستنى حاجات كتير كانت هتتغير وهتتغير

وهفضل اسأل نفسى ليه ما بنستغلس نعمه النسيان إننا نبعد كل ال بيأذينا نفسياً وبيخلينا نأذى غيرنا ايوة نبعد لإننا مستحيل نمحى كل حاجه متخزنة جوانا من ساعة متولدنا بس إحنا قادرين نتلاشها عشان بس ندى فرصة إننا نقنع نفسنا أننا نستحق فرصة تانية من خبرة إتعلمناها

ليه مانديش المساحة اننا نفصل ونبعد عن العملية شوية ونركز ان فى لحظات ماينفعش تنتسى وان فى شغل ودوامات من حقها تنفصل عننا وتتنسى !  
ليه مانبتديش حياة من أول السطر على نضافه ونتمسك بكل لحظه حلوة ونعيش فى غيرنا ونظمن نفسنا بيه ونشيل من قاموس الغدر كلمة الخوف !

طب ما الموت بنقدر نجتازه وفي مننا بينسى فى يومه يدعى لأبوه ال مات رغم إنه  
مش بينسى ذكريات حياته كلها معاه ما إحنا أهه بنقدر والغريزة دى جوانا بس  
بتيجى فى الوقت الصح وماينفعلش إحنا ال نرحلها عشان نستغلها فى الأوقات الغلط  
النسيان ده رحمة وأوقات بيكون مرض نفسى من كتر الضغوط والمشقات  
الواحد ممكن ينسى حتى إسمه عشان فقد الأمان فبلاش نفقد الأمان فينّا ونتعب غيرنا  
فلو ليك حد بتحبه وبيحبك وبيستنى منك فى كل وقت تفكره وتقدره فأرجوك  
ماتنسهوش ولو بتنسى ومابتقدرش تتحكم فى نفسك أكتب ان شالله فى نوته صغيرة  
تفكرك بيه تفكرك بسؤالك عليه وتفكرك بالأمان ال بيخاف منك تدفنه بالحيا فيظلمك  
وتنسى إنت مين !!

## سجن النساء

ألف ست بتروح لعيادات نفسية من وري جوزها وأهلها وولادها عشان بس تعيش !

ألف ست عايشة على مهدئات مابتخلصش وعصبية من كترها بتقول ياما إرحمني

ألف ست نفسها بس تتشاف نفسها تحس بالأمان وتتسمع وحد يستحملها ويستحمل كل الأرف ال جواها فى سجن إكتب عليها من وهيا صغيرة زى ماتكلميش ده ماتعمليش كذا ، أنتى يابنت أتعلمى الأدب ، أسمعى الكلام ، أنتى عمرك ماہتفلى وبتكبر على كل ده وبتنقله لغيرها من غير ماتحس " ماهيا شربت كثير أوى "

ألف ست مسجونه فى بيت خايفة روحها تطل منه عشان ماتتسجنش اكرت وسعتها كرها لجوزها يزيد مع الوقت وبدل ماهيا بتقاوح فى نفسها عشان تعيش دور الضحية ويكونوا عيالها شماعات لمشاكل مابتنتهيش تنتحر فى الآخر

ألف ست مابتتكلمش وبتضحك وعنيها فيها مرار مابينتتهيش وقررت تكابر عشان تترحم من كلمه مالك ، أحكلنا فى إيه وبعد ماتحكي يترد عليها بضحكة " ال يشوف مصايب الناس يهون عليه مصايبه والله " وأكنها المعادلة الثانية ل "معلش" بس على أفسى شويه

ورغم إن حكايات التعاسة ممكن تكون متشابهه بس أبطالها بيختلفوا كثير أوى فلو أنتى من الستات دى يبقى أبوس إيدك ألقى نفسك ألقى ال فاضل وأهربي من أوجاعك وخلي عندك الشجاعة أنك تفوقى من كل ده ياما تصلحى ال قابل التصليح وسجلك يتزرع جواه ورود والشمس تطل عليها كل يوم ياما تكسرى قفل سجنك أوتدورى عليه لحد متلاقية وتفتحيه وتحررى وتتعلمى المشى من أول وجديد ولوحدك

ماحدش فينا خالى من الهم ولا حد فينا حياته زى الفل بس صدقيني فى ال بيقرر مايستسلمش وبيستسلم وفى ال بياخذ الخطوة وبيتحرك بجد

أول مرة

أول مرة في كل حاجة بتكون مختلفة إحساسنا ، براءتنا ، تفكرنا ، لهفتنا او حتى في تعاملتنا حتى في أخطاءنا وتهورتنا

فماينفعش يتقارن إحساسك بالوجع لأول مرة بحد وماينفعش يتقارن إحساسك بأول نبضة في قلبك بحد . الشعور في الحاجتين مختلفين أوى ومرهقين أوى وبيكلفوا طاقة كبيرة فلما تغلط وتحس أن الدنيا مدربة معاك ماينفعش تلاقى وقتها غير السند والدعم لأنك لسه مستجد زى الأم بالظبط ال بتجيب أول بيبي وبتدخل في نوبة اكتئاب بعد الولادة ومحتاجه دعم مش كلام يقل منها ويحسسها انها ست مستهترة أو بنت في سن المراهقة حست ان قلبها ابتدى يدق ويخجل ويرتبك فدورى إنى احسسها ان انوثتها موجودة بس لازم تحتويها وتحافظ عليها مش زعيق وشخط !

طب لو مافيش الدعم ده ربنا موجود وهو أحن عليك من أى حد ودائماً البداية في المرات الأولى بكل شيء بندوقه وبنحسه بنتعلم من خلاله حاجات مش بنفهمها غير لما عقلنا بيكبر وندخل في حاجات تانية ونصارع شعور تانى وبردوا لأول مرة ومافيش حاجة ابدأ من غير ثمن

فحاجة بتكبر حاجه وحاجه بتصغر حاجه فلما تلاقى هجوم كبير في احساس جواك اسحب قلبك من سكات بايتسامه وروح بعيد وأهمس " أول مرة أحس وأول مرة هفهم عشان أول مرة اطلع السلم وأحيا من جديد "

## الغيرة والحسد

اتأملت آية ربنا بيقول فيها " ولا تمدن عينيك الى مامتعنا به أزواجاً منهم زهرة الحياة الدنيا لنفتنهم فيه ورزق ربك خيرٌ وأبقى "

وأية " أychسدون الناس على ما أتاهم الله من فضله فقد أتينا آل ابراهيم الكتاب والحكمة وأتيناهم ملكاً عظيماً"

سعتها وقفت كدا وأتأملت نفسى من غير مكابرة وسألتها براحة وأكن السؤال مش عايزة منه الرد عليه على قد ماعايزة منه التربية ليها !

"انتى بتقارنى نفسك بغيرك فى وقت الضعف " !؟

" انتى راضية حقيقى على ال أنتى فيه ولاّ نفسك تكونى مكان فلان أو معاكى زى ال مع علان " وغيرها اسئلة كثيرة أوى

وأكتشفت ان اوقات بضعف واوقات لما الدنيا بضيق أوى بيظهرلى نماذج من الناس حواليا وأكنها إختبارات نفسية ربنا بيشفونى حمده بجد ولا هفضل اتمنى ال فى ايد غيرى او اتمنى اكون مكانه فى لحظة

وفعلاً صدق مصطفى محمود الله يرحمه لما قال " لو دخل كلاً منّا قلب الآخر لأشفق عليه " كلنا ممكن نحسد ونحقد ونغير لأن دى أمراض تانيه أمراض ممكن نتصاب بيها بتمس النقاء ال جوائاً وده ال ربنا ذكره فى قرآنه علي لسان المؤمنين لما دعوه الدعوة دى رغم إيمانهم " ولا تجعل فى قلوبنا غلاً للذين آمنوا ربنا إنك رءوف رحيم " والآية دى بتبين إن فى ال بيستوعب ده ويشتغل على نفسه لحد ما يحافظ عليها من نفسه وفي ال بيتامدى ويتامدى لحد ما الغل بياكل فيه ويبيدمره حرفياً

وفعلاً مش عارفه بنبص لأيه ولمين مامكن فى لحظة نكون مكان الناس دى ومانعرفش نتحمل حياتهم ومانطقش نفسنا عشان كدا أوقات بنشوف جنابن حلوة أوى من بعيد بس لما نقرب منها نلاقها جواها تعابين عايزة تسمنا وأوقات بنشوف

صحرا مافيهاش نقطة مايه بس فيها صبار قادر يستحمل ويتروى من مطر بسيط  
بيهل عليه كل فترة وعلى الأقل الصبار واقف ولا خايف يتسمم ولا هيهرب مع  
الوقت

كل حاجه فى حياتنا متقدرة برزق الرحيم وأكده بيعلمنا إن الكمال ليه وحده  
وماحدث معاه كل حاجه حتى لو كان الظاهر لينا عكس كدا فى ال معاه السعادة بس  
دخله قليل ومش عارف يعيش وراضى وصابر ، وفى ال معاه ملايين والدنيا سرقاه  
وبيهات وبيعربد ونومه السرير بتقبضه ومش عارف بس يغمض عنيه وبيجرى  
على الدكاترة النفسيين ، وفى ال عايش بستر ربنا ومعاه أولاد وحياته مستقرة بس  
دايماً خايف من بكرة وبيدور على راحه البال ، وفى ال متجوز وأكده عايش فى  
عذاب ، وفى ال مستقر فى جوازه بس ال حواليه مش سايبينه وغيره وغيره  
ولو بصيناً مع بعض هنلاقى إنه سبحانه مقدر فى حياتنا ال بنحتاجه أو ال بيظهرنا  
وينقينا عشان بردوا نفهم ان الدنيا دى تراب ومافيش حاجه دايمه وقادر فى لحظه  
يغير أحوالنا

فربى قلبك ربيه على الرضا ولو نفسك خدتك لغيرك كلمها براحه وقول جواك " الله  
أعلم ال قدامى ده عايش ازاي أو بيعانى من إيه أو حياته أصلاً كويسة من جوه ولا  
لأ ولو حياته كويسه إيه الثمن ال دفعه ونهش فيه عشان ربنا عوضه كدا "  
والله فعلاً ماحدث مرتاح .....

الخب

\*الحب الحقيقي\* ياما اتكتب عنه كثير وكل واحد بيفسره على حسب الحالة ال هو فيها وكل واحد بيحكم عليه على حسب الأشخاص ال معاهم

بس هو فى الأساس رقى كبير أوى مختلط بالرحمة متفق عليه جميع الكائنات زى الحمام لما تلاقهم بياكلوا مع بعض أو مقربين من بعض بدفى وزى الحيوانات الأليفه والمفترسة وهما مكونين عليتهم وتستغرب من الدفى ال هما فيه ده وزى حاجات كثير بنشوفها وأكد فطرة ربنا داخله فيها وأحنا كبنى آدمين فينّا ده لما مشاعرنا تتحرك بهدوء ناحية اى حد قريب مننا وبنحس أكننا عرفناه من زمان وبنقدره وبنخاف عليه ونخاف نقلل منه بس ال أكتشفته إن فى فرق كبير أوى مابين الحب لوحده والحب المختلط بالرحمة وده عشان ممكن كلنّا نحب بعض بس منقدرش نعيش مع بعض عشان مافيش رحمة فى المأوى والتفهم وسكون الفكر وإمتصاص الغضب

ممكن إثنين متجوزين بيحبوا بعض بس مش عارفين يعيشوا فى بيت واحد من كتر مع حبهم قلاب وخالى من رق القلب وأتقلب تدريجياً لشهوة جسد أو أكل وشره فى ثرثرة الكلام وهما مش واخدين بالهم من ده ويكتشفوا ده بعد ماينفصلوا

وفى اتنين تانيين مابيجبوش بعض بس الرحمة ال بينهم مخلياهم يكملوا حياتهم ل 30 سنة قدام

الرسول " صل الله عليه وسلم " لما قال ( اللهم ثبت قلبى على دينك ) فهمت ان القلب نفسه قلاب حتى فى ديننا مابالك بأه فى الدقه ال عايشه جواه!

فمتستغربش لما مشاعرك تتغير ممكن تكون فعلاً حبيت بس قلبك مادخلش جواه الرحمة ودخل جواه التملك والأنايه أو إن ال قدامك بتاعك وبس

وممكن تكون حبيت أوى لدرجه التعلق وعذبت نفسك مع الوقت فى سكة النار ال هبت من كتر رماد أنك ماتنفعشتأعيش من غير ال بتحبه وأكنه ربط أساس حياتك

بوجوده حتى لو كان وجوده شر عرفتموا ليه على بن أبى طالب قال " أحب أخيك  
هوناً )

الحب الحقيقى هو انى أفهم ان ال بحبه سبب لقربى لله ولرسالة وجودى ، هو  
الفوضوية القابلة للترتيب و الإرتياحية القابلة للإنصات إنه يكون الصديق قبل  
الحبيب ، هو الدفى ، هو ان احط نفسى مكان ال بحبه وأراعى ان فى فروق كبيرة  
ما بينا حتى لو شايف من وجهه نظرى اننا متشابهين ، هو احترام المسافه وإحترام  
الضعف من قلة اللوم ، وإحترام التغيرات فى كل واحد فينا ومراعاة العيوب  
وامتصاصها لحد ما ال قدامى يدركها لوحده ويغيرها من غير معايرة وكل كلامى  
ده بيتلخص من وجهه نظرى البحثية فى (الرحمة ) فخلى الدعاء ده فى حياتك زى  
المايه والهوا :

" اللهم أرزقنا بقلباً رحيماً وعقلاً حكيماً ولساناً ليناً لا يؤذى ولا يجرح أحد يارحيم  
يامنان "

**خدلك أجازة !**

غالباً ماحدث خالى البال لدرجة انه مش محتاج يقف  
كلنا محتاجين ناخذ أجازة ونبعد خالص عن كل حاجه الاّ نفسنا ...

نبعد عن دوشه الناس من حواليننا بمشاكلهم وأفراحهم وأحزانهم ، نبعد عن الروتين  
ال بنعيشه كل يوم ، ونبعد عن كل حاجه بتخلينا مانفكرش أو ننسى روحنا في لحظة  
، نبعد عن هم بكره من قلة النوم ، وهم النهاردة في تحليل تفاصيل مرهقه ومتعبه  
أوى ، نبعد عن كل حاجة حواليننا بدقة ساعتها المزعجة ونقعد ونهدى ونفصل ونقل  
كل وسيلة ممكن توصلنا بغيرنا أو توصل غيرنا بيّنا

ويتبقى نفسنا نحاول نبدأ معاها تعارف من أول وجديد بكلمة (إزيك أنت كويسة)؟!  
وممكن بعد السؤال تقاوم وتقاوم وتتصنع لحد ما تنهار بعدها وتقول بصرخه ( لا )  
وهنا بأه الوقفة !

الوقفة إنك تطبطب عليها وتشجعها إنها تسمعك قبل ما أنت تسمعها وتشجعها أكثر  
انها تقرب وتقرب لحد ماتبتسماك وتأمناك وتتصالح معاك وتعترفك قد ايه غلظت  
وقد ايه تعبت من غيرك وقد ايه هيا تعبانها ولوحدها وقد ايه من غير مكابرة محتاجه  
للمساعدة لأى طوق يرفعها

وسعتها ماينفعش يا صديقى تكون جلاد عشان انت فيك ال مكفيك هتكمل عليها وأنت  
ال بتحاول تداويها !

فترة اجازتك دى أو هدنتك لازم تحاول فيها تسترجع نفسك القديمة النقية البريئة ال  
كانت بتضحك من قلبها بجد وتحاول معاها تصلح ال فاضل معاك تحاول تستردها  
من كتر الطينة ال قهرتها وكتمت صفاءها وتحاول تفرحها وماتتعثمش فى حد  
ممكن يسندك لأن مهما حد سندك هيجى بردوا عليك وقت هتكون محتاجك أنت  
وبس

ولو أستغليت أجازة البعد دى صح هتفضى كوبايتك ال كانت مليانه كلاكيع كتير  
وهترجع من تانى فاضيه وهتقدر ترجع قوى للناس من تانى وهتقدر تقرب من ربنا  
من تانى وهتفهم إنك عشان تفهم لغته معاك محتاج قبلها مفتاح صغير وهو " إنك  
تفهم نفسك "

" أنت عايش مع ال حواليك بأنت بجد ولا صورة ممسوخه صنعتها الظروف  
وأجبرك المجتمع عليها "

هدنتك دى رزق مضيعهاش عشان حقيقى من إبتعد عن ذاته إبتعد عن الله وعوقب  
بالناس

خالى بالك .....

مريض لابس قميص دكتور !

أوعى تفكر فى لحظة أن الدكاترة النفسيين ال بيعالجوا مرضاهم سويين بنسبة 100% وناس عندها لكل مشكلة حل وأكثهم نازلين من المريخ مرتاحين وبيعرفوا يمشوا أمورهم بجد

أوعى تفكر للحظة أنهم مايبتعبوش زى بقيه الناس أو المرضى أو إنهم ما عندهم مش أى إضطرابات نفسية ممكن تؤدى لكوارث مش لأمراض بس

( باب النجار مخلع ) المقولة دى بتتنطبق على جزء منهم بيجرى عشان يساعد الناس وحياته كلها مدمرة وفى كذا فعلاً وماتستغربش وممكن ال بيدمرها تحليله الزايد أو شخصيته ال أتفردت أوى وحس انه فاهم وعارف كل حاجه ومش محتاج حد يعقب عليه أو يسكته ودى السكه الأولى لمرض ( البارانونيا )

والباقى بيسرح وبيدفن نفسه فى مشاكل الناس ومرضاهم لحد مايمتص كل رواسبهم وتتقلب الأيه من دكتور لمريض و ال عارفينه على المستوى الشخصى بيقولو ده فعلاً محتاج يتعالج !!!

وفى باه الطبقة الأخيرة ال بتننصف نفسها كل مرة وبتعلمها وبتنقيها وبتحطها ألف درع وقايه عشان ولا تأذى نفسها ولا تدمر حياتها ولا تكون آلة تفرغ للمرضى وقابلة للإسقاط والامتصاص

عشان كذا بنلاقى إن فى جلسات جماعية بتتعمل فى المستشفيات للأخصيين النفسيين وحتى الدكاترة عشان يفضوا كل ال جواهرم ويرتاحوا بيتكلموا فيها بأدق التفاصيل المهمة وفى بردوا جلسات فردية بتتعمل وفى دكاترة ممكن يروحوا لدكاترة أكبر منهم عشان يتعلموا ويحموا أنفسهم من أى وقوع فى أى مشكلة

يعنى اهه طبعيين زى بقية الناس بيحتاجوا أوقات حد يسمعهم ويظمنهم والأهم مايهزش صورتهم فى أنفسهم وده عشان ال بيفضل طول الوقت بيسمع ويداوى ويوصل خيوط الحلول لصاحبها بينكر أوقات إحتياجه فى لحظه قعاده على

الشيزلونج وأن حد يسمعه بكله ، بينكر مسمى مريض رغم اننا كلنا مرضى نفسيين  
بس بصور متفاوتة و بدرجات متفاوتة وما فيش أى بنى أدم على وجه الأرض خالى  
من الأضطرابات وأبسط مثال زى الغضب ، التسرع ، التهور ، شره الأكل أو  
إنعدامه ، أو التوتر الطبيعى فى المواقف وغيره وغيره

عشان كدا انا واحده من الناس بتمنى أن صورة النفس تكون مفهومها أرحم من كدا  
وأن مش عيب والله زى ما بهتم بجسمى أو شعرى أو نجاحى أو شغلى وفلوسى أهتم  
بنفسيتى وأعمل على قلبى فحص كل فترة مع حد بثق فيه أو حد غريب متخصص  
ممكن يساعدى أساعد نفسى وابدأ منين وكلامى ده بينطبق على الكل الدكاترة قبل  
الناس ال بنلاقيها بتدفع دم قلبها عشان تعرف بس ماتفكرش وتنام !

الإسلام الصحيح ..

إسلامنا الصّح مش بيأمرنا إنّنا نسيب الأخلاق والتعاملات الرحيمة ال مذكرة فى القرآن بنسبة 95% ونفرغ للعبادات بس ال مذكور منها 5% بس زى مقال الغزالي الله يرحمه

مش بيأمرنا إنّنا فجاءة نكون آلهه ونحاسب ونعاير ونشتم ونذم وتاخذنا الجلالة ماشاء الله ونحس قد ايه إحنا أعلى بالدين من غيرنا ونبدأ بأه نتفلسف ونكره ال حوالينا فى دين بيتظلم مع حد مش فاهمه عشان يفهم نفسه اصلاً !

مش بيأمر الرجالة إنّها تطبق السنه فتربى دقنها بعبثية وفوضويه لدرجه أن النضافه مأمورة علينا وإن رسولنا الحبيب كان يبسرح دقنه وبيمشط شعره

مش بيأمرنا والله إنّنا نهاجم ناس أختارت دينها حتى لو أتكتب عندنا إنه كفر

ونتعمد ننسى إن فى رب بيحاسب وفى رب بيقول فى قرآنه إنّنا نقول بكل تسامح (لكم دينكم وليا دين )

مش بيأمرنا خالص إنّنا نحس قد إيه بنتفضل عليه وليعاذ بالله بالصدقات رغم إنه برحمته بيرزقنا وبرحمته بيوجهنا وبيوفقنا إنه بيلهمنا إنّنا نتصدق وبرحمته برضوا ببيعتنا الوسيلة أو المكان ال نتصدق فيه

مش بيأمرنا بالغضب والهياج لما حد يهاجمنا ويأذينا أو يقل بكرامتنا وسبحانه أعلم منا وهو بيقول ( والذين يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً ) عشان منقاش نسخة وبدل ماننتقم منهم ننتقم من نفسنا وقلوبنا يملأها الحسرة والضلمة

مش بيأمرنا اننا لما نسمع حد بيتكلم عن حد تانى نعقد نتمادى ونسخن فى الكلام أو لما نشوف فيديو أو بوست على النت حد مشيره وبيترياً ناخده ونترياً معاه ويكون موضوع الضحك الهستيرى ال يخرجنا من همومنا

ولا بيأمرنا إننا ننفخ ونزّم في أهليّنا من وراهم ونتمسخر عليهم قدام أصحابنا وفي  
وشهم زى الألف

ولا بيأمرنا بالفضول وإننا نعرف أخبار غيرنا من وراهم ونتجسس عليهم ونشك  
فيهم ونكون في الآخر قدامهم زى الملايكة

ولا بيأمر الراجل المتجوز إنه يمارس ذكورتته فإنه يهين مراته ويتجوز عليها  
ويقولها في الآخر (لو كان عاجبك ) ويعقد يهناها بنظراته الحيوانيه لكل ست غيرها

ولا بيأمر الست إنها لما تلاقى فلوس زوجها وهيا بتغسل تاخدمهم وتقول

( ده رزقى هروح أجيب بيه ذهب ) .... مأساة والله

دينا كله تسامح كله عفو لأخر لحظة ، أمانه ورقى وإخلاص وهدوء وللأسف رغم  
إن الغرب مش عارفينه بس البعض منهم بيطبّقوه في التعاملات زى :

( إن ماحدثش بيدخل في أمور مالهوش فيها غير بكل أدب ولباقه )

دينا الصح ال بنسيبله نفسنا يعليها ل فوق مش ناخذ ال يعجبنا منه وماشى على  
مزاجنا ونسيب ال مش داخل مزاجنا عشان بنستسهل ومش حابين نتغير ونفتكر إننا  
أهل الحق رغم إننا ممكن نكون عين الباطل في حد ذاته

\*ربنا يهدينا \*

نعمة الجهل

الجهل فى حياتنا نعمة كبيرة أوى وال أقصده مش جهل انى أتعلم أوجهل الأشياء  
حواليا ال أقصده الجهل فى معرفه الأسباب ال بتتعب أو النعكشة وراها لحد ما  
أوصل لسببها وسعتها الصدمة ممكن تكون لعنة فى حياتى كلها

وده عشان فى خطوط حمرا ماينفعش الإنسان يتعدها عشان لو تعدها بير ناره  
هتحرقه لوحده وبس

فلما تتساب من حد ماتجريش تنعكش وتسال ليه وازاى ورغم ان الشعور ده بيبكون  
مؤرف جداً لأنه بيهز ثقتك فى نفسك وفى الحياة بس سيب شفاك للأيام وأوعى  
تجرى تدور !

ولما حاجه تبعد عنك أعرف ان مالکش نصيب فيها وماحدش بيموت من غير  
مايباخذ رزقه كامل

ولما تشوف ال قدامك كبير أوى فى نظرك وقد ايه هو كامل فى عنيك ماتجريش  
تشوف حياته الأصلية ال ربنا سترها عن عنيك ويكون عندك فضول تعرف أكثر  
عشان عنيك ماتشوفهوش مزغلل بعد كدا !

وزى ما ربك بين فى لحظة ان ماينفعش تتخطى نفسك لما تكون عارف كل حاجه  
فى علوم الدنيا وان فى حاجات بردوا هتفضل مستخبييه عن بصيرتك حتى لو شايفها  
ببصرك ، زى ما فى حاجات بردوا الرحمة اننا مانعرفش اسبابها رغم أذيتها وانها  
تفضل كدا فى صناديق متقفلة بمية مفتاح عشان يسترنا كلنا ودى أكبر فرصه  
للتغيير

حب مايتتسيش

فى حب فى حياتنا عمره مايبينسى مهما كبرت وعشت تجارب وعشت حاجات أكبر منك ومهما لفيت ورجعت ورحت وده علشان كان ليه البوصلة الأولى فى تغييرك أو تجردك من نفسك سواء كان تغيير للإحسن أو للإسوء من خلاله كان ليه الفضل إنك عشت أصعب لحظات وأجملها إنك تايه عن نفسك وعن الناس وعن التفكير ، مش عايز تعمل أى حاجة غير إنك تستسلم وبس أكنك ضامنه لدرجة إنك على أتم أستعداد وبرضى إنك تخسر نفسك عشان فى الوقت ده غبت عنها تماماً وسرحت فى خيالات حسنها دايمه معاك ومش هتبعد عنك للحظة !

الحب ده بالذات لازم يفارقك قبل ماتفارقه عشان كان فى حياتك درس قوى أوى درس بيقولك فوق أنت تستاهل وتستهال من غير ماحد يكون جمبك أو معاك فوق ماتخسرش مبادئك وتتنازل عنك عشان أى حد فى الدنيا حتى لو كان أمك وأبوك !

فوق أنت تستحق السعادة من غير ماتفضل طول حياتك حاطط إيدك على خدك مستنيها تجيلك أو تنزق ليك أو حتى تنقلك

فوق أنت مش مخلوق عشان تسمع من غير ماتتحس أو تتقدر

فوق وحافظ على عقلك إن حد يفاته منك فى لحظة فيفالت قلبك معاه ويتحكم فيك من غير ماتحس

فوق ماينفعش ال تبات فيه تصبح فيه وال قدامك يستغل طاقتك ويسحبك لتحت وياخدك ليه طول الوقت وماينفعش حتى تقول بم !

مافيش أى بنى أدم فى الحياة مامرش بالحب ده حتى لو كان حب من طرف واحد حتى لو الحب ده عايش معاه وبيعيش معاه فى خيط رفيع بينك وبينه موجود بس عشان تتغير ولما تتغير يأما تلحق نفسك يأما متلحقهاش

الفن

كل حاجة فيها بصمة فن وابداع وسبحان المبدع والملهم ال زرع كل ده فينا عشان  
نرسمه وسبحانه وهو بيخلق كل كينونة مليانة تفاصيل مابتخلصش وسبحانه وهو  
بينقش ده وهو بيقول فى كتابه ( أفلا يتدبرون ) !!

لما بتيجى تتأمل جمال الحمام وألوانه المتناسقه مع بعض بتتدهش إنك كإنسان  
أخذت من عظمتة فن الجمال وانك حتى وانت نازل من بيتك متطلب منك إنك تزرع  
الراحه فى عيون غيرك لما شكلك الخارجى وشكل لبسك بيكون دايماً مهندم ورائع  
ولما بتيجى تتأمل المبانى وقد إيه هيا مسنودة بتتدهش بردوا إنك أخذت من عظمتة  
فن التناسق والبناء ال على حق وأكن ده بيعلمك ازاي تبنى مجتمعك الداخلى جواك  
لما يعدى عليك المحن وتقع ..

ولما بتيجى بتتأمل أوقات صفاء السما وهدوء البحر فبتتدهش إن عظمتة بيعلمك  
أوقات فنون الإبتذان وان زى مافى أيام صعبة فى ايام هادية وفى أيام مابين البنين  
خالية مافيهش أى حاجه خالص وكفاية فيها راحة البال!

عشان كدا سبحانه هو المعلم وهو من الأساس صانع الفن واحنا ماعلينا غير اننا  
نستكشف ده ومش كلنا للإسف بنعرف نجرى عشان نبحت فى ده ودى حاجه تانيه  
خالص وهيا الصبر فى التأمل ، الصبر ال بيخليك تهدي كل الزحمة ال فى دماغك  
وتسيب قلبك يسرح بكل شغف فى كل ال حوالياك وانت راسى فى مكانك

الصبر ال بتمسك بيه وتسيب الناس وتقع فى مكان خالى وتشوف دروس الطبيعة  
حوالياك

الصبر ال بيدفعك للأمل من تانى لما بتتأكد أنها لسه مستنياك وانت ال دايماً بتوه  
عنها

هو الجسم بيحس!؟

جسمنا بيحس بيئا زى مشاعرنا بالظبط ويمكن أزيد كمان لأنه بيشحج المشاعر دى  
تطلع لبرا

معنى كلامى ببساطة يعنى لما يجيلك دور برد ونفسيتك شويه تعبانة فبتلاقى البرد  
طول معاك وأكن جسمك حس واثأثر واثمادى فى انه يقول للحواليه بطريقه غير  
مباشره انا تعبان بس مش التعب ال أنتوا فهمينه ...

وزى بردوا البننت ال نفسها طول حياتها تخس وبتعمل كل حاجه فى الدنيا تشجعها  
وبردوا وزنها مش بينزل وده من الأساس عشان رافضه تحب جسمها وتتقبله  
بالشكل ال هيا فيه دلوقتى عشان تعرف تسايسه وتخليه يتقبل فكرها انه يخس بعدين  
وسبحان الله كل حاجه مرتبطة بينا وبال جوائا وأكنا حاجه واحده ماينفعلش تنفصل  
عن بعض وإزاي هتفصل وكل واحد مننا مجتمع متكامل داخل فى بعض !

والتمهيد ده كله لكلام فى الجد عايزك تركز فيه معايا شوية لأنه بيحصل حوالينا  
كثير وأحياناً بنشوفه فيئا وفى ال بنحبهم

بص ياسيدى فى شخصيات مننا اتحرمت دايماً انها تعبر عن رأيها أو أنوثتها أو  
عفويتها أو اتسلب حقها فى شخصها فمش بإديها تعمل أى حاجه غير انها لما تكون  
حاسه بخنقه أو قهر تعبر بيه من خلال جسمها والشخصيات دى بنصنفهم انهم  
هستريين حتى فى تعاملاتهم الطبيعىة دايماً تلاقى صوتهم على أو عايزين يلفتوا  
الأنظار انهم موجودين وسط الناس سواء كان فى لبسهم أو طريقه كلامهم أو طريقه  
تعبهما لما يحصلهم أى ضغط عصبى يغمى عليهم أو يجلبهم حاله من الصمت  
الهستيرى وفعلاً ماينطقوش تماماً رغم ان ده مالهوش أى سبب عضوى أو  
فسىولوجى بس جسمهم حس بمشاعرهم فأنفقوا مع بعض أنهم يعبروا على ال  
حسينه بالشكل ده لأن مافيش أى وسيلة غير كدا ! وهنا بأه لازم يدخل العلاج

النفسي والبحث عن المشاكل الأساسية من البداية لو دائماً بتستمر الحالة دي لأنها ممكن تدخل في ال أسوء من فقدان الذاكرة او انفصال الشخصية يعنى شخصيتين في واحد والأثنين مايعرفوش أى حاجه عن بعض ومواويل مالهاش أول من آخر وزى ماكلنا في الحياة دي مش شبه بعض فإضطرابتنا وتفكرنا مختلف عن بعض وحتى شخصياتنا فلازم نفهم ان العادى انه في شخصيه هستريه وفي شخصيه فصاميه مع نفسها بتحب تبعد أوقات عن الناس وبتحب الوحده وفي شخصيه إكتئابيه بتميل للحزن شويه وفي شخصيه هوسية بنتكلم كثير وعندها هوس بحاجات معينه في حياتها وغيره وغيره ودي حاجه خلقها ربنا فينا ومانقدرش نحكم ان ده مرض اصلاً

بس المرض أن يكون في خلل فسيولوجى أو إستعداد للمرض النفسى ويحصل لما الأزمات تزيد أو الإنسان يستسلم بطريقه كليه أنه يقع فبيقع وبينسحب ويبدخل من خلال شخصيته للمرض الأساسى يعنى لو شخصيه فصاميه فيمرض بالفصام وهكذا من كتر ما إضطرباته بقت فوق الطبيعى وفوق العادى

فلما تشوف حد من أصحابك كل شويه يقولك انا تعبان انا وانا وانا ويجرى على دكاتره ومايطلعش عنده أى مرض عضوى فأفهم ان ال جواه موجود في قلبه مش في جسمه وانه عايز يتسمع ويظمن انه لسه موجود وانه من حقه والله يخرج كل ال جواه من غير خوف أو لفت إنتباه عشان يستثير عاطفه ال حواليه فيحنوا ليه ويطلبوا عليه

من الآخر عايز الحب من غير شروط عايز يتقاله دائماً بالأفعال قبل الكلام " إنت تستاهل نحضنك من غير تعب أو مرض أو نكسه تحصلك " !!

حافظى عليك

بسمع حواليا من بنات كثير أنهم عايزين مواصفات قياسيه وهادية وجميله فى حياتهم ال جايه مع الشخص ال هيعيشوا معاه وياما بيرفضوا ناس كثير ويقعدوا يحللوا ناس جايه ويقعدوا يعينوهم كويس من غير مابقفوا فى لحظة ويفكروا طب وإحنا !

اي بنت فى الدنيا قبل ماتفكر انها ترتبط وتستقر ضرورى انها تربي نفسها الأول وتشوفها كويس هيا محتاجه ايه يتغير وفوراً تتغير عشان نفسها وياسلام لو نمى فى فكرها انها فى يوم من الأيام هتكون أم يعنى مرايه لفطرة الرحيم فطرة صافيه هيا ال هتشكلها فمسئوليتها كبيرة أوى إتجاهها فلما تسعى لده عيوب كثير فيها هتقدر تغيرها مع الوقت زى مثلاً لو بنتشم هتبتل تشتم لو بتنفع بسرعه هيكون عندها طولة بال شوية وحاجات تانيه كتير

سعتها لو أي انسان جه هتكون مؤهله بشخصيتها ونضجها الكلى وايمانها انها تدخل دايرة علاقه فيها راحة مافيهاش خنقه وسعتها مش هتفنى نفسها مستنيه خطوة بيت يتقفل عليها وبس بالعكس هتكون مستنيه رسالتها أياً كانت فين زوجه بأه أم أو سيدة مجتمع بتشتغل وبتسيب بصمة الأخلاق فى قلوب الناس أو غيره فمفيش حاجه هتقدر تكسرهما مع الوقت

بس المأساة بتيجى لما البنت تفضل تبني نفسها وفجأه تحب حد عايز يهد ال بتبنيه أو ال بنيته بإسم الخوف أو الحب ! سعتها الإختبار بيكون قوى أوى ويأما بنتنازل وتكون بداية لمأساة اكبر بتموت نفسها بالبطيء يأما بتمسك بكونها هيا فى ايمانها بالله وثقتها فى تعاملاتها وده على سبيل المثال فى الظواهر المنتشرة أوى ان الراجل اذ فجأة يكون عايز يثبت رجولته فى إنه يحس من خلالها انها ضعيفه من غيره فيحاول يشكك ثقته فى نفسها من غير مايشعروده عشان أتربي ان دى الرجوله !

او يكون عايزها ملاك قدام الناس مابغلطش ولا بيعمل خطايا وبينه وبينها يتعدى حدوده معاه فى التليفون بعلاقه كامله أو كلام يختش حياءها ويوصلها مع الوقت انها

تعصى ربنا فيه وتنزل درجات هي في غنى عنها وبعد كدا لما يتجوزها يشك فيها  
ماهيا سمحتله يتعدى حدوده يبقى ضعفها من وجهه نظره هياخذها لنفس السكة لو  
إنشغل عنها في شغله شويه ....

وده بأه بيكون اكبر اختبار من ربنا عشان كدا ماينفعش نحكم على حد انه صاحب  
مبدأ أو صاحب إلتزام بجد غير لما يتحط في دايرة الفتن وانقلاب الأحوال والنفس  
السوية بتبان في الضلمه والوحده مش في النور والزحمة!

فإسمعى منى :

اياك ترخصى نفسك تحت اى وضع

اياك تحطياها في التراب بإسم الحب ال هيجبك هيعلى من عزرية روحك مش  
هيدنسها بإيده في الخفى

اياك في لحظة تستسلمى للذة في معصية هتحتسي بيها في وقتها وبعد كدا هتكونى  
عبده لشهوتها لأخر مدى وهتقرفى من نفسك أوى بعد كدا

اياك مع الوقت تنسى ال تعبتى فيه عشان تبنيه وتوصلى نفسك لمرحله راضيه فيها  
عنك

اياك يا حبيبتى تنسى أنت مين وتدخلى في متاهات عشان ترضى بيها غيرك وغيرك  
كسب مع الوقت إنه يكون نفسه ويتلون عليك فينجح أنه يضيعك من غير ماتشعري  
بده

عيشى بحب وبرضا وبفخر إنك لسه واقفه مهما غلطتى وتعبتى ما فيش والله حاجه  
في حياتنا من غير ثمن ايه المانع انك تقفى تانى وتكلمى

وحافظى عليك أرجوك حافظى عليك

وأفهمى دايماً انك انت اساس الحياة .....

## الطمأنينة

الطمأنينة دى أكبر رزق الإنسان ضايع من غيره وقبل ما أوصف يعنى ايه كلامى ده عايزة أوضح معنى الطمأنينة بمفهومها الروحى

الطمأنينة ياسيدى يعنى الوصول لأعلى وأرقى درجة من الأمان والثقة والإطمئنان يعنى الدنيا تتهد من حواليك وتتكعبل معاك وتبتسم وقلبك فيه لسه النور ولسانك ينطق " ربنا هيجلها انا مطمئن وعندى ثقة فيه " لدرجة ان الناس من حواليك بيكونوا مش فاهمين انت ازاي كدا او ازاي وصلت لده وفى منهم يتهمك انك بارد ومش بتحس وفى ال عايز يديك عمره كله بس تعلمه ال جواك ده جالك ازاي

وال ماحدثش قادر يفهمه انه الوصول لده رزق من رب العالمين زى رزق أى حاجة حوالينا من مكانه وفلوس وعيله والأكل ال فى التلاجه والصحة وغيره

فعشان توصل لده بتبتدى بنفسك تقرب من درجات الروحانية وتسبب نفسك ليها وتفصل من العملية ال فى حياتك شوية ( أصل مش كل حاجه بالمسطرة ) ولو فضلت تحسبها وتظبطها هتلاقى فى حاجه اتكعبلت بردوا

فى حاجات فى حياتنا ماينفعش فيها العقل ولا ينفع فيها القلب بإختصار ينفع فيها الطلب والتفويض عشان نعرف نعيش براحة بال ودى بأه ال أسماها الطمأنينة !

ربنا يرزق قلبك بيها فى كل وقت .....

الزمن الجميل

زمان كانت كل حاجه مختلفه تلاوة القرآن والخطب ال بنسمعها عن تحفيزًا للوصول للجنة والأغانى الراقية والمعانى ، التفاصيل الدافيه ال بيكتبوها الكتاب زى يوسف السباعى فى تفكيره السياسى ورغم كدا تلاقي مشاعره الدافيه العاطفيه فى أوقات غلبت فى رواياته وإنسانياته وإحسان عبد القدوس فى أستغلاله للطب النفسى بعقلانية ودبلوماسية بيناقش كل الطبقات الفكرية فى كتبه وروياته ومقالاته وأنيس منصور وذاكرته الجبارة ال فضل محتفظ بيها رغم انه وصل ل 80 سنه الا انه فاكّر كل حاجة لسه بتحسسه بالحياة والشوارع والناس والبركة ال كانت فى الوقت ده . والرضا ال تلاقيه فى عز الفقر والهّم والحرب

وفى كل ده فضلت اسأل نفسى ازاي كان شارلى شابن عنده القوة والمقدرة انه يضحك الناس فى السينما وهما فى ذات الوقت بيستمعوا صوت الصواريخ والبكا والصراخ بره السينما ايه الجبروت ده بجد ايه القوة دى ازاي الناس دى كانت انانية فى نفسها بالشكل ده وبالإصرار على الحياة فى كل لحظة

حقيقى كل وقت ليه حلاوته وليه دروسه وليه جماله وليه نشوته اننا فى لحظة بنحن نرجع ليه (بس ياترى هنكون زى الناس دى لو كُنّا معاهم)؟! دى الحاجه الوحيدة ال هتفضل مجهوله وفى نفس الوقت هتفضل تصبرنا اننا فى الزمن ده رغم الغربة ال حسنها وقله البركة وعدم الصبر الا ان العيب مش فى الزمن العيب فينا والبداية فى أول غلط بنعمله لما مثلاً نقول " انا بقلق من يوم الثلاثاء " أو زى " انا أصبر ليه اساساً للحاجه تيجى بإماتجيش " وحاجات تانية كتير بنقع فيها أو بالأصح بنكتشف نفسنا من خلالها وبنكتشف اننا بس ال بنخلى الزمن ال أحنّا فيه ده جميل بينا أو نخليه يلعنا فى كل لحظة اننا فيه

احنا ال بنختار زى ماغيرنا أختاروا زمانهم

تجارة الضياع !

التجارة دى من أعمق الأعمال ال بتعلم حاجات كبيرة لو الإنسان حقيقى إستغلها صح مش إستغلها للنفاق والكلام المعسول واللف والدوران عشان يكون عبد القرش ال جى والقرش فى الآخر يتصرف وهو يكون بألف لون لدرجة تخوف وتقبض ويفرح بنفسه لحد ما يموت وهو حى

والمعظم الآ من رحم ربي ال بيشتغلوا على الأقل من غير كذب و تحوير أو غش أو لف ودوران وللإسف كسبهم بسيط جداً بس سبحان الله بيكون فيه بركة الرحمن العجيبة فى تصريفه وعائشين زى الملوك برضاهم وعزة نفسهم

وياما ناس كان معاها ملايين الملايين وفضلوا يجروا فى الأرض زى جرى الوحوش لحد مافضلوا على حالهم فى الآخر والأصعب لوحدهم بعد ما شافوا ال حوالهم أستنزفوا كل حاجه تخصهم ورموهم رمية الكلاب

التاجر ال من النوع ده بيفضل تايه فى الشوارع صاحى م نومه للشارع والأرقام وبرمجه الحسابات ونايم على هذا الوضع بالظبط بينسى نفسه مع الوقت وبينسى بيته لو متجوز وليل نهار فى سفريات وشغل وإسمه بيوفر حياة كريمة ! ورغم انها بتكون فعلاً كريمة على المستوى المادى بس فقيرة جداً على المستوى العاطفى من الأهتمام والإحساس بوحوده فى الأساس وهو فى وسط عياله وهما بس بيجروا عليه عشان يحضنوه أو يحتاجوه فيفضفضوا معاه شويه ولما بيعدى الزمن والسن بيغلب والحال بينقلب بيكتشف انه عاش لوحدته وانه اختار انه يموت لوحدته وان كل الحاجات ال كان بيجرى وراها هي فضلت تجرى وراه وتنهش فيه لحد ماخسر كل حاجه وبأه غريب عن عياله لدرجة انهم وصلوا لدرجة انهم بيتكسفوا يحضنوه وبيملوا يقعدوا يتكلموا معاه اما بأه عن مراته فبقت مش قادرة تستحمله فى مرضه ودوشته ورغيه اصله مايعرفش حاجه عنها!؟

اما عن فلوسه فضاعت زى مابضيع كل حاجه مش بنحاول نستخدم قيمتها وعن عقله مافيش حاجه كانت بدور جواه غير الأرقام فهيفكر وهيحلل وهيكون مثقف ازاي

وكلامى ده مش على التجار بس رغم انهم الفئه العليا فى مجتمعنا دلوقتى كلامى ده على كل واحد بي فقد نعم كثير أوى فى سبيل القرش والعيشه والحجه انه بيامن نفسه من بكرة و بيامن عياله ونسي انه مش ضامن اصلاً يعيش لبكرة ونسي بردوا انه مهما جرى واشتغل هنا وهنا رزق يومه ال مكتوب عند ربنا هياخده بالملى مهما حاول يزود فيه ال مكتوب ليه هياخده وبس

ونسى ان ( لكل راع مسؤول عن راعيته ) ففين واجبه من حاجات كتيره أوى !!

نقطة ظهور

في ناس بتقاوح مع الدنيا بتعافر وبتجري هنا وهنا عشان تكبر والناس تعرفها  
واستخدمها في الحياة يزيد ويزيد ويفضلوا يجروا وما بيأسوش مهما حصل  
وبواجهوا تخبيط ال حواليهن من يأس وحقد وأرف ويحاولوا بينوا نفسهم بنفسهم  
وفي وسط كل ده أول ما يحسوا انهم بيقرّبوا إن أحلامهم تكون موجودة وبتكبر  
هوب يرجعوا لنقطة الصفر من تانى ويلاقوا ناس بدوس عليهم وبتكبر عليهم من  
غير رحمة مع إن المحتوى ال بيقدموه لو اتقارن بناس كثير هو ال فيه الفائدة  
الحقيقية

وعشان كذا كثير بنلاحظ الموضوع ده في السوشيل ميديا ان التفاهة هيا ال بتكبر  
وبتظهر اكر والناس ال عايزة تظهر وبس هما ال عندهم أعلى نسبة متابعه !!!

الا من رحم ربي من ناس بتاخذ رزقها من رب العالمين انها تتعرف وتكبر ودول  
بأه يأما بيتفتنوا في احوال الدنيا والإيجوا تكبر جوه منهم وينسوا كانوا في الأصل  
مين ويدوسوا على أى حد محتاجهم رغم الفائدة ال بيقدموها ، يأما فئة الناس التانية  
ال بتكبر بس بتبقى في عين نفسها صغيرة أوى من كتر التواضع والحكمة ال جوه  
منها انها بتفهم ان ربنا هو ال بيبنى وهو القادر يهدم في لحظة وهيا ال بتتفنن انها  
تساعد الناس في كل لحظة

والكلام ده بكتبه عشان حسيت ان في كثير أوى فعلاً ناجحين أوى ونضاف أوى من  
جوه بس مش باينين أو الظروف ماساعدتهمش لسه في وقت محدد انهم بيدأوا  
يتنفسوا عشان تتنفس أحلامهم ولو كنت بأه واحد من دول

اياك تياأس

اياك تستحقر نفسك

والله انت صح كفاية انك صادق!

صدقنى كل ال أنت شايفه حواليك من ناس كثير ليها وجود وتصقيف ربنا ممكن يكون بيحميك من شر الشهرة أو الدنيا أو شر الفتن ال ممكن سمها يكون فى دمك من غير ماتحس وبدايتها فى الكلام المعسول ال ممكن يتقلك كثير وينسيك انه من فضله تعالى حقت ده مش من فضلك أنت

فتق مهما حصل تعبك مش هيضيع وأفكارك وسعيك ال أنت بتحارب عشان تنشرها طول ماها لوجه رب العالمين فمستحيل تضيع لأنه الوحيد خير الحافظين فسبب نفسك ليه وخليك صريح مع نفسك وخيرها ما بين انها تكبر لنفسها وده ممكن يتحقق فى بس ثمنه هيكون غالى اوى

وما بين انها بتكبر لربها فروحها هتتروى فى وقتها الصبح بس الصبر ...

البلوك ....

البلوك حقيقى رحمة كبيرة ألهم مارك انه يعملها فى أى ابلكيشن مش عشان المتطفلين وبس عشان الناس ال كل مهمتها فى الحياة تراقب أخبارنا وتحقد أو تستهزأ أو تستنى تشوفنا تعبانين ومافيش أكثر من الناس دى فى حياة كل واحد فينا بس للإسف مش سهل نعرفهم أو نكتشفهم بسهولة بس سهل نحسهم أوى من أقل المواقف ال ممكن تحصلنا سواء فى الواقع أو الميديا والبلوك على فكرة مش اقصد بيه الميديا بس اقصد بيه حتى حياتنا فى ناس ماينفعش معاها غير انها تتفقل تماماً من حياتك ومن الناس دى الناس ال بتأدى أدوار الكومبارس فى الإهتمام ال بيوهمك فى أوقات كثير انك محور الحياة وانت فى الأساس طعم بسيط بيستغله القدامك عشان يقضى معاك وقت لطيف وبس

والناس ال بتحبهم أوى ومتعلق بيهم لأقصى حد وانت بالنسبة ليهم ماتستحش أكثر من كلمة " صباح الخير "!

والناس المستغله والناس ال بتخليك كوى بست من أنانيتها والناس ال من كتر عاطفتك معاهم بتزود فيهم أنانيتهم وظلمهم من غير ماتحس وغيرهم كثير

صدقنى البلوك فى الوقت ده مش لقلبك وبس لحياتك ولأيامك ال جاية

فكفاية وماتجريش ورى التعب برجليك ...

الروح للروح بتحن

فعلاً ماكدبش ال قال " الروح للروح دائماً بتحن " ومش أى روح !

الروح الخفيفة ال تخطفك قبل ماتقرب منك

الروح ال بتحترم المسافات وفيها تناغم معاك عارفه أمتى تحضن وأمتى تسمع  
وأمتى تقوى بيك وأمتى تمشى عشان تقويك

الروح ال مهما عدت سنين وأيام بتكون سند ليك وعون انك تقدر تفتح عينك لبكرا  
من غير خوف

الروح ال بتقولك بسكوتها وفعلها فى كل وقت حتى لو من بعيد انها جمبك ومش  
شرط بالمواقف ممكن يكون بالدعاء وده كنز فى حد ذاته لأن ممكن قدرك يتغير  
للأجمل وقتها

الروح ال بتشوف وبتعرف كل عيوبك ومع كل ده بتكون مصرة تكمل معاك لأخر  
الطريق مش إجبار منها بالعكس إيمان جواها انك نضيف من جوه بجد  
الروح ال وجودها بيظمن وكلامها بيظمن وملامحها بتقولك قول " الله " لسه فى  
خير !

لو عندك الروح دى أحمد ربنا عليها سواء صداقه ، أخوة ، أمومه ، أبوة ، حب  
عاطفى اياً كانت أعرف ان دى اغلى نعمة فى زمن مابقاش حد فاضى فيه دلوقتى  
أنه يسمع لحد عشان يحس بجد ماحدثش فاضى أساساً انه يسمع نفسه

الخلاصه

لو موجودة معاك يبقى ضمننت انك لما تفارق الحياة تلاقى حد يترحم عليك من قلبه  
ويدعيلك بحب

أحداث في مصحة نفسية

عمرى ماهنسى أول مرة دخلت فيها مصحة نفسية ، أول مرة شفت بجد يعنى ايه حالات نفسيه ، طب مين المدمنين دول شكلهم ازاي

سعتها جالى حالة شرود وحزن أسبوع كامل عاجزة تماماً انى اروح تانى وأفكار كثير كانت بدور فى ذهنى وقتها وأصعب فكرة ( ازاي الإنسان ممكن يوصل لكدا )!!

عدت الأيام وأبتديت اعقد مع حالات كثير وأطبق إختبارات وأدرس أفكار لحد ما أستنتجت ان الناس دى جت المكان ده عشان مش حسه بالأمان تماماً ، الأمان ال أتخطف منها بالتدريج ويلمح البصر ووقعها فى بؤرة نفسية وخلل مع انها فضلت تقاوم انها تهرب من الوقوع فيه لحد ما وقعت كلياً وبالتدريج ومن غير ما حد يحس

يعنى لما نقول مريض الفصام الكتاتونى ايه سبب مرضه مع الخلل الفسيولوجى ال فيه وأستعداده للمرض بأنسحابه عن الحياة لوضع الميت المتخشب وده عشان فضل يرجع بعقله لأى مرحلة فيها راحة او إطمئنان وللأسف ما القاش غير الموت وبس

والمدمن ال أدمن أى مادة بقت فى كيانه وحياته ودمه أدمنها عشان دى الحاجه ال من وجهه نظره ما بتقلهوش لأ ، وما بتهر بش مع الوقت ، الحاجه ال قادر يخليها جمبه مهما حصل ومهما يحصل حتى لو هيبيع روحه مش أمه

الحاجه ال مش بتعاتبه ولا بتدخل فى خناقات معاه الحاجه ال بتريحه من غير دوشه !

والمكتئب ال بيقرر ينتحر ده شاف وحس ان ما حدش بقبله حتى نفسه إحساسه بالذنب والإضهاد والخزلان والوجع بقى فوق الكلام الحل بقى السكوت والرحيل  
بسلام

وال عنده وسواس قهرى أتربت فيه رسائل نفسيه من أوامر ونهر وكبت لمشاعره  
وقلقه وأحاسيسه لحد ما المرض أكل منه وبقى يحاول يخرج ال جواه فى إنه ينصف  
قلبه من الحزن والخوف والقلق بتنضيفه لنفسه انه ممكن يغسل اديه أكثر من 24  
مرة فى اليوم !

الناس دى والله أغلب من الغلب ، الناس دى مالقوش أى مصدر يحسسهم انهم  
يستاهوا من غير عنف من غير مقابل ومن غير إشتراط بالصح والغلط من غير  
ماحد يراقب ويقف على الواحدة من غير كلام بيتقال زى ( لازم أو أصل المفروض  
)..(

الناس دى من كتر ما اتظلموا ظلموا فوقعوا

الناس دى دروس لغيرهم وإشارة من رب العالمين على نعمة التخطى والتجاوز عن  
حاجات كثير إحنا مش حاسين بيها

فالحمد لله حقيقى على نعمة القلب والعقل والنفس السوية رغم كل المرار ال بنشوفه  
وبنعيشه

## الإحاديث

كثير بنسمع عن الإلحاد وهو الخروج عن الملة الأساسية بكل أشكالها ومعانيها ،  
الخروج عن أى تقييد أو تحيز لدين فيه إنغمار لروحنا ال ممكن تستشف فيها العطف  
والحكمة والهدوء

فبتلاحظ إن أغلب الملحدين شخصيتهم ثوريه جداً بيكرهوا كل حاجه متحيزة حتى  
لو التحيز ده على وجه سليم ، بيكرهوا كل حاجه ببتحسسهم تقييد فى اطار معين  
حتى ولو كان ده بإسم أى مله أو دين

والشاكلة دى ممكن تقع على حد طول حياته أتفهمله الدين بحرام وحلال وغلظه  
وقسوة والتزام فبينمى جواه أنه أتقهر وماخترش ، وممكن تقع بردوا على حد طول  
حياته عاش بلا روح بلا عقل بلا أى شيء

وممكن تقع بردوا على شخص فهمه بالواجبات وخذ وهات هدى طاعه هاخذ جنبه  
وأكنه زى الأله تتحرك وماتسألش ليه

وممكن تقع بردوا على شخص من كتر علمه ودرأيته وفلسفته وبحثه إنه أتصور انه  
عارف كل حاجه فى الدنيا فعقله إنحاز فى نقطة الصفر من غير مايحس وهو البحث  
عن الرب

وممكن نفس الشاكلة دى بتقع بردو على الشخص ال عاش طول حياته بالمادة  
وبالورقة والقلم والمسطرة زى فئة ( كارل ماركس ) وأكنه نسى إن فى حاجات  
مايبين المادة والروح مايبين ال ( آه و لأ ) مايبين البصر والإحساس وموكلة للقلب ودى  
فى نقطة الدين بالأخص

والملحدين أصناف كثيرة ومهما أتكلمت هيكون كلامى مرمى فى بحر واسع بيقول  
" هل من مزيد " فكل ال عايزة أوصله أن مهما عقل الإنسان كبر فليه حدوده

وما فيش إيمان في الدنيا من غير فهم مثن بالإنحياز أو تعصب وما فيش فهم من غير  
حب الإستكشاف لمعرفة (أنا مين الأول ) ووارد كلنا نقع في النقطة السوداء  
ووارد لأ والفصيل الوحيد هنا هو إني افتح عيني وأخلى النور يهتدى للطريق ليها  
إن فوق وجود أي شيء في موجد للشيء نفسه وإن في اصعب اختبار بعيشه وهو  
إني حابب أشوف ده فعلى وقلبي فيطمنا فيستسلموا فيقتنعوا بيه أو لأ .....

روح من روح

المعجزة الإلهية بتحصل لما ربنا يخرج من روح بتكون زى البافته البيضاء  
كدا بتتكون وتتأثر بإيد الإنسان وده بيحصل اول لما الست تعرف انها حامل وهنا بأه  
فى إختلاف كبير وده بنلاحظه ان الست البيوتيه العادية بتتأقلم على الموضوع  
بسرعه وبسهوله وبتكون فرحانه رغم تغيير الهرمونات وال بيحصل فيها من  
مزجيتها المختلفه أوقات بس بتعرف تمشى أمورها تمام جداً و

بس فى نمط تانى من فئة المثقفات او الأنانيات شوية فى نفسها زى الكاتبات او  
الدكاترة اصحاب شغل وكرير معين الموضوع بيكون متطور معاهم للأسوء بيحسوا  
بهزة كبيرة أوى عدم استيعاب فى الأول وبعد كدا خوف ان كل ال بنوه يضيع فى  
لمح البصر وبعد كدا ارتياب وشك فى نفسهم ان الأهتمام بكينونه طفل هيتولوا أمره  
ازاى وهما ماليانين تناقضات وصراعات وبيكتفوا فى تحقيق ذاتهم أو انهم يعيشوا  
عشان يجتازوا كل العواقب ال حوالهم وبس و تفكيرهم بيحسهم بحيرة ان إزاى  
من كتر المعاناة هيقدروا يدوا إزاى ويكونوا عطاءيين ازاى ، طب وأحلامهم هتقف  
على كدا ولا لأ !

وفى كل ده بيعدوا لمرحلة تانيه أسوء مابين الشعور بالذنب أو التحرر وفى ناس  
كثير بيجهضوا وبيفضلوا أنهم يعيشوا لنفسهم وبس وعدم ثقتهم فى الحياة وقسوتها  
بيخافوا أن أولادهم يعيدوا السناريوهات أو يمكن هروبههم انهم مش عايزيين يحسوا  
بالعجز اتجاه الضعف ال مروا بيه لما ولادهم يكبروا ويتخطوا فى نفس الأحساس  
والموقف والظلم . وفى نوع تانى من نفس الفئة دى بتقرر تواجه كل ال بتعيشه  
حرفياً وتعالجه ويأما بنتجح يأما بتقع فى اكتئاب الحمل ويتطور لإكتئاب ما بعد  
الولادة او ذهان مابعد الولادة وده بأه بتوصل انها بتأذى نفسها والجنين ومن كل ده  
بستغرب أوى من كلام الناس واستخفافهم زى :

انتى اول واحدة تخلفى

انتِ لسه شفتى حاجه ده هم يابنتى بعد كدا المسؤوليات هتكبر ومش هتنامى

يلا شدى حيلك بأه عشان تخاويه " طب هيا لسه قامت بالسلامه الأول !

كميه جهل مش طبيعية حقيقى أو الأغلب بأه يرمى مشاعره وضعفه فعايز غيره  
يكون زيه

حقيقى هدية الرحمن لأى أم هو طفل منها طفل بيخرج من الحياة ال جوه بطنها من  
العالم ال عايش فيه زى السمكة لعالم تانى وفى كل ده فى النص أيد وقلب ورجل  
وكيان بيتكون والأغرب فى اشهر بسيطة ومع أول نفس فيه بيطلع أول صرخة أكنه  
بيقول " انا هنا " فلو كل أم ابتدت تطبطب على قلبها براحه وبدفى وتهمس لعقلها  
ان ربنا ال أوجده هو ال هيرعاه من قساوة الدنيا وهيعنها على كل شيء بس فى  
الوقت المحدد المسأله هتهدى معاها

لو كل أم لقت الدعم الصح من ال حواليتها خاصة زوجها انه يقويها ويحسسها ان  
مافيش حاجة هضيع وان الأجل هيجى أكيد بس كل شيء فى وقته قلبها هيرتاح

لو كل كاتبه او صاحبه مكانه اجتماعيه فهمت ان رسالتها الأساسية انها تبنى  
مجتمع سوى فى أبنها ودى اصعب رساله فى الحياة وأن بالحب هنتبت وجودها  
وأحلامها وبالحب هتقدر ماتمحيش نفسها تحت اى وضع وبالحب برضوا هتفهم ان  
ماحدش مثالى فى الدنيا دى مهما حاولت ان كل حاجة تكون ماشيه بالمسطره وان  
الأنايه جوه أى انسان مهما كبرت هتفرقه لوحده لحد مايوصل لبؤرة الندم واشد  
ندم الندم ال بنحس بيه بعد فوات الأوان وبنلوم نفسنا اننا ازاى " خوفنا من اننا نفقد  
شيء فى سبيل شيء ضيع أقيم شيء ممكن كان يريحنا أو يسندنا "

ولو كل ست فهمت ان مهما كبرت وعليت فهيا محتاجه فى كل لحظة تحس بالجزء  
المدفون جواها وهو جزء الأمومه واحساس بأول حزن من براءة صافيه ونظرة  
دافيه فهتحمس قد إيه هي شيء عظيم ومهم وقد ايه الشعور ده هيزود ثقتها بنفسها

أكيد حاجات كتيره هتتغير هتتغير أوى

عيشوا !

صعب أوى لما تكون عايش مع حد فى بيت واحد وكل واحد فيكوا فى دوامه شكل حتى مايبتيلاقوش زى الشمس والقمر فبتحبس نفسك مع نفسك فى جوه دايرة مقفوله وتبدأ بأه سينفونيات كلامك السلبي مع نفسك يشتغل عليك

فتحس انك لوحدهك وفى فراغ كمان ومن غير ما حد يهتم بيك أو يسألك عن حالك أو يومك أو ال أنت حاسس بيه شيء يموت الإنسان وهو لسه صاحى بالبطيء خاصة لو كان متعشم أوى فى ال قدامه انه فى لحظة ممكن يحس بيه

كل كلامى ده بينطبق على ناس كتير عايشه بالشكل ده ومحدث يعرف عنها أى حاجه سواء ست متجوزة عايشه لوحدها واسمها بس مربوطه براجل والسلام أو ابن عايش فى غربه مع أهله ولا بيسألوا فيه ولا عارفين عنه أى حاجه أو بنت ضاعت نتيجة الأهمال فى كل حاجه فيها ابتداءً بمشاعرها لحد جسمها وكيانها أو زى حد فقد أهله أو فقد نفسه فهرب وهرب أحزانه معاه وغيره وغيره والنماذج دى كلها مابتخلصش ومافيش أكثر منها

فلو أنت أو أنت من الناس دى وبتقرأوا كلامى دلوقتى ارجوكم عيشوا لنفسكم والله ما حد هينفعكوا لما تقعوا أو تتبهلوا أو أمراض الدنيا تكون فيكوا وأنا عارفه إن مافيش أسهل من الكلام وان ده صعب يتحقق من يوم وليله بس قربوا وقاوحوا لو مش هتعملوا ده عشانكم هتعملوه عشان مين بس !!

قوموا أتحركوا أعملوا أى حاجه تحسسكم انكم عايشين بنفسكم ولنفسكم وأكثر حاجه ممكن تستغلوها فى الوحدة الإبداع أو انكم تعملوا اى حاجه مفيدة وتشغلوا نفسكم فى كل دقيقه عشان بس ماتقفوش وتفكروا ولو ثانية واحده وترجعوا ألف خطوة لورى

يلا قوموا اغسلوا فكركوا من كل اليأس والتعب

قوموا اتحركوا وحرکوا مشاعركم وكفئوها بوردة أو ان شالله شو كلا بتحبوها وقدرها انها استحملت اهملكوا فيها

قوموا اعملوا أى شيء بتحبوه من غير ماتستتوا أى حد يقولكوا (يلا بينا )

قوموا عشان خطرکوا

عشان خاطر کل لحظة بتعدى علیکم والزمن بیسرقها من وقفتمکوا واستسلمکوا

قوموا عشان فی ألف حاجة مستتیاکم ومش هتخلیکوا تستنوها مهما حصل !!

شكراً ..

فى لحظة من اللحظات هتلاقىك ماشى فى طريقك وبتقول شكراً!  
شكراً لكل جرح علمك انك تتسند على نفسك  
على كل مرارة وانكسار عشته لوحده وكأن روحك بتتسحب ومالقتش غير لسانك  
بيقول "يارب" ولقيته بيقويك بعدها  
على كل خوف وانت بتتقدم فى حاجه بتحبها وخايف تخزل نفسك فتفجأت انك حققت  
ال ماكنتش مستوعبه فى يوم  
على كل شريك حياة حسسك انك ولا حاجه وحاول فى كل موقف أو كلمة يكسرك  
فمن كسره اتسندت عليه وأخذته حافظ انك متستسلمش مهما حصل  
على كل فشل عشته  
وكلام جارح سمعته فحرك فيك شعور الإصرار انك لازم توصل ووصلت  
على قاعدتك مع نفسك وأنت بتعتبها انها ازاي قسيت فى يوم فطبطبت عليها  
ووعدتها انك هتساعدنا انها تكون رحيمة مهما حصل  
على المرض ال عشته فى سنين وايام وانت مابين أربع حيطان فعلمك ان صحتك  
نعمة كبيرة كنت نسيها فى وقت من أوقاتك  
على دعوة من القلب لطفت بيك فى عز ما أنت صاحى قرفان الصبح من كتر ما  
أنت نايم مخنوق إمبراح  
على بوست شفته فى أية قرآنيه بالصدفه وكأن الصدفة إشارة بطمنك ان ربك  
حاسس بيك  
على تربيتك لولادك والتفاهم ال بتزرعه فى نفسك عشان تعرف تخليهم يختاروا  
ويتناقشوا ويفكروا من غير مايكونوا حاسين بالنقص أو الخوف انهم ممكن  
مايتقبلوش منك لو غلطوا

على حد بيجرى عليك وبيكون محتاج بس يسمعك أنت بالذات عشان تساعد رغم  
انه مايعرفكش معرفه حقيقه وكان الحسنات مصممه تختار بابك وبس  
على كل سعى سعيت ليه وماكنش مكتوبلك ورضيت وسعيت أكثر من غير إحباط  
على نعمه صباح الخير ال بتقولها لغيرك وأنت بتبدأ يومك فبتبشره وبتبشر قلبك ان  
يومك هيكون جميل

على حاجات كتيرة مهما أفكرتها وركزت فيها هتنسى غيرها وده عشان كل يوم  
أنت فى نعمة كبيرة مهما كان العذاب ال حابس روحك فيه

# الخرلان

بتمشى فى الشارع أوقات بتكون زى العيل التايه مش عارف رجلك بتخطى لفين هتروح فىن أساساً عشان تيجى منين كل حاجه فىك بتخطك بتشوهك وكان ثقتك فى نفسك بتتهز فى لحظة وكأنك مش عارف أنت مين فى الأساس وكل ده بسبب شعورك بالخرلان والأوحش الكتمان ال بياكل تفاصيلك من جوه أصل لو أتكلمت هتتكلم ازاي وال متعشم فيه أنه يحس بيقسى أكثر وبيستلذ أنه يشوفك دائماً تعبان عشان كدا أوحش شعور ممكن الإنسان يحس بيه هو أنه يتخزل من ال كان بيشتكيلهم من قساوة الأيام

من ال كان بيقولهم بطريقه غير مباشرة "أرجوكم أوعوا تكونوا زيهم" فيتفاجىء بيهم انهم بياخدوه عشان يطلعوا عقدهم النفسية عليه بس بشو يش عشان يقدرُوا يهربوا من عقدة الذنب!

فساعتها ال بيتخزل لما يشوف الصورة الحقيقة فى ال أتعشم فيه أوى بتتكسر بيهرب فى وسط الزحمة ويهرب أنه يواجه أن حتى الأمل الأخير فى الشخص ال أمنه أتسرق منه بس المرة دى أتسرفت ثقته فى نفسه معاه

وعشان كدا الشعور ده بحسه حقيقى فوق أنه يتعبير بأى كلام لأن حقيقى مافيش أسهل من الكلام .

وقتها يأما بيختار يقوم على رجله بس مايقش فى حد ولا يأمنه والتعامل يكون مع كل الناس بقلق داخلى شويه أن ممكن ال قدامه يتقلب شيطان فى ثانيه وأن الكلمة لازم تكون بحساب وبحساب أوى كمان ويبدأ يفوق ويتعلم ان الضمان لله وبس وإن أسرار النفس لازم تكون أسرار للنفس وبس

يأما بيعع وبيعع لأمراض نفسية مابتتهيش وده عشان آخر براءة فيه أتشوهت من كتر ما هو أعتمد أوى واتسند أوى ووثق أوى أوى

فمافيش حد مامرش بالشعور ده بس مش أى حد قدر يعديه بخسائر قليلة على الأقل

ولو كنت فظاً !

بتمر بمواقف بتحرق دمك ساعات بتخليك تكون شبه ال قدامك فى جفائه ومعملته  
السيئة ليك وبتمتص كل حاجه فيه مع الوقت ومن غير ماتحس ، ياما بتكون إنسان  
مستأذ لكل مهانه وتسليم لضعفك فى قلب جبروت كبرياء الغلط فى ال قدامك ، ياما  
بتفضل تصارع وتصارع لحد ماتتعامل بنيتك حتى فى لسانك وأكنك بتعمل كل  
واجباتك وبتنسى حقوقك لحد ماريك الرحيم يفكرك بيها فى ردود أفعال ماكنتش  
متوقعها فى يوم من الأيام لما الدنيا تدور وتقولك  
" ثانيه واحده أتفرج هاخذلك حقك ازاي "

وكتير مننا بيعيش فى مأساة التعب جوه دايرة محبوس هو والشخص ال بيفضل  
يقسى عليه وأكنه بيحاول يسرق براءتك ويكبرك قبل أوانك  
وفى كل ده " لو كنت فظاً غليظ القول لأنفضوا من حولك " وأكن ربك بيقول مش  
بالعند والجفا انك تتحول لل بيأذيك وأكن وحش الغضب يملك منك فينسيك نفسك  
وينسيك احترامك ليها وتدمر بايديك من غير ماتحس فتنسى حتى رحمة ربنا جوه  
منك من كتر ما أنت حاسس أن أقرب ماليك بياكل منك كل شيء جميل فتكون غليظ  
القول والقلب تدريجياً على ال حواليك !  
وقتها لو ماوقفتش وبصيت انت كنت فين وبقيت فين هضيع

وقتها لو ما أتحكمتش فى تفكيرك أنه يوجه قلبك ان فى حاجات قوتك فيها فى  
رحمتك ورحمتك فيها فى كسب نفسك فى كل لحظة من غير ماتخسر ها وده هينفذك  
لأن ماحدث هيقالك لو وقعت ولا حد هيحس كم الضغط ال بتتحمله عشان بس  
تمشى فى الشارع بستر إبتسامه فى علم الله ثمنها كلفك قد إيه

ومش معنى كلامى انى بقولك تبقى ضعيف أو مغلوب على أمرك أو تسبب ال  
قدامك يزل فيك ويمرط كرامتك معنى كلامى انك لأخر وقت تحارب عشان قلبك  
تحارب انك تحافظ على نفسك أوى تحارب انك تتعود ماتستنناش  
وقتها مش هتتفاجأ بأى قسوة وهتخرجها بره حساباتك وهتخط ايدك على قلبك وأنت  
راضى عنه وهتكمل طريقك بسلام

جوه القلوب

جوه القلوب حكايات مستخبية بتبان فى مرايات زلات الكلام أو عيون بتسرح أو  
كلام بيختشها

مهما القلوب حاولت تدارى بكل وسيلة فى حاجات بنتكشف مع الزمن فى كل وقت  
بيبين قد إيه الشخص ده ضحى وأستنى وجه على نفسه كثير

الحاجات المستخبية دى بتبان فى حاجتين إيما الإنسان يفضل كاتم وكاتم لحد ماتقلب  
معاه بمرض نفسى وصراخ وقلق وعدم ثقة وتوتر وخوف إيما بتحوله لشخص  
هادى بيتبدل 360 درجة بيتعلم وبيعلم نفسه وبيوصل للسلام النفسى والمصالحة  
وبيكون عنده طاقة مشعه فى الحياة وأكن من التعب أزدهر من غير مايحس وده  
عشان بس صبر على ضمادات قلبه !

صبر على ناس مصممه فى كل وقت تسلب قوته وتقطع الضمادات دى وتزود  
الجرح جرحين

صبر وإبتسم وقلوم واتجاهل واتقبل انه فى فترة صعبه بجد والفترة دى مش محتاج  
غير نفسه وبس محتاج لكل شيء بسيط يطمئه عشان اليوم يعدى

ومع الأيام قدر يكون (هو) فى ظل ما كل حاجه حوالية بترفض وجوده

قدر يتسند على كلامه مع نفسه وأكنه الصاحب التانى ليه

قدر انه مايحتاجش لحد وانه يكون للناس كلها فى عطاءه فى كل وقت فيعوض ال  
ناقصه ويعوض ال بيتمناه بردوا بيه

وعشان مافيش أسهل من الكلام فده مش سهل ان الإنسان يوصله الّ مع الصبر  
وتقبل فكرة :

( إن كل شيء ليه آخر وعشان الوجود ليه آخر لازم اصبر عليه واعديه )!

رسالة !..

من فترة جاتلى واحدة متزوجة تدر دش معايا وتحكىلى عن تجربتها فى مأساة الجواز ال بنشوفها دلوقتى وقد إيه أتهزيت وأنصدمت فى نفس الوقت وأستغربت قالتلى حرفياً :

انا خرجت من بيت اهلى شبعانه اهتمام وحب ورعايه ودفى وتفاصيل مش هقدر أقول هادية بالشكل الكامل على قد ماكانت بدفينى أوى فى ظل حاجات كتير كنت بشوفها وأسمعها ولما أتجوزت أختفت حاجات كتير وفجأت أنى بقيت لوحدى باكل لوحدى بنزل لوحدى بعيش مشاكلى لوحدى بحاول أقاوح فى شغل الديكور والتصميم ال بحبه لوحدى لحد ما حسيت انى اتهديت

فى الوقت ده أشتكيت لجوزى وأتكلت معاه براحه انه يفضى نفسه ليا شوية ولو يوم فى الأسبوع أو حتى يعملى مفاجأ انشالله كل شهر طلبت ال ماكنتش متقبله فى يوم من الأيام انى اطلبه وهو الأهتمام من بعد كل خيبة أمل وده عشان أحافظ على جوازنا وعلى الحب ال جوايا من ناحيته وأحارب كل ال عايز يوصلى فى الوقت ده مستغل بعدنا وفجوتنا ال موجوده ، كنت كل لما أتكلم معاه فى أى موضوع يخصنى القيه بيتسم ويسكت وأحس انه مش بيتجاوب معايا كنت بقاوح وبضغط على نفسى انى أشاركه تفصيلى ال مابيهتمش بيها أصلاً ولا بتفرق معاه وده عشان هو عملى لدرجه انى لو سبتله نفسى حقيقى هيموت روحى وفى كل ده ماياستش بردوا رغم انى عشت كل ده من أسابيع من جوازي لشهور لقيت نفسى أتغيرت فى حاجات كتير للأسوء تدريجياً لحد ما وصلت للأحسن فى التصالح النفسى وقربى لله ومحاولتى انى افهم عن الحياة أكثر والغريبة انى كنت لما أنزل شغلى أو أقابل اصحابى يقولوا ( انتى ازاي كدا سعيدة وأحلويتى كدا ازاي الا صديق ليا واحد بس كان حاسس بتعبى بس عارف فى نفس الوقت انى بستخبى ورى ستار الستر فى كل إبتسامه بمشى بيها على رجلى وبكمل ) وقررت سعتها انى ماجابش أولاد وانى أرضى وأعيش ليا فقدت ثقتى فى كل حاجه حتى فى شجاعتى انى انفصل او أطلب حرىتى وأبدأ من الصفر من تانى ، فقدت احساس الأمومه ال جوايا ال خلانى احس

بالذنب أنى لو جبت طفله فى يوم من الأيام مش هتلاقى أب ! عشت سنين فى جوازى على هذا الوضع 3 سنين عدوا كل واحد فىنا فى ناحيه وكثير حاولوا يقربوا منى فى الوقت ده ويستغلوا ضعفى ووحدى بس كنت بخاف ربنا وبحاول أقفل أى باب حتى ولو متوارب و سعتها حسيت بالضعف ال بتحس بيه أى ست من أحتياج لحقوقها ومابتلقهاش مش حقوق جسديه على قد ما حقوق نفسية تحسها انها بس لسه متشافه من جوه لسه موجوده

عدت الأيام وكبرت فى شغلى وأسست مكتب كبير لمجالى وأسمى سمع الحمد لله وفى ظل كل ده كان فى كسرة فى قلبى حتى الشغل ال بحبه ماقدرش يداويه بس ال دواه رب العالمين من قربى ليه استغيت عن الدنيا ومافيها وزهدت كل حاجه وعلاقتى مع جوزى فى كل ده بديله حقوقه على قد ما أقدر وكنت بقنع نفسى ان مسيره يوم وهيقدر وكله عند ربنا لما سمعت ان ربنا بينزل للزوجه نظرة رحمة لما تعمل أى حاجه فى البيت من نظافه وغيره وغيره

وجت المعجزة فى ليلة عرفه لما دعيت ربنا كثير انى تعبانه وان لو خير يجيلى طفل يكون ونس ليا رغم كل الخوف ال جوه منى من وجود طفل اساساً فى حياتى

وفعلاً برحمته أستجاب وجت بنتى " رحمة" وهيا كانت فعلاً رحمة فى حملى وولدتها ووجودها وأفتكرت " وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم " وأكنى حسيت بكل ده عشان أعرف قيمة وجودها ، فى الفترة دى جوزى بعد أكثر وأكثر وسفرياتاه كترت ووحدى كترت وكنت بتمسك برحمة وكأنها الأمل الأخير ليا من غير انهزام كنت بحارب عشان تشوف صورة الأب المحترمه مش الدنيوية ، كنت بحارب ازرع تفاصيل كل الحب فى الشقه علشان أحسها ان رغم غياب بابا فهو موجود وكانت لما تسأل عليه لما تلاقينى موجوده فى حفلات تكريمها فى المدرسة كنت ابرر ليه اى حاجه عشان قلبها بس يطمئن ولما ينسى يشترلها حاجه كنت بجبها انا وادهالها وقولها دى من بابا وأتصل بيه وأعرفه وقوله من فضلك أتصل بيها بس " أجبر بخاطرها " فكان رده قاسى أوى وهو انها المفروض تكون مقدره انا بتعب ازاي عشان تعيش حياة كريمة وطلباتها تكون مجابه ولأول مرة اصرخ وكأن التكة ال جوايا انفجرت وقتلته " ملعونه أبو الفلوس ال تفقد الحنيه والدفى مش هستناك

تطفى بنتى زى ماطفنتنى " وقفلت السكة فى وشه وقررت انى امشى من البيت  
واسافر انا وبنتى ونبعد خالص عنه ومع آخر لحظة بردوا ماقدرتش خفت عليها  
وقلت ذنبها ايه وهى بتحبه وكفايه انه موجود فى حياتها حتى ولو بالأسم ده أبوها

عملت كل جهدى انى أحافظ على قلبها من أى كره او عتاب ليه وكان العوض كبير  
تعرفى فى ايه فى صداقتنا وحبنا ما بقتش وحيدة خلاص بقيت اتكلم ويترد عليا بقيت  
حاسه كل ال زرعه فى بنتى الجميلة لقيته وأكن بعد أبوها عنها وعنى كان عين  
رحمه الله رغم إحتياجنا لوجوده فى الأساس وأبتدى الرضا يملى قلبى أكثر وأكثر  
وأبتديت أحب حياتى أكثر وحمدت ربنا بعد ماكنت بيكى بشده وبسأل نفسى انا  
عملت ايه فى حياتى عشان يجراالى كل ده

وقفتها عن الكلام فى اللحظة دى وسألتها :

طب حبك احساسك كست احساسك انك تبقى مرغوبه قدرتى تتغلبى عليه ازاي ؟

قاللتى ببيتسامه نورت وشها من تانى :

حبي عوضته فى الله الحب معاه يا أية مش مزله ولا تعب ولا طاقه ولا تحايل انك  
تشحتى الأهتمام والكلمة الحلوة

أما بقى أحساسى كست وانى مرغوبه عوضته فى شغلى وبنتى وطويت صفحة انه  
يكون فى حياتى راجل أثق فى من تانى عشان صدقيني أصعب حاجه فى الحياة  
الخرلان والأصعب بأه لما يجى من ال كنتى بتحكيه انك بتتمنى مايكونش زى ال  
خزلوك فى يوم من الأيام فتقدرى تقولى أستكفيت وكفيت من دايرة أصدقائى  
وحياتى على الوضع ده اما عن زوجى فأحترامه فى إحترام بنتى لأنه أبوها المرأيه  
الشفافه ال مابينه ومابينها كنت بحاول بحاول طول الوقت انى احافظ عليها وبكل  
حب قدرت انجح فى ده بفضل ربنا رغم ان الثمن كان غالى أوى بس كان العوض  
أغلى وأغلى

وخلصت كلامها وطلبت منى انى انزل حكايتها والله أعلم خلصت على كذا ولا لأ  
بس حقيقى وقفت وقفت على معانى كثير فى الحياة لسه قدمنا كثير نعيشه عشان  
نفهمها

وقفت على كم التضحية والضغط النفسى والطاقة ال بتعيشه كل ست حكيمة بتبنى  
عشان خايفه تنام على المخدة وتحس انها كانت أنانية وضيعت ولادها فى يوم من  
الأيام بس مش عارفه فعلا ده حكمة منها بجد ولا ظلم كبير للنفس خاصاً ان مش أى  
حد يقدر يعمل كل ال عملته ده !

وقفت على دخول الراجل شقته فى تكة مفتاح ا الله أعلم الست من جواها دفعت ثمن  
ايه فى كل مرة بيدخل فيها البيت وهيا مطفيه ومش حاسه بالأمان

وقفت على عوض الله وطببطته وان الحياة حقيقى مابتديش الشخص كل حاجه  
وهيجى عليك لحظه مهما دورت فيها على سعادتك هضحى بحاجه غاليه عليك فى  
يوم من الأيام

وقفت لما تخيلت فى لحظة وجوزها مكسور وراجع ندمان ويدوق من نفس الكاس  
غصبن عنه وهيا تمشى وتسبيه وتقوله "أسفة كما تدين تدان"

العلاقة المحيرة!

فى شخص ممكن ىدخل حىاتك بنسمىه فى علم النفس ( السىكوباتى ) وفى المجتمع حوالىنا ( النرجسى ) وبلغتنا البسىطة ( الألعبان الداهىة )!

الشخص ده بىوصلك لنقطه اشباع رهىبة وىبجذبك لىه أوى وبعء كءا بىحىرك فىه لءرءة ممكن تفقء فىها ثقتك بنفسك وتتهز فتحس انك أنت المءنون مش هو لما تطالب بحق من حقوقك فى إهتام أو معاملة آدمىه كوىسة و تتفاجأ بهءوم مش طبىعى وبتمرء عليك وأكنه بىحاول ىكسر كل حته شءف فىك نفسها تحس أنها حىه فى ال بتحبه !!

الشخص ده عنده مقءرة على التلون فوق ماتتخىل وللأسف ما بىتكشفش بسهولة ممكن تعقء سننن وسننن عقبال ماتبءأ تفهمه أو تفهم بىعمل كءا لىه وده بعء ماتكون روءك أرهقت أوى وىمكن تكون فى الوقت ده دفعت ثمن معرفتك

عشان كءا السىكوباتى داىماً بىتخفى فى نفسه بىستأء ىستخدم نكاهه فى انه ىتحكم فى ال حوالىه وىستنذفهم فى مشاعر أو جسء أو مصدر ماى أو مصدر إجتماعى حسب اءتىاجاته الشخصىة وأهواءه المزاجىه ال بتتحكم فىه بصورة مفرطه فبتلاحظ هنا انه بىحركك من ءىر ماتحس فمش من حءك تعاتب اصلاً لأنك لو عاتبته بىقلب التربىزة عليك وده بىوضء نقطة مهمة ءءاً وهىاً أنه ما عنءهوش اى شعور بالءنء أو شعور انه ىراجع نفسه سوى مصلحته وبس وداىماً شاىف الءنبا لعبه ولازم انه ىكسب فىها وداىماً شاىف نفسه الضحىة وانه المءنى علىه وان لو حء ءءر بىه فمش هىقوله لو سمحت حاسب عشان أءى لأ ده ممكن ىمءىه بءء !

الشخصىة ءى بتبءءى باضطربءات سلوكىة والطفء صءىر زى سرقه القلمة من الفصل أو النط من المءرسة والتزوىع من الحصص وءىره وءىره وطبعاً بىحصل ده من ءىر رقابه او التوءىهات فى التربىة يأما بتكون فىها قسوة زاءة او سخرىة يأما بىكون فى ءءلىل مبالغ فىه فالشخصىة بتكبر بالنمط ده بعء ما بتكون أءشكلت فى الصورة ءى على سننن طوىلة علشان كءا اءمعوا ءمىع المءتصنن النفسىن ان كل اشكال الشخصىة قابلة للءءىىر ما عءا الشخصىة السىكوباتىه !

الشخصية دى ممكن توصلك انك انت ال مجنون بتشكك فيك لدرجه انك فعلاً ممكن  
تفقد ثقتك فى نفسك وبتشكك فى ال حواليك لدرجة ممكن تخليك ماتنقش غير فيها  
وبس تخيل ممكن توصل معاها لدرجه ايه !!!!!

طب الحل ايه لو حد عندى من عيلتى بالشخصية دى او كنت متجوز واحد بالشكل  
ده او كنتى انت متجوزه واحد واتخذتلى فيه واتضح ليكى بعد سنين انه كدا ؟

الحل انك لو قدرت تتعامل بالتجاهل وتسايس موجه وتقلباته ومتحسس هوش انك فهمه  
وتحاول تحسسه بحقوقك انها مش حق مكتسب وانه قدر يعملها دلوقتى تمام ماقدرش  
خلاص يبقى تمام جداً هتقدر تتعامل معاه بس مع التعامل ده لازم تكون قوى اوى  
أوعى دموعك تنزل قدامه أوعى تترجاه وأوعى تبينله ان ليك نقط ضعف لأن  
للإسف هيستغل كل ده وهياذيك وهيستلذ يشوفك محتاجله ومكسور عشان محتاجله  
فهيدوس عليك لا إرادى ومن غير مايحس وده عشان فرحان من جواه ان حد  
بيموت عشانه حتى ولو هو ال بيموته فى كل دقيقة !

اما الحل الثانى بأه فهيتلخص فى قوله تعالى " خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن  
الجاهلين " لو مش قد كل ده ولا قلبك وعقلك مستحلمين يبقى تتجاهله تماماً او تبعد  
عنه نهائياً وتحافظ على ال أتبقى منك وتلصمه كويس

ربنا يعافى أى انسان من وجود اى شخص يدمر نفسيته وحياته .....

ولسه هتكتشف نفسك

التعامل مع الأطفال صعب لدرجة تخوف وفعلاً عززت ناس كثير خايفه تخلف  
وخايفه تجيب طفل فى حياتها وتحمل مسؤوليته الكامله من الألف للياء

فعلاً المسألة صعبه فوق الوصف وده عشان مش سهل انك تكون محطوط فى كل  
وقت فى خانة تربية نفسك واعادة حسابتها واخطاء كثير جداً وارد تقع فيها وبتقع  
بيها مع الوقت وفجأة يجيلك طفل يتحمل نتيجة ال أنت فيه فتلوته من غير ماتحس  
وده لو ما أخذتش وقفة مع نفسك بجد وتحسبها كويس أوى وتكون مدرك كلياً انك  
محتاج تربي نفسك واهم تربية الصبر والحكمة اما بأه الحب والحنان والرحمة فدى  
بتاعت ربنا

تصبر على عياطهم تتحمل طاقة انفعلاتهم بالحب والرضى وتحاول تتغير فتغير  
فيهم لأنهم فى الأساس بيعملوا ده معاك وبيغيروك من غير ماتاخذ بالك انك أتغيرت  
اساساً بتتحول من إنسان ما عندكش خلق لإنسان بيصبر ، بتتحول من إنسان متسرع  
للإنسان بيحسبها شوية ومن إنسان بيملك نفسه لإنسان بيفكر شوية فى غيره

عمرى ماهنسى تجربتى مع الأمومه وقد ايه عانيت عقبال مافهمت المشاعر دى  
مشاعر حسستنى فى كل وقت انى حد تانى زى مثلاً لما فجأه هوب تلاقى كائن  
صغير لاحولاً ليه ولا قوة مسؤول منك حرفياً وفى اسابيعه الأولى اكثر حاسه  
بيتواصل بيها معاك اللمس وده ناتج عن مقدرة احساس تفوق مقدار احساسك بمليون  
مرة يعنى بيحس انت بتحبه ولا لأ بيحس بغضبك بيحس بحبك وصبرك بيحس فى  
الأول وبس وال هتزرعه هتلاقيه

عشان كذا لو كل أم فكرت انها رسالتها الأساسيه الأمومه وان طفلها امانه من عند  
ربنا ليه وأصعب حاجه انها تبني مجتمع فى شخص أكيد ده هيساعدها تحارب  
اكتئاب مابعد الولادة ال أكثر السيدات بتقع فيه نتيجة حبها الزايد لنفسها أو الضغط  
من كل ناحيه حواليتها ، وهتقدر بردوا يكون عندها الفن فى التعامل برقه وحنية مع

الكائنات دى فتعلقهم بيها وتتعلق بيهم مع الوقت وبطريقه هينة جميلة مش مريضه  
ال تسبب لقدر الله مشاكل نفسية أو إعتماذية أو أنانيه وإستغلاليه بعد كدا  
إحنا كلنا فى الحياة دى موضع تجارب لينا ولل حوالينا فىأما تكونى كأم قد التجربة  
دى بحماس وتكتشفى نفسك من تانى ومن أول و جديد يأما لو مش قدها فبلاش  
تجيبى عيال يتعبوا معاكى وتتعبى معاهم فيتعبوك من تعب زرعته فيههم قبل كدا !!

## أحلام وردية

ال عندهم أحلام فى الحياة أكنهم حقيقى مصابيح ماشية على الأرض تحس كدا من نظرة عنيهم بقوة غريبة بيكملوا بيها أيامهم رغم أن الأحلام دى ممكن ماتكونش لسه اتحققت بس كفاية أنها إكتبت ولو السعى ليها لسه فى البداية

اغلب ال حققوا أحلامهم فى الحياة أتعلموا دروس قوية أوى زى مثلاً ان كل ما أنت هتحسبها بالورقة والقلم والتخطيط طول ما أنت مش هتوصل لحاجه لأن حتى الأحلام مليانه فى النص لفراغات وإشارات من رب العالمين ان فى جزء خير تكمله وفى جزء هيتوهك عن نفسك فلازم تبعد عنه أو يبعد عنك لحكمة معينة وللأسف ساعات مابنفهمش ده أو بمعنى أصح بنعمى عنينا عشان نكمل وأكنا ضمنين أوى ال قدام وأحنا أصلاً مش ضامين عمرنا كمان خمس دقائق

فعشان كدا طول ما أنت هتقرب طول ما هتكتشف طرق تانية لطريقك وأكنا شجرة بنتفرع منها فروع كثير وهتخيرك لتختار فنتحمل نتيجة ال أنت راسمله لحياتك فى بكر ال أنا وأنت مانعرفش عنه أى حاجه

ومع كدا كمان طول ما أنت بتسعى طول ماربنا مش هيسيبك ابدأ هينور بصيرتك فى كل لحظة وأحلامك هتكبر ولو لقدرا الله ده ماحصلش وصغرت أو أنطفت فأعرف انها ماكنتش أحلام فى الأساس كانت ممكن تكون كوابيس تمحيك مع الوقت فربنا طفاها عشان ينور جواك أحلام من أول وجديد وردية وصادقة مش مزيفة تنخدع فى أولها وفى آخرها تموت بالبطىء وده بعد ماتكون حقتك انك توصلها ووصلت فعلاً و تكون حميت نفسك من وجع القلب

فيايك تطفى حلم حد حتى لو كان مرسوم جوه ننى عينه وبس

وإياك تستهتر بتغيرات هتعشها يمكن بكر ا تبداك للحظة مصيرية وفرصه انك تاخذ حلمك فى حضنك

واياك تفتكر ان ال زرع جوه منك الرغبة فى الوصول بكل إشارة بتقولك كمل  
هيسيبك متعلق كدا !

وايالك تنسي

ساعات مشاعرنا بتوه زى التوهان ال ساعات بنقع فيها فبنلاقى نفسنا مش حاسين  
بالنعم رغم انها موجوده وحاولينا بس بيجلنا احساس بالفتور والملل شعور غريب  
بنحس بيه ببسحبنا لتحت من غير مانحس ولو مالحنقاش نفسنا هيتقلب لعدم رضا  
ومن عدم رضا هندخل فى سكة امراض القلب ال مابتنتهيش

وده اكيد بيبقى ناتج عن كل جرعه إحباط بتحاول تهدنا وتخلينا نرجع لورى  
ونتمسك بال فقدينه واكله الخلاص من ال أحنا فيه والمشكلة هنا مش فى ال احنا  
بنمر بيه المشكلة فى اننا سمحنا لنفسنا ننزل لتحت وندق على اول باب للإستسلام  
عشان نوصل للبيضعنا دلوقتى

والغريبة ان كل وقت ممكن تكون بتشتكى من حياتك او عيالك او ظروفك او قلبه  
فلوسك او انك لسه ما اشتغلتش وغيرها حاجات كتير ربك فى كل ده مش نسيك  
ببيعتك حاجات شوية بتصبرك وشويه بتفوقك وشوية بتخليك فى حيز الإختبار فى  
انك هتחסد غيرك ولا هتلم عنيك عنه وهتفهم وهتصبر

ببيعتك دائماً حيز الإختيار فى انك تقرب وتفهم او انك تدخل برجليك كل حاجه  
بتقولك أهلاً بيك فى موسوعه الإحباط وعدم الرضا

فإياك تنسى انك فى عز خنفتك تتمسك بكل حاجه ولو بسيطه بتقوم عشانها من  
سريرك وخمولك

إياك تنسى صحتك وان فى ناس مأسستها فى الدنيا انها مش عارفه تبلع ريقها بس !  
إياك تنسى وانت فى مشاكلك مع أهلك ان فى ناس بنتمنى يكون ليها أب وأم حتى  
لو كانت هيا ال بترعاهم مش العكس

إياك تنسى نفسك وان الحاجه الوحيدة ال ماخترتهاش هيا وجودك فى الدنيا دى  
ووجودك فى الإبتلاءات دى ومع كل ده انت مش هنا عشان تتعذب وبس

إياك تنسى كلامى ده .....

ركز شوية !

لما بتوه عن نفسك هتلاقى ألف حاجه بتوه عنك هتلاقى النهاردة زى امبارح زى  
بكرا وإسمك بتعيشه ومهما عملت خير فى الدنيا مش هتحس انك عملت اى حاجه  
واكنك فى مسابقه بتلاحق وبتكسب واسمك كسبت عشان غرورك الداخلى خلاك  
تكسب وبس بس مش حاسس بأى حاجه تماماً والتوهه دى ناتجه عن انك بعدت  
عنك

بعدت إنك تسمع نفسك تحسها تفهمها وتقف على غلطتها فتصلحها وتقربها من ربنا  
بعدت عن وردك القرأنى ال بتقرأه كل يوم وتبتدى بيه يومك وعن سورة البقرة ال  
لما تقرأها على طول هتلاقى تيسير وتحقيق ورضا فى حياتك مافيش بعد كدا  
بعدت عن انك تقول اذكار بسيطة تظمن يومك وتأمين جسمك من أى مس او تشتت  
من شياطين الإنس والجن

بعدت عن القرأية لأى كتاب هادف بينور عقلك وفضلت مكانك بتجرى على الناس  
وبس لحد ما أتقلب حياتك بمشاكل وحوجه خلتك تصعب على الكافر

بعدت عن انك تتعلم ازاي تصبر وازاي تفهم وازاي يكون عندك خلق وازاي  
تتحكم فى اعصابك اصل الدنيا مش سهله انك تعشها كدا وخلص وهتعلمك بالذوق  
او بالعافيه وكسر خاطر والمزله فليه ماتتعلمش بالذوق وتكون كسبت نفسك  
واتفقت معاها انكم تبقوا أصحاب لأول مرة !

طول ما أنت طول الوقت مركز شوية مع نفسك طول ما هتعلى ل فوق وأنت بتعلى  
فى كل درجة هتقرب من السلام والأمان جواك وهتكون كسبت منهم حاجات كتير  
هتقدر تعافر فى الحياة وهتقدر توصل لروحانيات جواك هتهديك أوى من جوه مهما  
الدنيا ضاقت عليك ومهما أتخزلت ومهما حصلك هتحس انك هادى من جوه وربنا  
جمبك ودى الحاجه ال بنحلم بيها بجد لأنها الوسيلة ال بتخلينا ننام على المخده من  
غير كوابيس وافكار كتير وهموم مالهاش اخر

عشان كدا أعمل روشته لنفسك قسم يومك وابدأ من دلوقتي أعمل كل يوم جزء من القرآن اقرأه وحاول تخلى ذكر ربنا فى كل حاجه بتعملها او وأنت قاعد هادى وحتى وأنت بتمسك اى حاجه خلى دايمًا "بسم الله" الطريق لباب نور قلبك ومن هنا البداية هتس بهدوء ساعتها هتقدر تتحكم فى دوشه عقلك وتوظف أفكارك وتعمل أولويات لحياتك وتهتم بصحتك ورياضتك وتعاملاتك مع الناس وحتى تعاملاتك أنت مع نفسك هتركز أكثر وأكثر انك توصل لسلم الكمال البشرى وتقلل خطاياك أو أخطاءك فهتعيش كل يوم بتتمنى ان بكر ايجى مش عشان تخلص والأيام تعدى والسلام لا هتتمناه ايجى عشان مستنى شمس قلبك تنور معاه فى كل وقت وصدق الرحمن " ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم " فخلي بالك أرجوك وركز شوية ....

الشهرة

وزى ماكل حاجه ليها ثمن الشهرة دى لعنة كبيرة أوى وحقيقى بستغرب من الناس  
ال بيكونوا شايفين المشاهير حياتهم سعيدة ومافيهاش غلطة وقد ايه هما معاهم كل  
حاجه وقد ايه هما صالحين رغم ان المعظم منهم انتحر وكره نفسه والدنيا !

فى ناس بتسرف كل ال حليتهم على الشهرة وناس مابتعرفش تعيش غير مع الناس  
فبتخاف تبعد عشان ماتتنسبش رغم ان الناس ال بتحب حد عمرها مايتنساه بس  
بيكون عندها دايماً خوف انها تنسى أو تنكره أو تفقد كل الضجة الجميلة ال حواليتها  
ماهما عايشين عشانها

وفى مشهورين بيتصنعوا الفضيحة عشان القيل والقال ويكونوا مصدر كبير  
للشوشرة وألسنة الناس عشان هما فى الأصل كانوا منبوزين فبيعوضوا النقص ده  
جواهم وفى منهم الحرامى وتاجر المخدرات وغيره وغيره عشان كذا مش كل  
البيكتب وبيمثل ومصدر إعجاب الناس مشهور فى بردوا مصدر من ال الناس نبذاه  
مشهورزى ال بيسرق او ال بينهب أو تاجر المخدرات فماينفعلش تحكم على حد من  
الظاهر انه قد ايه كامل وقد ايه صالح وأخذه كمان قدوة كبيرة ليا وأول لما اشوفه  
بيغلط اعقله حبل المشنقه وده عشان صورة الكمال اترسمت جوه منك للإنسان ده  
ونسيت انه زيك عايش ومن حقه انه يغلط

الشهرة ليه لعنة غريبة وهي ان الإنسان ال اتعود على انه يكون مصدر اعجاب او  
نبد او قيل وقال مايبعرفش يعيش طبيعى دايماً تحس انه بيتصنع حاجه أو عايز يلفت  
الانتباه او عايز يستخبي من عيون الناس عشان ينزل يشتري حاجه بمبلغ بسيط  
ويحس من جواه انه زيه زى الناس رغم انه حاسس انه افضل منهم ! عشان كذا  
دايماً بتلاقى فى صراعات جواه مالهاش اخر وفى الغالب مايبكونش عارف هو مين

طب هو صادق بجد مع نفسه ودائماً يبحس بالتعاسه وكلامى ده طبعاً مش من فئة كل المشاهير ممكن الجزء منهم او البعض

فى جزء تانى بأه عايز يحس بعظمته وانه خلاص كبر وعلى وبينتقم من ال قلله منه فى يوم فى عقله الباطن فيكون نسخة منهم فبالترجيح بيتدى ينسى هو كان ايه وبأه ايه فيبطنط على خلق الله وبيستحقر ال اقل منه وحتى الناجح منهم او ال لسه بيتدى مايدعوش اى فرصه انه يقف ولو اداله فرصه لازم يكون هو ال ماسك القيادة اصل هيحس انه موجود ازاي!!

الفئة دى بتكبر وبتكبر وبتكبر وربنا بيدلها الدنيا كلها والبداية من هنا وبعدها قسوة القلب والتمحور حول الذات بس لو بصيت فى الآخر هتلاقى ان ربنا بيشقلب كل ده بكسره وذل مالمش آخر يعنى من الآخر دوام حال البنى آدميين من المحال الا لو الحاجه دى خالصه لوجهه وبس لو خالصه ليك انت لشخصك هتنتهى مع الوقت اما لو لربنا ونيتك خالصه ليه فعلاً هتتعقد وتعقد ويفضل اسمك يتداول مابين السنه الناس حتى وانت ميت هتكون مشهور من غير مايكون ليك ايد فى ده يعنى الموضوع بالنسبالك كان تحصيل حاصل لأنك أخذت فى الأساس انك تحوش مع ربنا فى الآخرة ولنفسك انك تطهرها فى الدنيا ولما يجى حد يقولك كلام حلو كنت بتصد غرور نفسك وانك فرحان بيها وبتقول فى سرك " إني لأشر الناس إن لم ترضأ عنى ياالله وماتوفيقى إلا منك وحدك فأنا لاشيء بلاك "!!

وتعال مع بعض نشوف حياة النجوم والمشايخ والكتّاب والعلماء هتفهم أقصد إيه

الكلمة

الكلمة بتفرق فى حياة كل واحد منّا بشكل بجد مش طبيعى حتى الناس ال بتبان ان  
قلوبها حجر وانها مابتحسش ممكن اقل كلمة تزود القسوة ال جواهرهم وممكن تلين  
الحجر ال بنوه فى روحهم ومن غير مانحس بده!

عشان كدا ماينفعش نستخسر نقول كلمة طيبة لحد فى شكله أو لبسه او حتى اسلوبه  
فى الكلام او فى شغله او انه حتى قدر لوحده يعدى محن فى حياته او اننا نخفف  
عنه مش نقوله " معلىش " أو الجملة المستفزة ال بتتقال " ماهيا الدنيا كدا والله كلنا  
تعبانيين بردوا مش لوحداك "  
ليه ..؟!!

ليه بنستخسر لما إيد حد تتجرح قدمنا مانطبطبش عليه ونقوله خالى بالك طب انت  
كويس وبدل كدا نعقد نقول فى حد يعمل ال أنت بتعمله ده ونقلل منه فى عز وجعه  
ليه بنستخسر نفرح قلب ال قدمنا انه لو حتى عمل موقف تافه او كل الناس بتعمله  
مانقول هوش اى كلمة تقدير

ليه بنستخسر اننا ندعم ونقوى ونسمع ونحضن ونصبر اصل حقيقى كل ده ماينفعش  
انت تتصنعه او تشحته من حد

ليه ماندوايش قلوبنا اننا نطبطب على غيرنا فنشفي نفسنا بنفسنا لما نحس ان لسه  
عارفين نخفف عن ال حوالينا رغم ال بيجرالنا

ليه وألف ليه ماينكسرش قاعدة فاقد الشيء لا يعطيه ...

ومهما فضلت اقول ليه هتفضل الأسئلة دى موجودة زى :

ليه الكفار غلطوا فى الله وليه اولياء الله الصالحين والأنبياء اتأذوا رغم الخير ال  
جواهرهم وقلوبهم الرحيمة وليه الفئة دى من الناس موجوده لحد النهاردة ؟

واكن من الأسئلة دى ربنا بيجاوب عليه من خلال الأيام لما بيحصل كل ده عشان  
يختبر صبرنا وقوتنا وحفظنا على نفسنا من نفسنا فى لحظات الغضب بيختبر صدق  
قلوبنا بجد وثقتنا فيه فى الحماية والحفظ

بيختبر كل الأخلاق ال بنسقيها جوانا عشان ماتتبدلش وتموت عشان كدا بين انه  
حتى هو سبحانه واطهر ناس على الأرض ماسلموش من ده

ولو بصينا حوالينا دلوقتي هنلاقي إن في ناس بنتأذى نفسياً وحياتها بتدمر من كتر  
ما ال قدمها بيستلذ يحرق دمها ويقلل منها بالبرود في الكلام والأهانه وعشان ربنا  
عالم بده قال في قرآنه وأكناه بيقولك انا حاسس بيك

" ولقد نعلم انك يضيق صدرك بمايقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين "  
فحتى دي كمان حط ليها علاج !!!!

فلما حد يجي عليك في مشاعرك ويقول كلام يجرحك سبح في نفس ذات اللحظة  
سبح كتير اووى واستغفر أكثر فمناك عملت درع وقاية لقلبك ان الأذى مايدخلش منه  
ومناك زودت ثقته ان ربنا موجود وقادر يحميه ويحصنه انه مايتلونش ويتأثر وتعدى  
الأيام ويجرح زى ما انجرح

الحمد لله

دائماً بنحتاج نقول الحمدلله ....

الحمدلله على اننا لسه واقفين لحد النهاردة رغم كل حاجه مصممة تعجزنا وتوقعنا وتدمرنا

الحمدلله على ان القرب لله مافيهوش رفض منه او استئذان دائماً مستتينا مهما بعدنا الحمدلله على نعم صغيرة غيرنا مشاكلهم الكبيرة انها مش معاهم

الحمدلله على عدم الحوجه المستمرة للناس وان ربنا بيعافينا من الزل والملل ال مالهوش اى داعى غير كسرة النفس

والحمدلله اننا أوقات بنعرف نداوى ونطبطب وقلوبنا مليانه وجع مايتحملهوش إنسان

الحمدلله حقيقى على كل حاجه بتجرى ورانا تخبطنا عشان تعلمنا وبنجرى أحنا وراها عشان نعلمها

الحمدلله على مراحل بنعشها ومسافات بناخذها وتفكير بيتغير كل لما النضج بيفتح لينا بيانه بكل هدوء

الحمدلله انها مش دائمه علينا ولا على غيرنا وده كفايه انه يحسسنا بكل وضوح مغزى رسالتنا كبنى آدمين

الحمدلله على نعم كتير أوى ربنا خلاها لغيرنا عشان يحميننا منها أو يحميها من شر اننا ممكن مانشبعيش أو مانسكفيش بيها

الحمدلله على كل ضربة قلم فوقتنا اننا لوحدنا ومش لوحدنا !

الحمدلله على نعمة الشبع وعزة النفس وهدوء وصفاء الذهن والبعد عن الناس ال بيخاينا نرتب حياتنا تانى من قبل الصفر وأكناها صدفة بنعيد بيها صدقتنا مع الروح من غير ندم

بئجرح

بننجرح لما بننصدم فى أكثر ناس طالما قلنلهم بلاش تبقوا زى ال جرحونا ،  
بننجرح لما بندى الأمان أوى وبنام على المخده وأحنا مطمئنين وفجأه نقوم على كذب  
وخداع فبنقرف أوى اننا ننام فى الوهم من تانى

بننجرح لما بنلاقى إستهتار بمشاعرنا ،براءتنا ، كلامنا ال مش بنقصده وغيرنا  
بيفسره شبه لون قلبه !

بننجرح لما بنضطر نكمل فى طريق كله شوك عشان مانحطش ناس فى حسابتنا  
مالهمش أى ذنب انهم يشوفوا ال شفناه من صورة كانت كبيرة وأتقطعت مع الأيام  
بننجرح لما بنحس ان إحنا قد إيه كبرنا وأتسرقتنا زيادة عن اللزوم وبنتوه ومش  
قادرين نستوعب أو نفهم إزاي وإمتى ده حصل

بننجرح لما دموعنا بتنزل بسبب ال بنحبهم وهما مش بيشفوها ولو شفوها بيدوسوا  
علينا أكثر وبيفسروها بالضعف والمهانه وأننا المفروض نجمد شوية !

بننجرح لما بنقاوح اننا نفوق وبنفوق وبنقتل جوانا معانى جميلة لو فكرنا بنبنها جوه  
قلوبنا بنتردد وبنخاف

بننجرح من العشم من الأمل فى لحظة رسم إبتسامه جواها( أه ) نفسها تتكلم وبردوا  
بنلاقى مافيش فايده

بننجرح لما بنسعى فى بذل طاقتنا فى كل حاجه مصممة مع الوقت تستنفذها وبس !  
بننجرح من سخافه الناس وعدم فهمهم احنا بنمر على مدار اليوم بإيه من صراعات  
ومعارك وتفكير وتحليل وبذل كل جهد عشان نقدر ندى ونكون بس كويسين حتى  
ولو مش مرتاحين

بننجرح من الشرح ، من الكلام فى حد ذاته ، المناهدة فى حيطه سد ، من اننا  
نستوعب الخسارة من اننا نحاول نفوق من كل حاجه رسمناها وماحصلتش!

وفى كل ال بننجرح فيه ده فى خيوط رفيعه أوى مرة بتشدها ليك فبتكسب ومرة  
بتتشد وبتتسحب منك فبتتكعبل ومع كدا مابتقعش عشان هنتعلم هنتعلم ودى الحاجه  
التانيه بعد الموت ال بتم غصبن عنك مش بمزاجك

فحاول نتقبل الجراح أكنها مسأله وقت وقت عايزتأ نسمعه ونستغل منه كل لحظة  
كويسة ممكن نتغير فيها ونفهم قبل مايفوت الأوان ونكبر ومنلاقيش غير حضن  
الحسرة حوالينا

# الفهرس