

هلوسة نانا

ناهد المصري



حقوق الطبع والنشر محفوظة
لدار الأديب للطبع والنشر والتوزيع

دار الأديب للطبع والنشر والتوزيع هلوسة نانا ناهد المصري (٢٠٢٠ / ٣٧١٢) بدار الكتب المصرية (918-97785435-9-9) دار الأديب للطبع والنشر والتوزيع من تصميمات الدار . Facebook: Dar.Aladeb Email : daraladeeb@Gmail.com Tel: 002- 01014449164	اسم الدار اسم الكتاب اسم الكاتبة رقم الإيداع الترقيم الدولي الإخراج الفني الغلاف
---	---

الاهداء :

الى من تجاهل موهبتي فبتجاهله لي عاندت وتحديت لأثبت له ان قلبي
وقلمي انقى من تجاهله الى اللذين كتبوا على قلوبنا أن تحتضر وحيدة
الى الأبد والى اللذين غابوا وتركوا خلفهم قبائل جراح لا تشفى ولا تطيب
الى من قيل له لا تكثر من التفكير والبحث حتى لا تضل فعصى وقد عرف
جيذا ان خير حمد لله على نعمة العقل هو استخدامه .

نانا ...

المقدمة :

أحببت القراءة وانا صغيرة وجنيت ثمارها وانا كبيرة

قال تعالى:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ سورة العلق: ١-٤

لم ينزل الله وحي كتابه على الرسول الكريم بهذه الآيات في بداية رسالته إلا لغاية، وهي الوقوف على مدى أهمية القراءة ودورها في نماء شخصية الفرد وانعكاس ذلك على المجتمعات، فبالقراءة يكون تقدمها وازدهارها، وإطلاعها على معارف الأمم الأخرى ومشاركتها آدابها وعلومها، فهي طريق الانفتاح على النافع من العلوم لاكتسابه والانتفاع به.

أما على صعيد الفرد فالقراءة كنزٌ ثمينٌ يُستغنى به عن باقي الكنوز وهو الباب الذي يدخل به الفرد على حقل المعارف فيختار أركانها لينتفع به فتجده يتجول عبر الكتب التي يختارها بين ماضٍ عابق بالتجارب والإفادة باحثاً عن إجابات حاضر يعجُّ بالأسئلة والألغاز مقبلاً على مستقبل مليء بالتقدم والتطور، فتتوسع بذلك مداركه ويتوهج عقله بما يختبره في تلك الكتب من معلومات تتطلب منه جهداً يستثمره في ربط، وتحليل وتمحيص، وتخيل، وتتبع للسياق، واحتفاظ بالمعلومات، ثم إن القراءة تشدّب لغة الفرد وتجمّلها وإن لم يشعر، فمن خلالها يطلع على غريب المعاني والمفردات، وروائع الآداب من شعر ونثر ورواية وغيرها، وما تحويه من حكمٍ وعبر، فيعلق في ذهنه ما يعلق، ويترك ما بقي منها أثراً حسناً في جوارحه دون أن يشعر.

علامة التعجب في العشق...!!!

العشق كلمة عاطفية تدل على مشاعر اقوى من مجرد حب ..واعمق من
الاشتياق..ربما يكون العشق حالة لكل تلك المشاعر التي لا يمكن فهمها
أو حصرها...

فما معنى العشق؟؟

وما الذي يميزه عن الحب؟؟

فالعشق لا يمكن حصر معناه أو تعريفه بكلمات بسيطة أو محددة فهو
حالة عاطفية قوية يشعر بها المرء حين ينجذب تجاه شخص معين.

العشق هو الحالة النفسية القوية التي تؤثر على الحالة الجسدية فالحب
يمكن أن يتكرر في الحياة لو أن يزول مع اختفاء الشخص.

لكن العشق قد يحصل مرة واحدة ولا يمكن زواله بمجرد اختفاء
الشخص..

فالعشق في اللغة كما ورد في المعاجم العربية هو فرط الحب..

كما قال الاصمعي:

بينما انا اسير في البادية اذا مررت بحجر مكتوب عليه ...ايا معشر
العشاق بالله خبروا

اذا حل عشق بالفتى كيف يصنع

فردت معشوقته على نفس الحجر..

يدارى هواه ثم يكتم سره

ويخضع فى كل الأمور ويخضع
فرد عليها... فكيف يدارى والهوى قاتل الفتى
وفى كل يوم قلبه يتقطع
فردت عليه.... اذا لم يجد صبرا لكتمان سره
فليس له شئ سوى الموت انفع
العشق هو أن تقدم لمعشوقك دعوة للحياة حين يفقد شهية الحياة ..وتقدم
له دعوة للحلم حين يفقد المعنى الجميل للحلم وتقدم له دعوة للجوء إلى
قلبك حين تغلق القلوب فى وجوههم ثم لا تنتظر المقابل...
هو أن تحتفظ لمعشوقك بمساحة جميلة من الاحلام ومساحة شاسعة من
الرحمة والمودة.
وان تملك قدرة فائقة على الغفران لهم مهما أساءوا.. هو أن ترد عنهم
كلمات السوء فى غيابهم وتحرص على بقائهم صفحة بيضاء فى أعين
الأخرين وتحفظهم مهما غابوا عنك ثم لا تنتظر المقابل....
فما أحوجنا فى هذا العصر الذي تخللت المادة ثنياه.. فألقت بظلمها على
كل تفاصيله....
فلا بد أن يتذكر كل انسان منا ذلك الجزء من عشق الروح..
فالعشق الصوفي ... معناه إن تصير إنسانا يسعى فى حياته بين الذكر
والفكر..

امتلا قلبه حبا وفاض رحمة وجمالا
انسان يرى الجمال فى ادق تفاصيل حياته...
فى الصباح والشمس تنشر خيوطها الذهبية وفى المساء والقمر يتلألأ فى
السماء ..وفى الربيع وازهاره..
فالعشق لأهل الصوفية تعنى ..كلمة (لا)
يقولها لضحالة المادة ودنائتها ..فهى جهاد دائم ضد النفس وضد ميولها
ونزواتها ..اى قمع الرغبة فى الرضوخ للمادة..
تعد رابعة العدوية التي عاشت فى القرن الثانى الهجرى..من اشهر رموز
الصوفية على مدار التاريخ الإسلامى ولقبت (شهيدة العشق الالهي)
اى أن يعجز قلبك على أن يشرك أحد فى قلبك غير الله..فقالت:
واشتاق شوقين شوق النوى وشوقا لقرب الخطى من حماكا ولست على
الشجو اشكو الهوى ورضيت بما شئت فى هداكا...
وقال الحسين بن منصور والذي عرف واشتهر باسم/ مولانا الحلاج:
والله ما طلعت شمس ولا غربت الا وحبك مقرون بانفاسي
ولا خلوت الى قوم احدهم إلا وأنت حديثى بين جلاسي
ولا ذكرتك محزونا ولا فرحا إلا وأنت بقلبي بين وسواسي
وكما قال/ مولانا الفارض:
انا القتيل بلا إثم ولا حرج
ودعت قبل الهوى روحى

لما نظرت عيناى من حسن ذاك
المنظر المبهج لله
فلله اجفان عين فيك ساهرة شوقا اليك
وقال :مولانا جلال الدين الرومي فى رباعياته
لا اراك ولكنى القاك
فروية العين رؤية
ورؤية القلب لقاء
واجمل ما كتب قلبى فى العشق:
كم احب الاختباء وراء ظهرك وكم اشعر بالأمان فى حضورك ...وكم هى
كبيرة سعادتى حين اكون معك
وبشقاوتى اشاغبك ... فأنا آمنت بعشقتك
فانت لى ملك احتمى به وقد حفرت اسمك بحناياى ..ومنعت كل النساء
الإقتراب منك ولا يعرف النوم جفنى إلا إن احتوانى قلبك وأحسست
بطيفك حولى وعندما تهفو النسيمات
برائحة عطرك...
اقولها عندما اشتاق إليك:
لو أن العشق مثل الورود لجن النحل من رحيقه
ولو أن العشق كالشجر لاحتضنت الارض جزورها ولو أن العشق مثل
البحر لما هاج الموج على شواطئه ولو أن العشق مثل السماء لما اظلمت
ليلة واحدة

يا من سرقت روحي منى وخطفت قلبي من بين ضلوعي وضعتك انت
مكان خفقاته..

فمع كل هذا الإنصهار يأتى التعجب من العشق !!..

لأن لذة العشق تأتى من سحره وتأثيره على الروح فهو لا يدعنا نحيا
فيما حولنا من العالم

بل فى شخص جميل ليس فيه الا معانى أنفسنا
الجميلة وحدها

وكما قيل عن اشرف الخلق سيدنا رسول الله

احسن منك لا ترى قط عيني

واجمل منك لم تلد النساء

خلقت مبرءا من كل عيب

كأنك خلقت كما تشاء (حبيبي يا رسول الله)

وكما قال: جبران خليل جبران

حبنا لشخص لجماله فقط ليس حباً ولكن أن تحبه رغم عيوبه فهذا
هو الحب.

وقال: برناردشو

الحب يستأذن المرأة فى أن يدخل قلبها وأما الرجل فإنه يقتحم قلبه دون
استئذان....

فمع كل هذه القلوب العاشقة يأتى التعجب من العشق!!!
فبالعشق نفنى فى الأشخاص وهم زائلون فانون بطبيعتهم...

الا الله الواحد القهار هو الأحق بالعشق.



أهميه الأخلاق في بناء المجتمع..

الاخلاق قاعدة أساسية لتكوين المجتمع وتنمية الشعور الجماعي للأفراد وتنمية الإرادة وإنشاء وحدة وقيمة للأفراد...

والأخلاق هي السجية اى الفطرة التى فطر الله الناس عليها...

وإذا تدخل الدين فهي الصورة الباطنية للإنسان..

أما الأخلاق فهي الصورة الظاهرة له ويوصف الشخص بأنه حسن الباطن والظاهر إن كان حسن الخلق...

فكيف للأخلاق أن تكون ضرورية لبناء المجتمعات فهي التى لابد أن تبني عليها القوانين والأحكام لأنها أساس الشريعة الإسلامية الأمر الذي يجعلها أساس صلاح المجتمع والدرع الواقمن المسببات المؤدية لانهيائه وتحويلها إلى مجتمعات تحكمها الشهوات أو الغرائز وبالتالي سيادة القانون الغالب فيها

تعتبر الاخلاق العنصر الأساسي فى إنشاء افراد مثاليين واسر سليمة ومجتمعات راقية ودول متقدمة لذلك تكون الاخلاق دوراً أساسياً فى تهذيب المجتمعات وتلعب الاخلاق دوراً أساسياً فى تنمية الشعور الجماعي بالآخرين وفى تنظيم العلاقات بين الأفراد الأمر الذى يقوى

أواصر المجتمع ويزيد من الفتة ومن تعاونه وتماسكه وبالتالي قوته
تعالوا جميعا تقوى إرادتنا ونضع حدود لشهواتنا الأمر الذى يدفعنا لأن
نشبعها بالطرق السلمية والشرعية وبالتالي فكبح جماح النزوات يعتبر
دستور مثالى فى بادئ الأمر ولكن ولتكن عادة مع الاستمرار فيها فمع
الايام ومع كل وقفة مع الذات سوف نكون راضيين عن أنفسنا فيها
سنبنى انفسنا وسنبنى أخلاقنا وبالتالي سننهض بمجتمعنا وسنصبح فى
مناخ صحى لنا ولاولادنا .. دمت فى صحة وعافية وسلام نفسى .



ثقافة معرفة الحقيقة ..

كل ما زاد تفوقك فى اى مجال انت موجود فيه او فى وسط صحابك
للاسف هيزيد مع التفوق فى معدل الخيانة

المشكلة مش فى زيادة المعدل وبس المشكلة ان اللى بيخونك مش
هتعرفه لانه هيقرب منك عشان مش تاخذ بالك انه مليون غل منك لانه
افضل منه

وللاسف محتمل مش تاخذ بالك

السؤال اللى جواك ؟؟؟؟؟

هفرق ازاي بين اللى فعلا بيحبنى بجد وبين اللى بيدعى انه بيحبنى
عشان محسش بخيانتة ليه ؟

قبل ما تعرف الفرق لازم تعرف ان الخيانة مرتبطة بالنجاح طبيعى
يحصل خيانة لو انت ناجح

تعرف الفرق ازاي ؟؟؟؟؟؟

ده موضوع مرهق جدا وممكن تفهم الامور غلط

الافضل ليك انك تخلص اسرارك وتفاصيل حياتك برة محيط اللى شايفين
نجاحك ..

لان النفوس المريضة الجوفاء بقت مالية البلد

ولو حابب تتكلم اتكلم مع حد بعيد تماما عن الدائرة دي ويشترط انه
يكون ناجح مش بيدعى النجاح عشان يقدر يقرب منك ويطلع على اكتافك
وبلاش تتكلم عن نجاحك او طموحك فى المحيط اللى حواليك لانك للاسف
عايش فى مجتمع مريض !!..



الثقة في الله ..

لأولئك المستبشرين بالخير رغم أنف الحياة أولئك الصامدين في وجه الدنيا المكافحين الذين يملكون من الإحساس والطيبة والرضا مالا يعد ولا يحصى....

حين نهتف ونقول يارب

لا يعني ذلك إننا نصارع جرحاً أو يملكنا نوعاً من الحزن لكن هي كلمة كالأكسجين تعيد إلى قلوبنا هدوء أنفاسه..

شكراً يا الله لأنك تسمعنا مهما ابتعدنا عنك وترحمنا مهما قصرنا وتأخذ بأيدينا كلما إليك عدنا...

يارب إن لم نُحسن في دعائنا فأنت أعلم بحاجاتنا وإن قصرنا فأنت سُبْحانَكَ اعلم بغاياتنا ولا يُخفى عليك شيء من أحوالنا فاجبر خواطرنا بفيض نعمك...

حافظوا علي حسناتكم أكثر من أنفاسكم...

فأنفاسكم راحلة وحسناتكم باقية والموفق والسعيد من إذا توقفت أنفاسه لم تتوقف حسنات .

تقييم الناس ..

لو محتاج تعرف حد كويس وتقيمه...

لازم تخليه للأسف يتجراً عليك ويحس

انك ضعيف...

وكل ما هيحس ضعفك كل ما هيبا....

ولو حسسته ان ليه كل الصلاحيات

هييان اكرر

الناس كل ما حسنت أن مافيش رقابه وانك مش واخد بالك كل ما اللي

جوها بان..

الاهم انك لما هتعمل كده هتبدأ تشوف أفضل مش لأنك استخدمت العبط

وبس لا....

لأنك انتقلت لوضع الملاحظ مش المتفاعل مع الحدث وياريت دي تبقي

قاعده عندك قاعد الملاحظ... .

يعنى عبيط لفترة لين يظهر كل من

حولك على حقيقتهم....

طبعا دي مهارة !!....

يشتمني فى شارع .. ويصالحني فى حاره ..

استوقفنى المثل هذا الذي ينطبق على اغلب الناس اللى فى حياتنا الناس
اللى تزعلك وتخرجك قصاد الناس وتعتذر لك

على انفراد تام او الناس اللى تزمك وتحكى عنك بالسوء على الملاء
وتحبك وتراضيك بينك وبينها !!!!

الموضوع مجحف جدا ويحسسك قد ايه خاطرك هين

بيحسسك ان حبك واحترامك حاجة محتاجة تتوارى عن عيون الناس
ساعتها هتחס ان فيه حاجة نا قصة ومش هتتراضى تمام الرضى اللى
بيحب حد ويعزه بجد بيبقى عاوز يمشى يحكى للناس كلها عنه وبيمدح
فيه طول الوقت .

ممك حد يقول ممكن يبقى دة امر خاص ميتحكيش عنه ...

الاحسن تكون واضح مع الناس اللى فى حياتك بمعنى...

احنا اصحاب على الملا مش فى السر او احنا احباب فى العلن مش فى
السر اوعى تخلص صورتك من ورا ظهرك انك بتعامل الناس بوشين خليك
عادل فى معاملتك فى الجهر والخصوصية من الاخر لازم يكون عندك
مبدأ الوضوح وليس المرض المسمى بالنفاق .



نظرية التحجيم ..

كل ما زاد رقي الحد اللي انت بتتعامل معاه كل ما كنت أكثر اهتمام بيه واحترام.... رغم اهتمامك ورغم رقيه الا ان وارد بنسبه كبيره يتتمر ويتمرد عليك...رغم أنه راقى....

وللاسف هيشوفك حق مكتسب .. .

عشان كدة انت مطالب مهما كان رقي اللي قدامك تحافظ إن العلاقه يبقى فيها جزء رسمي شويه.... وتبين كمان انك مش طول الوقت متاح

ممکن اللي هقوله ترفضه بس فكر فيه كل حد عنده استعداد للتنمر بس مستنى الفرصه حتى لو كان راقى

حافظ على جزء من الرسمية في العلاقه. عشان تحافظ على العلاقه عشانه وعشائك...

لهذا لكل منا أوقاته الخاصة اللي مش ينفع فيها يتواصل مع حد..

أما مريض....أو مخنوق....

وخصوصاً أن فيه ناس موديه

وقت تحب تتكلم....ووقت لا...وده حق كل واحد

حافظوا على الرقى فى علاقاتكم مع الآخرين...

حتى أن رفضواخليك مستمر....

المبدأ لا يتجزأ...

الحق قبل فوات الأوان ..

في محاضرة لمعالجة العلاقات الزوجية يحضرها رجال و نساء..

وقف المحاضر بيسأل لو انت كزوج زعلت مراتك تصالحها و تسترضيها
ازاي؟؟؟؟

كل راجل جابوب اجابة من دول:

- ١- اتكلم معاها و اشرح لها وجهة نظري و اقولها حقك علي انت صح .
- ٢- افكرها بالايام الحلوة اللي بيننا و اراضيها و اقولها اني بحبها و ما
اقدرش استغنى عنها .
- ٣- اغني لها الاغنية بتاعتنا و اروح استناها قدام شغلها و في ايدي ورد
واخذها اليوم دة اغديها برة و اكسر روتين حياتنا عشان تحس اني
سايب الدنيا عشانها .

٤- اعملها زي شباب اليومين دول و اقف اغنيها و ابعت لها رسائل
حب و احضر مفاجأة كبيرة لها و اصورها و انزلها عالفيس بوك عشان
تلم likes بالهبل و تبقى مبسوفة.

المحاضر قرا كل الاجابات وسط تنهدات السيدات و ابتسامات الرجال
لغاية ما وصل لرجل في الثلاثينات من عمره و لقي ورقته فاضية ما
كتبش حاجة !!!!

المحاضر سألته قاله ما جاوبتش ليه؟؟؟؟ مش ناوي تصالح مراتك لو
زعلتها؟؟؟؟ .. طبعا جملة زي دي خلت كل الموجودين مترقبين ..
الرجالة خيفة انه يقول حاسيها تنفلق و هم كدة يطلعوا رومانسيين

وحبيبة .. و الستات مترقبة عشان لو غلط في مراته ياكلوه مع انهم ما يعرفوهاش،،،،

بعد لحظات صمت الشاب اتنهذ و قال للمحاضر (تعرف حضرتك انا بحب مراتي اوي اوي لكن عمري ما عرفت اصالحها) طبعا الاجابة لم تلاقي استحسان الحاضرين و ابتدى الغمز و اللمز حتى المحاضر بدا يتأفف

ويستعد للسؤال المتوقع و عايز يقوله امال انت جاي ليه!!!!!! وقبل ما يسأل بدا الشاب يتكلم تانى ويقول:

انا مراتي قبل ما اتجوزها كانت حلم جميل باحلم اوصله و يوم لما فاتحتها في الارتباط و ابتدئت تدينني امل كنت حاسس اني ملكت الدنيا .. ويوم خطوبتنا كان قلبي حيقف من السعادة و حاسس اني باحلم ..

ويوم الفرح و انا ماسكها و بارقص بيها كنت شايفها اجمل ست في الكون و ان كل اللي حواليا حاسدني عليها و على حبها لي... لغاية بعد الجواز بكام شهر كنا بنختلف كثير و غضب كثير بس كانت هي بتستحمل وتصبر و تسامح لغاية ما خذلتها و اتخلت عنها مرة .. و كانت اول مرة تثور علي لانها حسست بعدم الامان و ابتدئت تتغير معايا بقت عنيفة عصبية ردودها مش حنية بقت بتنجح في شغلها عشان تعوض احساسها بالفشل في حياتنا..

لغاية ما مرة قالتلي انا مش شايفاك و انت مش فارق معايا .. صهينت و طيبت خاطرها بكلمتين وسيبتها تهدي.... بعدها بمدة مش كبيرة حصلت

مشكلة كبيرة .. ومراتي اللي كانت واثقة في خذلتها للمرة الثانية بس المرة دي هي ما ثارتش وما قالتش لحد وبطلت تتكلم و تحكي حاجة بقى التعامل بيننا في الحاجات اللي تخص ولادنا بس و ابتدت تبعد ..

انا بصراحة قلت طالما في البيت و الاولاد كويسين يبقى فترة وتعدي وصحيت بعدها باسبوع على احزن يوم في حياتي .. مراتي ما بتردش علي و ساقعة متلجة..... ماتت و هي نائمة جنبى و ما حسيتش بيها زي ما كانت عايشة معايا و ما حسيتش بيها و لا فهمتها.... ماتت وهي نفسها تعمل حاجات كتير انا مش عارفها

انا اما شوفت صحاب و زمائل مراتي في العزا و حزنهم عليها و الكلام الحلو اللي بيتقال عليها حسيت قد ايه انا عشت غافل عن نعمة كبيرة كانت معايا..... انسانة كانت تتمنالي الرضا ارضى بس انا خذلتها .. انسانة كان نفسها تعمل كل حاجة معايا بس انا سيبتها لوحدها.... واحدة كانت بتحبني و بتحب اهلي بس كنت اناني ما حبيتش غير نفسي وشكلي وبس .

عرفتوا ليه ما عرفتش اجاوب لانى لو كنت تعبت نفسي و فكرت ايه اللي يرضيها و عملته يمكن ما كانتش اتقهرت يمكن ما كنتش اكتببت و خبت على الناس كلها انها مش سعيدة معايا.... لو بس كنت فهمتها..

انت عارف انا جاي هنا ليه ؟ لان هي ياما اتحايلت علي نيجي هنا عشان
نقرب من بعض..... لو رجعتلي تاني هاتعرف عليها و اعرف تفاصيل
حياتها عشان اعرف اسعدها.... مش حاضك لما الاقيها بتتفرج على
king kong و بتعيط .. او ازهق و هي بتشوف (تيمور و شفيقة)
للمرة المليون .. و هاخليها تشغل الاغاني اللي بتحبها و ترقص عليها
من غير ما اقولها ايه الهبل دة..... جعلها كل اللي نفسها فيه بس هي
ترجع تاني

المحاضر سكت و كل اللي قاعدين اتاثروا .. فيه منهم دموعه غلبته
وفيهم اللي صوت بكاهها كان مسموع.... وقف المحاضر وقالهم دي

اجابة سؤال النهاردة .. لما تزعل مراتك صالحها بالطريقة اللي هي
بتفهمها و بتحبها حتى لو انت شايفها طريقة تافهة بس هي حتشوفها
منك اهتمام.... صالحها و ما تطنشش نظرة الحزن اللي في عينها طالما
شايفها بتتكلم و مش عاملة نكد..... خليك زوج ذكي و اوعى تفقد ثقة
مراتك لان الست لما تفقد ثقتها في جوزها بينزل من نظرها و بتحس
انها ضيعت عمرها مع الشخص الغلط بالنسبة لها ..

ثقافة الفقد ..

أكثر حاجة هتخليك ترفض تغير نفسك او تبعد عن علاقات ضاغطة عليك .

هو الخوف من الفقد والفراغ اللي هيحصل بعد إنهاء العلاقة.

الحاجه اللي هتخليك تقبل الفقد انك لازم تعرف ان الفقد ده شئ اساسي في الحياه ولازم يحصل .

ولازم تفهم كمان ان ألم الفقد مش هيوقف حياتك ولا حاجه هيتعبك بس في الاخر هيعدي ..

الاهم بقى في كل ده أنك لازم تركز على المكاسب اللي هتحصل بعد الفقد وعشان تشوف المكاسب كويس...

فكر في الضغط اللي حصل في العلاقة وحس الألم...

وبعدها تخيل أن الألم اللي عشته ده مش هيبقى موجود بعد الفقد...

انا كلامي عن علاقات تقدر تنهيها بس مأجل الخطوه ..

الفقد شئ اساسي في الحياه وفي سعادته حتمية بعد مواجهتك لألم الفقد..

بس الاهم انك تكون مقرر من قلبك وعقلك..

اشتراك القلب والعقل فى اى قرار هيرحك نفسيا وتتعافى بسرعة.

أثبتوا القوة من الداخل.

لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم...!!

نحن شعب يجلس في المقاهي
لساعات يناقش التفاهات و يغتاب
هذا و ذاك .. و يلعن الحكومة
الوزراء و المدراء و الرؤساء
ويريد دولة مثل السويد و الدانمارك...

نحن شعب يلعن البلدية التي لا
تجمع النفايات التي يرميها هو من
نافذة منزله أو من نافذة السيارة..
و يلعن البلدية التي لا تنظف
الساحات التي يتبول فيها .. و يلعن
البلدية التي لم تغير زجاج حافلة
النقل التي كسرها رميا بالحجارة..
ولم تغير مصباح الإنارة الذي كسره
طفله و هو يمارس هواية الرماية بالحجارة..
نحن شعب يلعن غلاء أسعار المواد
الغذائية و يتسابق و يتنافس في

شراءها و تكديسها .. و يرمي بقايا

أطعمته الكثيرة بعد ذلك في

القمامة .. نحن من أكثر الشعوب

رميا للنفايات المنزلية.

نحن شعب بعد كل مباراة لكرة

القدم نكسر كل شيء داخل الملعب

وخارجه ... الكراسي و المرافق ..

والحافلات التي ستقلنا إلى منازلنا..

ونكسر بعد ذلك عظام بعضنا..

سواء خسر فريقنا أو ربح..

نحن شعب عندما تنقلب حافلة

محملة بالخضر أو الفواكه ... نهتم

بسرقه الحافلة و لا نهتم بالسائق..

أجرح المسكين أم مات..

نحن شعب يلعن المعلمين و الأطباء

و المهندسين و الموظفين و رجال

الأمن و التجار و الحرفيين

والمقاولين .. مع أن الشعب هو كل هؤلاء..

نحن شعب يريد الزيادة في الأجور
ولا يريد الزيادة في الإنتاجية..
يريد المزيد من الحقوق و لا يؤدي القليل من الواجبات..
نحن شعب تجد منا من لا يملك أي
شهادة علمية و لا تقنية و لا تجربة
ولا خبرة له ومع ذلك يريد عملا
مريحا بأجر كبير ... و إذا هاجر
خارج بلده اشتغل في أي شيء..
البناء و الحفر و جمع النفايات ..
ويبيت في العراء و داخل السيارات
و في غرف ضيقة .. و إذا عاد إلى
وطنه تباهى بسيارته
يجب تغيير أنفسنا قبل كل شيء
وربي يهدينا و يصلح أحوالنا...



معاناة الوحدة !!..

الشعور بالوحدة مش انك تبقى عايش لوحدك. أو تبقى موجود في وسط ناس مش قادر ولا حابب تكلمهم.. الشعور بالوحدة أنك تكلم الناس عن تعبك والحاجات اللي مضايقتك والناس تشوف ان اللي مضايقتك دي حاجه بسيطه وانك بتدلع ده بقى هيخليك تخاف تتكلم مع الناس تاني. وهيخليك تحاول تبان عكس اللي جواك لأنك مطالب تبان انك كويس ومافيش حاجه مضايقتك... شعور انك بتقاوم اللي جواك وبتحاول تظهر عكس اللي جواك هيخليك تكتم وتضغط على نفسك الضغط ده هيبقى سبب انك تتعصب على حاجات تافه. أو تحس بحاله من اللامبالاة. أو تقلب بمشكلة عضوية... الحل في حاجه بسيطه انك تتكلم مع حد فاهم شخصيتك وحسك ويحاول يقيم بشخصيتك انت 'وفكرك انت مش شرط يكون صديق أو مقرب.. وانت كمان وانت بتسمع الناس اسمعهم بفكرهم وشخصيتهم هما مش بفكرك انت

الاهم من كل ده اياك انك تتكلم مع حد مش حسك ولا شايفك بفكرك تحت مسمى فضفضه لأنه هيجبك إحباط أكبر من مشكلتك انت لو مشيت في الشارع وكلمت نفسك أفضل .

فضل الذكاء والحكمة ..

خرج الحجاج بن يوسف ذات يوم للصيد فرأى تسعة كلاب إلى جانب صبي صغير السن عمره نحو عشر سنوات وله ذوائب.

فقال له الحجاج: ماذا تفعل هنا أيها الغلام؟

فرفع الصبي طرفه إليه وقال له: يا حامل الأخبار لقد نظرت إلى بعين الاحتقار وكلمتني بالافتخار وكلامك كلام جبار وعقلك عقل بغال.!!!

فقال الحجاج له: أما عرفتني؟ فقال الغلام: عرفتك بسواد وجهك لأنك أتيت بالكلام قبل السلام. فقال الحجاج: أويلك أنا الحجاج بن يوسف.

فقال الغلام: لا قرب الله دارك ولا مزارك فما أكثر كلامك وأقل إكرامك فما أتم كلامه إلا والجيش حلت عليه من كل جانب فأمرهم الحجاج أن يحملوه إلى قصره.

فجلس في مجلسه والناس حوله جالسون ومن هيئته مطرقون وهو بينهم كالأسد، ثم طلب إحضار الغلام،

فلما مثل بين يديه، رفع الغلام رأسه وأدار نظره فرأى بناء القصر عالياً، ومزيناً بالنقوش والفسيفساء وهو في غاية الإبداع والإتقان.

فقال الغلام: أتبنون بكل ريع آية تعبثون وتتخذون مصانع لعلكم تخلدون وإذا بطشتم بطشتم جبارين.

فاستوى الحجاج جالساً وكان متكئاً وقال : هل حفظت القرآن؟ فقال الغلام: هل القرآن هارب مني حتى أحفظه. فسأله الحجاج: هل جمعت القرآن؟ فقال الغلام: وهل هو متفرق حتى أجمعه؟ فقال له الحجاج: أما

فهمت سؤالي. فأجابه الغلام: ينبغي لك أن تقول هل قرأت القرآن وفهمت ما فيه.

فقال الحجاج: أخبرني عمن خُلق من الهواء؟ ومن حُفظَ بالهواء؟ ومن هلكَ بالهواء؟

فقال الغلام: الذي خُلقَ من الهواء سيدنا عيسى عليه السلام، والذي حُفظَ بالهواء سيدنا سليمان بن داود عليهما السلام، وأما الذي هلكَ بالهواء فهم قوم هود.

فقال الحجاج: فأخبرني عمن خُلقَ من الخشب؟ والذي حُفظَ بالخشب؟ والذي هلكَ بالخشب؟

فقال الغلام: الذي خُلقَ من الخشب هي الحية خُلقت من عصا موسى والذي حفظ بالخشب نوح عليه السلام، والذي هلك بالخشب زكريا عليه السلام.

فقال الحجاج: فأخبرني عمن خُلقَ من الماء؟ ومن نجا من الماء؟ ومن هلكَ بالماء؟

فقال الغلام: الذي خُلقَ من الماء فهو أبونا آدم عليه السلام، والذي نجا من الماء موسى عليه السلام، والذي هلكَ بالماء فرعون.

فقال الحجاج: فأخبرني عمن خُلقَ من النار؟ ومن حُفظَ من النار؟

فقال الغلام: الذي خُلقَ من النار إبليس، والذي نجا من النار إبراهيم عليه السلام.

فقال الحجاج: فأخبرني عن العقل؟ والإيمان؟ والحياء؟ والسخاء؟ والشجاعة؟ والكرم؟ والشهوة؟

فقال الغلام: إن الله قسم العقل عشرة أقسام جعل تسعة في الرجال وواحداً في النساء.

والإيمان عشرة تسعة في اليمن وواحداً في بقية الدنيا،

والحياء عشرة تسعة في النساء وواحداً في الرجال،

والسخاء عشرة تسعة في الرجال وواحداً في النساء،

والشجاعة والكرم عشرة تسعة في العرب وواحداً في بقية العالم والشهوة عشرة أقسام تسعة في النساء وواحداً في الرجال.

فقال الحجاج: فأخبرني عن أقرب شيء إليك؟ فقال الغلام: الآخرة.

ثم قال الحجاج: سبحان الله يأتي الحكمة من يشاء من عباده ما رأيت صبيّاً أتاه الله العلم والعقل والذكاء مثل هذا الغلام. ثم قال الحجاج: فأخبرني عن النساء؟

فقال الغلام: أتسألني عن النساء وأنا صغير لم أطلع بعد على أحوالهن ورغائبهن ومعاشرتهن، ولكني سأذكر لك المشهور من أمورهن فبنت العشر سنين من الحور العين، وبنت العشرين نزهة للناظرين وبنت الثلاثين جنة نعيم، وبنت الأربعين شحم ولين، وبنت الخمسين بنات وبنين، وبنت الستين ما بها فائدة للسائلين.

فقال الحجاج: أحسنت يا غلام وأجملت وقد غمرتنا ببحر علمك، فوجب علينا إكرامك ثم أمر له بألف دينار وكسوة حسنة وجارية وسيف وفرس.

وقال الحجاج في نفسه: إن أخذ الفرس نجا، وإن أخذ غيرها قتلتها.

فلما قدمها له قال الحجاج: خذ ما تريد يا غلام، فقال الغلام: إن كنت تخيرني فإنني أختار الفرس، أما إن كنت ابن حلال فتعطيني الجميع.

فقال الحجاج: خذهم لا بارك الله لك فيهم. فقال الغلام: قبلتهم لا أخلف الله عليك غيرهم ولا جمعت بك مرة أخرى.

وخرج الغلام من بين يدي الحجاج سالماً غانماً؛ بفضل ذكائه وفهمه ومعرفته وحسن إطلاعه...

فاللهم أرزقنا علماً...



للمقربين أحوال !!..

يقول مالك بن دينار -رحمه الله:-

دخلت البصرة يوما فوجدت الناس قد اجتمعوا في المسجد الكبير يدعون الله من صلاة الظهر إلى صلاة العشاء لم يغادروا المسجد فقلت لهم ما بالكم؟

فقالوا:

أمسكت السماء ماءها وجفت الأنهار ونحن ندعوا الله أن يسقينا فدخلت معهم.

يصلون الظهر ويدعون، والعصر ويدعون، والمغرب ويدعون، والعشاء ويدعون.. ولا تمطر السماء قطره..

خرجوا ولم يستجب لهم.

يقول: ثم ذهب كل منهم إلى داره وقعدت في المسجد ولا دار لي.

فدخل رجل اسود..

أفطس.. اي صغير الأنف..

أبجر .. اي كبير البطن..

عليه خرقتان ستر عورته بواحدة وجعل الأخرى على عاتقه من شدة فقره.

فصلى ركعتين ولم يطل..

ثم التفت يمينا ويسارا ليرى أحدا فلم يراني..

فرغ يديه إلى القبلة وقال:

فقال النحاس: من فيه لا يصلح.. أنت تريد أن تشتري عبدا ، ومن في هذا الكوخ لا يصلح.

فقلت: أراه!!..

فأخرجه لي، فلما رأيته عرفته.

فإذا هو الرجل الذي كان يصلي بالمسجد البارحة..

قلت للنحاس: أشتريه.. فأجابني: لعك تقول غشني الرجل.. هذا لا ينفع في شيء.. هذا لا يصلح في شيء.. فقلت أشتريه.. فزهد في ثمنه وأعطاني إياه.. فلما استقر بي المقام في بيتي رفع العبد رأسه إلي وقال: ياسيدي لم اشتريتني؟

إن كنت تريد القوة فهناك من هو أقوى مني..

وإن كنت تريد الوجاهة فهناك من هو أبهى مني..

وإن كنت تريد الصنعة فهناك من هو احرف مني!

فلم اشتريتني؟

قلت: يا هذا، بالأمس كان الناس في المسجد وظلت البصره كلها تدعو الله من الظهر إلى بعد العشاء ولم يستجب لهم.. وما إن دخلت أنت ورفعت يديك إلى السماء ودعوت الله واشترطت على الله حتى استجاب الله لك وحق لك ما تريد!

فقال العبد: لعله غيري؟ وما يدريك أنت لعله رجل آخر؟

فقلت: بل هو أنت..

فقال العبد: أعرفتني؟ فقلت: نعم.

فقال: أتيتتني؟ فقلت: نعم.

فيقول مالك: فوالله ما التفت إليّ بعدها، إنما خرّ لله ساجدا، فأطال

السجود، فأنحيت عليه فسمعتة يقول:

ياصاحب السر إن السر قد ظهرا *** فلا أطيق حياة بعدما اشتهرا

ففاضت الروح الى بارئها!..



الخيال القاتل ..

قد تسبب فى وفاتك جسديا او نفسيا اذا لم تتعلم اداره الخيال
قام الدكتور " بورهيف " بتوظيف بعض المجرمين في تجاربه وأبحاثه
العلمية المثيرة مقابل تعويضات مالية لأهلهم ، و أن تُكْتَبَ أسماؤهم في
تاريخ البحث العلمي ، و مجموعة من المغريات الأخرى ، و بالتنسيق مع
المحكمة العليا و في حضور مجموعة من العلماء المهتمين بتجاربه

أجلس (بورهيف) أحد المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام ، و اتفق معه
على أن يتمّ إعدامه بتصفية دمه بحجة دراسة التغيرات التي يمر بها
الجسم أثناء تلك الحال

عصّب (بورهيف) عينيّ الرجل ، ثم ركب خرطومين رفيعين على جسده
بدءًا من قلبه انتهاء عند مرفقيه ، و ضخّ فيهما ماءً دافئًا بنفس درجة
حرارة الجسم يقطر عند مرفقيه ، و وضع دلوين أسفل يديه و على بُعد
مناسب ، حتى تسقط فيهما قطرات الماء من الخرطومين و تُصدر صوتًا
يُشبه سقوط الدم المسال ، و كأنّه خرج من قلبه مارًا بشرايينه في يديه
ساقطًا منهما في الدلوين

و بدأ تجربته متظاهرًا بقطع شرايين يد المجرم ليصفّي دمه و ينفذ حكم
الإعدام كما هو الاتفاق؛ بعد عدة دقائق لاحظ الباحثون شحوبًا و اصفرارًا

يعتري كلَّ جسم المحكوم بالإعدام ، فقاموا ليتفحصوه عن قرب ، وعندما
كشفوا وجهه فوجئوا

جميعاً بأنه قد مات!!!

مات بسبب خياله المتقن صوتاً و صورة دون أن يفقد قطرة دم واحدة
!!! و الأدهى أنه مات في الوقت نفسه الذي يستغرقه الدم ليتساقط من

الجسم و يسبب الموت! ، مما يعني أنَّ العقل يعطي أوامر لكل أعضاء
الجسم بالتوقف عن العمل استجابةً للخيال المتقن كما يستجيب للحقيقة
تماماً!!!

لذلك انتبه جيّداً للأفكار السلبية التي يتم ضخها إلى عقلك سواء بواسطة
او بواسطة أشخاص آخرون يودون إحباطك، فهذه الأفكار إن لم تكن
حقيقية وكانت (خيالاً) فإنك إن صدقتها وتأثرت بها ستتحول إلى حقيقة
وستحطم مستقبلك بالكامل!

الرسائل الدماغية سواء الإيجابية أو السلبية تحدد نهج حياتنا التي
نعيشها ... فحاول قدر المستطاع ان تكون رسائلك الدماغية ايجابية .

الوجد والعشق الإلهي عند الساده اهل الله..

يصل أهل التصوف إلى حالة روحانية خالصة صافية حالة تسيطر فيها الروح على الجسد سيطرة تامة فيصمت الجسد وتستيقظ الروح في نشوة ربانية لا يعرفها إلا من ذاقها

يصلون بحبهم إلى ما يسموه بالوجد وهو إستغراق تام في نشوة علوية يفيض بها الله تعالى بالتجلي على قلوب من إصطفى من أهل محبته”
فتشعر الروح بأنها مع الله وبالله والله في كل حال”

كان سمنون المحب عندما يتكلم عن المحبة يبكي كل من كان في المسجد فقال:

لا يستطيع أحد من بينكم تحمل الكلام فيه ، فوقع بين يديه طائر فقال إنظروا لهذا الطائر وبدأ يكلمه عن محبة الله والطير يضرب بمنقاره الأرض حتى سال دمه واضطرب ومات

تلك صورة عليا جميلة يتجلى فيها سلطان المحبة على كل المخلوقات صورة لا يتخيلها ولا يستشعرها إلا من ذاق من ينابيع المحبة والوجد ونهل من أسرارها وأشرق في قلبه نور الوجد والحب والوصال”

وسمع أبو الفتح الصوفي هذا البيت

وجهك المأمول حجتنا”

يوم يأتي الناس بالحجج”

فتواجد وصاح ودق صدره وسبح في نشوته وهو ذاها لا عن نفسه وعن كل ما حوله مستغرقاً بأنوار محبوبه ثم أخذ يقول واشوقاه إلى من يراني

ولا أراه وأخذ يكررها ويبكي إلى أن سقط على الأرض " فحركوه فوجدوه
قد مات لقد طار به وجده شوقا للقاء محبوبه!!..

وذكر الوجد في مجلس من مجالس الصوفية فاعترض بعض الأدعياء
فابتسم الجنيد وقال : يا أخي لو ذقت مذاقهم لعذرتهم"

وقال الشبلي لرجل آخر دعهم يفرحون بربهم فقد أحرق الشوق قلوبهم"
واعلموا ياساده انه لولا الوجد والعشق الصوفي الخالص للمحبوب الله
ماكان ظهر و أبرز إلى الوجود ألحان ابن الفارض" ومزامير رابعة
العدوية" ومواجيد ابن عربي" وابن الفارض واستغراقات البسطامي
وهي كنوز علوية للعارفين وآيات من الهدى والنور للمحبين ..!! والتي
تسمعوها ياساده عن طريق مدح الشيخ يس التهامي وغيره من مداحين
الإنشاد الديني لان كلام عاشقين ومحبين الساده الصوفيه نابع عن وجد
وشوق وطرب وهيام وفناء واستغراق في مشاهدة المحبوب الله فمنهم
من قتله العشق مثل مولانا الحلاج فالعاشق ياساده يري أشياء لايراها الا
العاشقين مثله الذين ذاقوا هذا الوجد .

وكان سهل التستري يقول ؟لي أربعون سنة أكلم الله والناس يظنون أنني
أكلهم"لانه رأي الله موجود في الكون كله متجلي عليه وقد قال الحلاج
ولاخلوت الا قوم احديثهم الا وانت حديثي بين جلاسي ولاشربت الماء من
عطش الا رأيت خيالا منك في الكأس فقد رأي ربه متجلي علي الماء

باسمه المحيي الذي احيا به الماء فالله موجود في كل شيء ولكن ابحت
وانفض التراب وانزع الحجاب الفاصل بينك وبين محبوبك الله فهو
بانتظارك يشتاقي اليك ..

وقال الامام القيصري هذه كلمة شأنها عظيم قليل من يفهم معناها
وأسرار حقيقتها فإن فهمت فاحمد الله وألا فسلم كل صنعة لأهلها ولا
تنكر عليهم مالا تفهم وتعلم اذكر الله الله الله..



بصمة اصبع ..

كل لحظة هي بصمة اصبع لا تتكرر فضع بصمة جميلة في قلوب من
تحدثهم ...

فحين يكون ما في القلب اكبر من ان يوصف تتنحى الكلمات جانبا ليبقى
الدمع اصدق ما قيل فهناك احساس يصعب مشاركتها مع الاخرين ندندن
بها وحدنا ونحتفظ بطهرها داخل القلب خوفا عليها من التلوث الذي قد
يعلق بها فور خروجها

ومهما حرصت على انتقاء كلماتك ستجد دوما من يسئ تفسيرها
فالارواح الرائعة والقلوب الطيبة هم عبق يعطر الزمان والمكان هم
بسمة امل وفرح يتجدد ليمنح الحياة رونقها وجمالها ..

فمع كل صباح يتجدد حافظوا على بقاءهم معكم فوالله لا تحلوا الحياة الا
بوجودهم ...

فسلام من القلب على من تمسك بمن احب وسلام على من احبنا كما نحن
وعلى من اتاحت له الفرصة لترك ايدينا فأبى واحكم قيضته بشدة ليزداد
تمسكه بنا .

العبط علم ...!!

لو محتاج تعرف حد كويس وتقيمه...
لازم تخليه للأسف يتجراً عليك ويحس انك ضعيف...
وكل ما هيحس ضعفك كل ما هيبان....
ولو حسسته ان ليه كل الصلاحيات هيبان اكثر
الناس كل ما حست أن مافيش رقابه وانك مش واخد بالك كل ما اللي
جوها بان..
الاهم انك لما هتعمل كده هتبدأ تشوف أفضل مش لأنك استخدمت العبط
وبس لا....
لأنك انتقلت لوضع الملاحظ مش المتفاعل مع الحدث وياريت دي تبقي
قاعده عندك قاعد الملاحظ...
يعنى عبط لفترة لين يظهر كل من حولك على حقيقتهم.
طبعا دي مهارةلكن مش مستحيلة...



ثقافة تفادي الصدام ..

في ناس بتبقى في غايه السعاده اما تكلمك في موضوع يضغتك أويحرق دمك....

خلينا نفكر بفكر الناس دى عشان نعرف نتعامل معاهم....

هوة فعلا هيضغتك وهيحس بسعاده مش طبيعیه لما تبدأ تناقشه ويبان عليك انك مضايق...

الحل انك تفكر عكس تفكيره تسمع اللي بيقوله واما يخلص اتكلم معاه في موضوع غير اللي اتكلم فيه كده انت كسرت توقعه وبينت ليه أن موضوعه مش مهم ليك..

لو أصر يكلمك في نفس الموضوع احبطه ...

قوله نتكلم فيه بعدين...

في حاجه أهم عايزك فيها وتكلمه في أي حاجه ثانيه إياك انك تناقشه في نفس الموضوع

وللأسف الأمور دى بتيجي من ناس المفروض انك بتحتمي فيها...

دي بقي أكبر انتكاسة تحصل ليك. لأنك هتبقى في حاله صدمه مش مستوعب انك تبقى في صراع مع زوج أو زوجه أو صديق اخ الخ...

ده بقى غير الحرب نفسها. اللي هيتعبك اكتر من كده هتسال نفسك هو انا ازاي مكننش شايفهم من زمان..

الأصعب من كل ده هتفقد الثقة في كل الناس.. اللي محتاجاكم تعرفوه أن النفس البشرية في أي مكان سواء زوجة زوج اخ هي في الاخر نفس بشرية....

وانهم صعب يغيروا في طبعهم انت لازم تشوفهم كنفس بشريه الأول..

لو ركزتم في الأحداث اللي بتحصل دي وتتمعنوا فيها هتعرفوا انكم تستاهلوا افضل حاجة في الدنيا....

ليه بقي؟؟؟؟

لان دة معناه أن بداخلكم خير كبير

اوعوا حد يقتحم ما بداخلكم من خير....

كل المطلوب تتعامل بحرص مع النوعية دي .

وكم ان لابد لهم من بعض المردود على أفعالهم

من الاخر حافظوا على الخير في قلوبكم .



احساس الوحدة وعدم الإدراك ..

خُلِقنا جميعاً وظننا أننا بمفردنا...

ولكن حين كبرنا علمنا أننا لسنا بمفردنا حينها إنتبها إلى من حولنا سواء من أسرةٍ أو من أقاربٍ أو من أصدقاءٍ أو من أشخاصٍ عابرين في حياتنا

إلى أن أدركنا أننا بالفعل لسنا وحدنا ولكننا محاطين بأناسٍ مثلنا....

بعد ذلك كبرنا أكثر فوجدنا منهم من يشبهنا سواء في تصرفاتنا أو سلوكنا أو شخصنا و وجدنا منهم أيضاً من هو مكمل لنا....

ووجدنا أيضاً من يخالفنا الرأي ومن هو ضدك ووجدنا منهم أيضاً من يمثل علينا ضغط حتى تتألم نفوسنا وروحنا..

ومنهم من لا تتحمل رؤيته.....

لكن الظروف والمواقف أجبرتك على معاملته لفترة معينة أو محددة أيها الإنسان إنك محاط بأفراد وأشخاص احيانا مثلك...

واحيانا لا يشبهونك أو مختلفين عنك أو ضاغطين عليك يمثلون لك ثقل و هما تريد أن تخرج منه.....

دعوني أقول لكم بكل صراحة أن التعامل في أساسه مع هؤلاء مرهق ومقرف جدا....

فالتعامل مع الأشخاص والأفراد شيء أساسي في الحياة وإن الاختيار

الأمثل دائماً يبقى هو المبني علي النهج الصحيح في فن التعامل مع

الآخرين والذي يتلخص في نهاية الأمر بالأفعال والقرارات والتي تكون
نتيجتها الحزن وعدم الراحة المتمثلة في الضغوط النفسية أو تمثل لك

السعادة والإستقرار والراحة النفسية التي تحلم أنت بها.

فمهارة المعرفة ليست مقياس انك تكون مخدوع او مضحوك عليك...

انما المهارة ازاى ترد الصاع صاعين

هية دى المهارة..

أوصيكم وأوصى نفسي بها.



واقع للأسف عايشناه.. !!

في بعض من الناس عايشه ثقافه الند للند يعني بتبقى عايشه حياتها
معركه معاك.....

مش عايزه تفهم ولا تتناقش المهم انها تنتصر عليك وخلص....

لما تتأكد أن الناس دي موجوده في حياتك...

تعمل ايه؟؟؟

تسأل نفسك سؤال مهم جداً...؟؟؟؟

الناس دى ليه بتعمل كده؟.....الإجابة الطبيعية

لان اغلب الوقت حسه بالدونيه وضعف ثقتها في نفسها فعايزه تعبر عن
نفسها.....!؟

وانها بتفكر وفكرها صح مع العلم ان معندهاش فكر اصلا....

السؤال تتصرف ازاى مع الناس دى لو متاح ليك يكون في رد فعل؟

أفضل حاجه تعملها انك تعلن استسلامك ليه عشان يطمئن ويقلل هجومه وحظره ..

وفى عز ما هو مبسوط تهاجم انت تأثير الصدمه عليه هيقلل نسبيا في هجومه....

لما ده هيتكرر معاه هيبقى ديما قلقان حتى لو انت أعلنت استسلامك لأنه متوقع هجوم عليه في أي وقت وده برده ضغط عليه...

لازم تفهم حاجه مهمه اختيار الوقت في الهجوم أوقات يكون من أقوى اسلحه الهجوم....

اوعى تترجعوا هاجموهم أما اتعلموا الأدب أو رجعوا لحجمهم الطبيعي وانصرفوا بعيداً .. بلا وجع دماغ .



كلمات ..

أنت لست ناقصاً لتنتظر من يكملك أنت مكتمل بذاتك
ومن يأت في حياتك فهو نجم يزين سماءك
وإن رحل فما أجمل السماء الصافية
فالتراكمات بتهد رصيد الغلاوة
ف ماحدث يراهن ع قوة تحمل ومحبة اللى قدامه....
علشان ف يوم ممكن وانت مش حاسس ومتماذي ف اللى بتعمله تصحى
تلاقي غلاوتك بقت "صفر"
بالأمس كنا شيء
واليوم شيء
وما بين الشيء والشيء
قد مات كل شيء
سلاماً على الذين إن خائنا التعبير لم يخنهم الفهم وإذا أفسدنا مفرداتنا..
أصلحوا نواياهم
"جلس حكيم بين الناس فقال نكته

فضحكوا

ثم قالها مره ثانية فضحكوا بشكل اقل من ذي قبل

ثم قالها مرة ثالثة

فضحكوا ب اقل من المره التي قبلها

ثم قالها مره رابعه

فلم يضحك احد

هناآ ...

ابتسم الحكيم

قال بما انكم لم تستطيعوا الضحك على نفس النكتة اربع مرات

فلماذا تبكون على نفس الجرح اكثر من ١٠٠ مرة ؟؟؟؟؟

انسوا الماضي وعيشوا الحاضر واستمتعوا في ايامه ولياليه

ابتسم .. ودع الدنيا تبكي من جبروت ابتسامتك.



ثقافة الإهتمام ..

عارفين ايه بيخلى الدنيا حلوة والحياة مقبولة بمشاكلها وكل الألم اللي فيها.....

إنك تقابل حد بيهتم بتفاصيل يومك من غير ملل ولا عنده مصلحة معاك.....

غير أنه بيكون سعيد لسعادتك طبعاً دة بقى فى زمانا دة من المستحيلات
صح كلنا بنردد الكلمات دى لكن تفتكروا كام واحد صادق من غير
تزييف....

عارفين لما تبقى مخنوق وعندك دمة محبوسة مستكبر تنزلها لأنها
غالية....

ومجرد ما تسمع صوت حد معين أو حتى يرن التليفون بتاعه أو مجرد
خاطر بتتخيله كنوع من انك بتجبر خاطر نفسك...

طبعاً كلنا عندنا كتير فى حياتنا من متاعب لأننا خلقنا ربنا فى الدنيا
بالشقاء والتعب والعناء....

كل واحد محتاج للآخر بوجه أو بآخر لكن هل الاحتياج دة له أسباب غير المحبة والود....

إن كانت ليها اسباب فمع تلاشي السبب تتلاشي المعرفة....

دى علاقات مرهقة علينا جدا.... لكن مين عنده ثقافة الإهتمام دون أسباب غير المودة.... طبعاً أكيد فيه ناس كدة بس لأننا بقينا فى زمن صعب فبالكاد بنلاقيهم...

خلوا بينكم المودة لله دون أسباب لأننا كلنا فى الدنيا اسباب لبعض.



على الأعتاب المختلفة ..

على اعتاب الطريق ، يصبح "الكل" بلااستثناء فى حاله (ذهول)
على اعتاب الطرق دوما ندرك قيمه (الاحبه) ، ندرك قيمه " الحب
ندرك قيمه ابتسامه كانت تعلو وجوهنا فى طفولتنا على اعتاب (الطريق)
ياخذنا المد تاره فيوصلنا بدون (حبه) لاحضان اشتقتها..

ويسحبنا (جزرا) من احساس ربما وهمى احسنه بالامان معهم
على اعتاب " الحياه " فقط ندرك قيمتها ، تتجلى رؤيتنا بوضوح على
اخطاء ارتكبتها فى حق انفسنا طيله حياتنا..

وعلى اعتاب (الحب) وحده نلعن كل ماضى ترك فى ذاكرتنا ما يسلب
منا ، صدق مشاعرنا ' ..ماض لم نختره ان يكون ماضيا ابدًا..

ماض عشناه فى ماضينا كمستقبل لا يقبل التغيير...

وعلى اعتاب " الصدمات " نرى بوضوح كامل من احبونا ، ومن كانت
وراء ظهورهم خناجر " ادمت " قلوبنا طعنا وغدرا .حتى بدون ان ندري

وعلى اعتاب (الاحضان) نستشعر دفنا ، يعلم جميعنا اننا بطريقه ماً
لازلنا نفتقده ، ويدرك الاخر فى لحظات صمت كم (كانت قلوبنا بارده)
بعد فرق لم يكن لائ طرف قرار فيه..

وعلى اعتاب "النضج" نتسائل بفضول عن (ماهييه الحياه التى نعيشها)

وعلى اعتاب " الله " نعرف معنى الوجود الابدى ، ونتمنى لو ان ننصهر
فى الكون بايقاع منتظم ومستقر وهادئ ، ولكن هل فى الكون هدوء حقا
وعلى اعتاب " الرحيل " تتضارب مشاعرنا بين (الاشتياق) و(الغضب)
خالقه تطاحنا يعصف بكل مشاعرنا ، ليؤكد لنا يوما تلو الاخر انه لم يحن
الاولان بعد..

على الاعتاب دوما يا صديقى تكون رؤيتنا (استثنائيه) ، تصبح كل
(البدايات) نهايات .. وكل "نهايه " بدايه لقصه مشوقه اخرى تضاف
لاعمارنا وتكتب بحبر لايجف فى (عبثيات ذاكرتنا).

وعلى الاعتاب لحظات نادره تصبح فيها بكل دواخلك " انت " ، فقط " انت
ولا أحد يستحق غيرك انت ..

تخيل كم ستكون حياتك " بئسه " بدون اعتاب !؟



للعقول الراقية ..!؟

ما بين احسانهم الينا

واسائتهم لنا

كيف نتعامل مع الناس ؟

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(لا يَكُنْ أَحَدُكُمْ إِمَّعة)

يقول :

إن أحسن الناسأحسننت

و إن أساءوا....أسأت

ولكن ،

وطنوا أنفسكم

إن أحسن الناس ...أحسنتم

وإن أساءوا... أن تجنبوا إساءتهم.

ما معنى وطنوا أنفسكم
أي هيئوها... فكل شيء عليه أن يكون متوقعاً
ولاحظ ماذا قال صلوات ربي وسلامه عليه
أن أساءوا أن تجتنبوا إساءاتهم
وكيف نجتنب أي شيء؟!
بالابتعاد عنه
بتقليل الاحتكاك به
وللاضطرار... نجعله في أضيق الحدود
ونحن نعرف طبائع الأشخاص الذين نتعامل معهم
الطيب... نعرفه
الخبيث... نعرفه
المُهذب... نعرفه
سليط اللسان... نعرفه
الوقح.... واضح
والساخر... لا يخفى علينا
والنمام.... أشهر من النار على العلم
فلما تختلط بمن لا يرتقي و لا يتناسب مع مستوى خُلقك؟!!!
احتفظ لنفسك... بمسافة فاصلة... آمنه

من عديمي الأصول

من لا يُراعوا مشاعراً

ولا حدود شخصية

ولا آداب اجتماعية

فهذا هو حلك الوحيد مع المُسيئين

وصدقني...يكفي أن ترى و تراقب تعامل الشخص مع آخرين

لتحدد مسافتك منه

لست مضطراً...أبداً...لأن تُجرب بنفسك! ..



اياكم والآن ..

حتى تصنع حرب نفسية على الضاغطين عليك تعمل ايه؟؟؟

دة مهم جدا

اكثر حاجه الإنسان بيحافظ عليها بشكل عام

الآن بتاعة لو عايز تضغط أي حد اكسر الآن بتاعة عن طريق المقارنة
بشخص تاني...

ناخد مثال عشان تفهموا اكثر...

يعني لو حد من صحابك مضايك....

اتكلم قدامه وتقول امبارح خرجت مع فلان وكان راقى وكنا بنتكلم في
حاجات غيرت كتير في تفكيرى..

صحبك اللي انت عايز تضغطه مش هيستحمل ومش هيقدر يقولك وأنا
بقى لما بخرج معاك...

لأنه يخاف علي منظره قدامك...

الاهم إنه مش هيقدر هيهاجمك لأنك مغلطتش فيه ..

نيجي لأهم نقطه لو فكر يبين نفسه انه افضل من الحد اللي خرجت معاه
كده هتبقى أجبرته انه يعدل من سلوكه معاك.....

وممكن كمان تضغط اللي ضاغط عليك وتخليه يعمل حاجة انت عايزها...
لو باقى عليهم...

ملحوظة اللي بقوله عمله مع اللي ضاغط عليك مش اي حد....

بس على فكرة هتلاقى نوعية ثانية من الناس مافيش عندها دم
يعنى مش بتحس بأخطائها وانت بتلمح....

النوعية دى لابد معها من المواجهة....

وعلى فكرة إن خسرتم النوعية دى هتبقوا كسبتوا كتيييبيبيير.



التواضع من شيم الكرام ..

عارفين لما ندخل اى مكان فى الدنيا كلما ارتقى الإنسان بعلمه وأخلاقه
تجده يتعامل مع الناس بمنتهى التواضع....

عارفين ليه ???

لأنه من جواه مش فاضى وفارغ...

يعنى عارف نفسه وعنده ثقة فى نفسه ...

ومن جهة ثانية بالبلدى كدة عينه مليانة...

زى ما كانت ستى وستك بتقول متربى على طبليّة أبوه....

مش طبليّة بالمعنى الحرفي .. لا...

المقصود عينه مليانة ...وعارف قدراته كويس..

متلاقيش متكبر الا وكان عنده نقص نابع من داخله...مهما اغتتم من
الدنيا لا يشبع ...

ولا عينه بتتملىولا بيسد الفراغ من داخله..

يعنى النقص دة احساس مسيطر عليه...

يعنى لو تبص على حد بيعمل خدمة لحد هتعرف من أسلوبه إن كان

ناقص ولا لا....

حاسبوا أنفسكم قبل ما حد يقع فى الصفة المدمرة دى.

يعنى كل ما كنت واثق فى نفسك مش هتحتاج حد تمارس عليه عقدة

النقص .. احترسوا دة مرض ... عافانا الله وإياكم من الأمراض النفسية.



ثقافة العلاقات ..

ممكن تلاقي حد يقرب منك جدا ويبدأ يلح بكلام أو تصرف انه معجب
بيك....

وبعدها تلاقيه بعد..

البعد هيخليك تشك إذا كان معجب بجد ولالا الشك هيصنع ضغط...
والضغط هيدفعك تتأكد..

وعشان تتأكد انت اللي هتقرب منه وتكلمه وهتبدأ تلمح بأسلوب غير
مباشر انه يتكلم...

وبكده انت اللي هتبقى اهتميت واتعلقت بيه كمان وده هيخليه للأسف
يتحكم فيك....

مع انه هو اللي بدا في الاول ...

الصح كان من الاول تبدي عدم اهتمام ببعد الطرف الثاني..

وكنت لازم تفهم ان العلاقات اللي فيها قرب وبعد مفاجئ

محال تكون متزنه وكلها هتبقى ضغط نفسي وارهاق

اياك تسمح لحد يقرب ويبعد عشان يتحكم فيك حياتك فيها اللي مكفيها...

معاناة التعلم !!..

معاناه التعلم تدفعك انك تقول صعب اني اعمله

لازم تفهم نقطه مافيش تعليم هتتعلمه بدون ما تقابل صعوبه

هو أنت ليه بتفكر في الصعوبة نفسها و مش بتفكر ايه اللي هيحصل ليك
بعد ما صعوبه التعليم تخلص

الا هم ان الصعوبه أسهل بكثير من التأقلم اللي انت بتعمله مع واقع سئ

الصعوبه ألم هتعيشه مرة واحدة التأقلم ده ألم عايشه على طول

الايام كده كده هتعدى لو عدت وانت تعبان وبتتعلم هتبقى افيد لأنك بعدين
هتتسى التعب وتعيش في نتائج اللي حققته

ركز في الجمله دي مافيش تعليم بدون تضحيه

الكارثة أنك تضحي في التأقلم ومنتعلمش حاجه

ركزوا واتعلموا اى جديد حتى لو من باب العلم بالشئ ع..

سياحة الاشخاص ..

عندما تسافر بلد تانيه وبدأت تزور أهم الأماكن فيها ... كده انت بتعمل سياحة اماكن.

في سياحة أشخاص يردو ودي بتبقى عباره عن أشخاص تتكلم معاها وتحاول تفهم ثقافتها وأهم حاجه هي متمكنه منها ولا لا.. وأهم خبراتها.

ومع تراكم معرفتك بالناس بفهموم سياحه الأشخاص هيحصل ليك مقدار عالي من الخبره.

على فاكركه اللي بقوله ده محتاج تدريب عارف ليه؟

لأنك للأسف بتحاول تفهم الناس عشان تعرف تتعامل معاها مش تستفاد منهم بمفهوم سياحه الأشخاص.

لكن اوقات كتير للأسف يتلاقى أشخاص بيحاولوا يتسلقوا على اكتافك

مش بس كدة وبيحاولوا كمان يهزوا صورتك أمام الناس اللي بتتعاملوا معاها مع هذه النوعية من الأشخاص..

وطبعا بتكون فى مواقف محرجه جدا كونك على علم وثقافة لا يملكها هذه النوعية من الأشخاص..

قدامك تصرف مهم لازم تعمله....
انك تعرف هذه النوعية من الأشخاص همة مين بمنتهى الصراحة..
يعنى بمعنى أدق تضعهم فى مكانهم الصحيح..
ودة بيوجعك اكرت لما تكون انت اصلا شخصية متواضعة..
احذروا تنجرفوا مع أشخاص تقلل من كيانتكم..
لأنك اكيد تعبت كثير فى بناء كيانتك وثقافتك..
لو المفهوم ده دربت نفسك انك تطبقه هيبقى عندك صبر وثبات وهدوء
هيساعدك كثير فى فهم الناس...
كنت بحاول اخليكم تشوفوا الناس بمنظور مختلف...
استمتعوا بمعارفكم...
لكن كل واحد فى وضعه الصحيح اللى يستحقه ..



الرضا نعمه من ربنا ..

مع مرور الأيام والسنين فى عمرك

بتكتشف مدي رضا ربنا عليك لأنه بيديك القوة

وإنك لسه فيك حيل..

وربنا رايدلك تكمل رغم كل اللي بتشوفه...

لما بتقف تاني لوحذك...

وبدون مساعدة من حد بعد ما بتفكر إنها النهاية ..

بتقف متخرشم.. ملىان ندوب مش متشافة. وروحك متفتتة مليون حته

بس بتقف.. بتحسس حواليك فبتلاقي إن إيدك هي أول ايد اتمدت ليك

وأقوي. وأمتن إيد بشرية بتتملكك عشان تشدك ..

محدث له فضل عليك غير ربنا ثم إنت..

إمبارح شُفت كتييير وعديت..

النهاردة بتشوف اكره وتهتدي...

بكره هتشوف اكر واكر وبرضه هتعدى..

مع الوقت بتعرف إن إنت بتزين حياة نفسك.. وفيك من القوة اللى يخليك
ماتحتاجش لحد.

اوعوا تحسوا بالعجز لان ربنا بيحب الإنسان القوى...

لذلك خلوا بالكم من أنفسكم وافتكروا دائما ان اللى بيسندك هوة ربنا وبعد
قدرة ربنا هية ايدك

فلا تخسر ربك لأى سبب..

ولا تهدم عزيمتك لأى سبب..



ثقافة التحرر..

نفسك تخلي الناس اللي ضاغطه عليك تحس بنفس اللي انت حسيته
نتيجه ضغطهم عليك

نفسك يبقى عندك قدره تسقبل هجوم حد عليك وتقلب الهجوم علي
الشخص المهاجم....

نفسك تعرف اذا كان اللي قدامك بيقترب منك عشان يسيطر عليك
بعدين....

نفسك تتحكم في ضغط نفسك عليك لما تكون في حاله تردد بين اكثر من
قرار.

عايز توقف تدخل الناس في حياتك من غير ما تصنع اي عداء معاهم
نفسك تغير حد وتخليه يفكر بافكارك انت وتبان انها افكاره هو....

عايش مع حد اغلب قراراته وتصرفاته غلط ومش قادر تقول لا او تعلق
عليه لانه مديرك او قريب ليك.....

نفسك يبقى عندك قدره تتحكم في افكارك حتى لو كنت في وسط مجهول
نفسك تسيطر على نفسك وتحافظ على ثباتك وانت مضغوط.....

نفسك تخرج ابنك او صديقك او حد متربط بيه من سيطره صاحب مؤذي
ليه....

نفسك تسبق الى قدامك بخطوه وتعرف الحاجه الى هيفكر فيها عشان
يضغطك بيها.

عندك فكره فى شغلك وعايز تعرضها بطريقه وفى توقيت تقدر تسيطر
بيها على فكر مديرك

عايز توقف السيطرة الناعمه عليك ؟

طبعا عايز تعرف يعنى ايه سيطره ناعمه ؟ السيطرة الناعمه دى حد
بيسيطر عليك بالتقرب منك يعمل ليك كل حاجه تبان فى مصحلتك
ويتعاطف معاك فى كل موقف فيه ضغط عليك.

وفى سط كل ده يبعدك عن التفكير فى حاجات تفيدك ويوجهك ناحيه
حاجه تؤذيك..

فى الغالب انت مش هتعرف ان دى سيطره لانك معندكش سوء نيه
تجاهه...

الحل النهائي لهذه الكوارث هى المواجهه...

وبمنتهى الصدق حتى يعرف كل منهم حجمه الطبيعي

حاسبوا قوى على كرامتكم من هؤلاء المتسلقين .



نكران الجميل ..

في ناس مهما تعمل معاها مش بتحس بحاجة انت عملتها..
بالعكس بتحسك انك حق مكتسب واللي بتعمله ده عادي ولازم يحصل
رغم انك بتبذل فيه مجهود..
بصراحة الناس دي عندها حق..
ما هو انت كمان ضحيت بحياتك وأهملتها ومحاولتش تبين للناس دي ان
عندك اهتمامات وحياة وخصوصية..
وكنت خايف ترفض حاجات مش هينفع تعملها... مع العلم ان الناس
بتحترم اللي ليه خصوصية وشخصية وبيقول لا واللي كمان بيصعب
عليهم...
زي ما انت خايف على اللي قدامك لازم هو كمان يخاف عليك..
ويراعي خصوصيتك..
لو متكلمتش عن خصوصيتك وحياتك اللي قدامك مش هيعرفها..
ولا هيحس بيك..
لكن اوعدوا تهملوا أنفسكم من أجل الآخرين..

زمن الفرسان انتهى وتلاشى...

يعنى بالمختصر....

أدى كل واحد على قد حجمه... احسن هيفرقع فيك...

لعبة التحدي !!..

احساس ان رجلك مربوطة في قضبان القطر. والقطر جاي عليك هو
نفس احساسك لما تكون مضغوط من حد من أهلك أو من زوج وهو جاي
يكلمك وانت مش متاح ليك ترفض او ترد.. الحاجة الوحيده اللي تخليك
تخرج من الموقف ده أنك تقارن نفسك بنفسك في كل مره..
بمعنى في كل مره تقيس معدل ثباتك وتحملك وتقبلك للموقف وتشوف
معدلك بيقل ولا بيزيد كده هتحويل الضغط للعبة ليك..
الاهم والأخطر انك هتعمل صرف انتباه بدل ما تركز على الضغط نفسه
وطريقه كلامه هتركز على معدل تحملك للضغط وبكده هتبقى وظفت
الضغط لصالحك....

ماهو مدام كده كده هتواجهه الضغط لازم تغير فكرك تجاة الضغط عشان
تتغير مشاعرك.

صدقني دي لعبه تحدي مفيده ليك..

حقيقة نفسية يجب إدراكها..

التفكير المتواصل بشكل مبالغ فيه يجعل الدماغ يخلق سيناريوهات سلبية
لأمور لن تحدث وقد تنعكس سلباً على الصحة النفسية!!.

إذا كنت ستهتم لكل ما يقوله الآخرون فسوف تصبح أسيراً لديهم.

لا تستمد تقديرك لذاتك من شخص آخر وكن مستقلاً بذاتك..

الانسان كلما تقدم في عمره وتذكر الماضي كلما شعر انه كان غبي
وساذج في اغلب المواقف والافكار التي كان يتبناها في يوم من الايام،

و هذا الشعور يعد دليلاً قوياً على نمو ذكائه والعكس صحيح

كلما زاد تعلقك بشخص كلما تطبعت

بأطباعه واكتسبت صفاته وقد تحب ما

يكرهه وتكره ما يكرهه

وهي مرحلة متقدمة من مراحل الحب وتسمى مرحلة "الهيام"

كلما زاد حبك لشخص كلما زادت نسبة تصديقك لما يقوله لا شعورياً..

لذا سوف يسهل خداعك من الشخص الذي تحبه بهيام مهما كنت ذكيا
كلما تسوقت المرأة أكثر كلما كانت أقل عرضة للاكتئاب
عكس الرجل كلما تسوق أكثر زاد معه الاكتئاب...

بعض الأصدقاء تصبح صداقتهم قوية لدرجة عند تواجد شخص غريب
معهم قد لا يفهم ما يقولون بينما يفهمون كل شئ بدون توضيح ..
هل تمتلك ذلك الصديق ؟

بعض القرارات .. رضا للعقل ، وألم للقلب. "

إذا جعلت نفسك هي آخر إهتماماتك

لوقت طويل جداً..

سيأتي يوم لن تهتم لأحدٍ سِواك!!!...

الاكتئاب ليس علامة ضعف، بل هو إشارة إلى محاولتك أن تكون قويا
لفترة طويلة جداً بتحملك الضغوط والمآسي"

أكثر الأشياء ارهاقا للنفس

هو كتمان ما نحن بحاجة لقوله.



نصيحه لصحتك ..

من كتر حبك في اللي حواليك بتكتم جواك لأنك خايف عليهم

وده مخليك جاي على نفسك طول الوقت

هو كده انت مش جاي على نفسك انت كده بتعمل عملية صعبه من غير

بنج ومش عايز حتى تتألم

السؤال انت متخيل أن قيمتك عند اللي حواليك هتزيد؟

بالعكس مش هتزيد ولا حاجه هيدسو عليك ومش هيسمحوا ليك انك تقف

تريح بصراحه حقهم لأنك أنت محترمتش نفسك واديتها حقها .

بلاش تدوس على نفسك أظهر اللي حواليك

ولو جزء من معاناتك وتعبك واطلب تريح ولو طاقتك مش مساعدك

ارفض

بلاش تضحي بنفسك وادي نفسك حقها لأنك كل ما هضحي قيمتك تقل
للأسف.

الهندسة النفسية ..

في مشهدٍ مهيب ، قلعة ذات أسوارٍ عالية بل ذات أسوار عاتية؛ القلعة
تمثل قوة عظيمة لسلطان السلاطين قلعة بكل الوصف والمعاني تدل علي
عظمة السلطان،

فجأة ...! رأيت كل الجنود والناس داخل القلعة يصطفون صفاً واحداً
بشكلٍ مهيب وبصورة حضارية رهيبة ، سألت نفسي ما هذا الإنتباه؟
ثم إلتفتت إلي من كان في جواني وسألته أيمكنك أن تفسر لي لما كل هذا
الإنتباه؟؛ قال لي قف وسوف تعلم بعد قليل.

فجأة...! وفي أثناء إستفساراتي وجدت شخصاً يأتي مسرعاً بل مهرولاً
في خطواته فأتضح لي أنه المنادي ثم وقف عند باب القلعة وصاح بأعلي
صوت " السلطان قادم" وبالفعل جاء السلطان وهو يمتطي جواده
(حصانه) الأبيض رافعاً الرأس إلي السماء بكل شموخ وإعتزاز وفخر، ثم
ذهب إلي غرفته الخاصة وعلي الفور طلب مستشاره الخاص وحين

إنتهت المراسم الرسمية وأراد السلطان أن يجلس مستريحاً في غرفته بعض الوقت قال لمستشاره الآن تستطيع أن تذهب قال له يامولاي أنسيتني؟!؛

فقال له السلطان ذكرني بماذا تقصد؟، قال له مستشاره لقد وعدتني أنك سوف تجيب علي سؤال يحير عقلي قال له السلطان إذاً لآمانع لدي أن تجلس معي ونشرب قدراً من القهوة وبعدها يمكنك أن تطرح علي سؤالك؛ ثم أشار السلطان بإصبعيه لإحضار القهوة ثم قال لمستشاره الآن تستطيع أن تذكرني بسؤالك؛

قلت له يامولاي يا صاحب الجلالة أود أن أحمي نفسي من الآخرين وأخاف علي روعي من الإنكسارات وأود أن تعلمني من حكمتك العظيمة كيف أفعل ذلك؟

إبتسم السلطان بإبتسامة إعترازٍ وقوة وفخر، وقال لي الآن فهمت سؤالك لكن قبل أن أجيبك علي سؤالك صف لي القلعة؟؛

فقلت له: القلعة يامولاي ذات أسوارٍ عاتية وجنودٍ كالأسود وأبراجٍ شاهقة يتمركز فيها رماةٌ لا يخطئون التصويب وحصون منيعة وحراسٌ لا يخشون الليل ولا الظلام وتتمثل عظمة القلعة في أنها حصن منيع يتمركزه عظمتك يا جلالة السلطان قال: لي السلطان انتهيت من وصفها ؟

قلت له نعم ، قال لي السلطان لكنك في وصفك لم تذكر أهم قوة في القلعة وهذه القوة تتمثل في باب القلعة قلت له باب القلعة يامولاي أيمثل قوة أيضاً ؟

قال لي نعم بل هو القلعة ذاته ، أتتذكر حين خُضنا كثيراً من الصعاب والمعارك كان يظل هذا الباب مغلقاً بأوامري وحين أكون في السلم أعطي إشارة بفتحه أي أتحكم بل أعرف متي يجب علي إغلاق الباب أو فتحه كذلك أنت يجب عليك أن تفعل ذلك أيضاً في حياتك وهو أن تجعل بينك وبين الآخرين باباً تعرف متي تغلقه ومتي تفتحه ..؟؟

وبهذا يمكنك أن تحمي نفسك من سهام الآخرين.



قالوا عن الانثى ..

الأنثى : كالقهوة ، إذا أهملتها أصبحت باردة ، حتى في مشاعرها.

عندما تصمتُ الأنثى أمامَ من تُحب ، تأتي الكلمات على هيئةِ دموع. !!

الأنثى : في البداية تخاف أن تقترب منك ، وفي النهاية تبكي حين تبتعد عنها . قليل من يفهمها.

الأنثى : لا تريد منك المستحيل ، هي فقط تريدك أن تكون مثل الرجل الذي تتمناه أنت لشقيقتك..

الأنثى : إما كيد عظيم ، أو حب عظيم ! . وأنت من يحدد أيها الرجل فإن
مكرت بها مكرت بك ، وإن أحببتك عشقتك

الأنثى : تداوي وهي محمومة ، وتواسي وهي مهمومة ، وتسهر وهي
متعبة ، وتحزن مع من لا تعرف ، .

الأنثى : تُحب أن تُعامل كطفلة دائماً مهما كبرت.

لا 'تطرق' باب قلب الأنثى ، وأنت لا تحمل معك حقائب ' الإهتمام

عندما تغار الأنثى : ارسم قُبلةً على يديها ، دعها تشعُر بأنها نعمةٌ

من الله لديك.

الأنثى : وإن قست ؛ فإنها لا تخلو من مشاعر العطف ، والرافة لا يحتملُ
جنون الأنثى وغيرتها ، إلا رجلٌ أحبّها بصدق.

ليس عيباً ان يتعلم الرجل من قلب الأنثى شيئاً يجعله أكثر إنسانية ورقة

الأنثى : تَخشى الخيانة ، وَالْفقدانُ ، وَالْغيابُ ، ولا تستطيع بسهولة

نسيانَ غائبٍ أحبته ، تظل تراقبه من بعد.

للأنثى : أن تربي طفلاً بلا أب ، لكن لا يمكن للرجل أن يربي طفلاً بلا أم

هنا روعه الأنثى.



فلسفة التعبير...!!

لا يكفي أن تكون في النور لكي ترى بل ينبغي أن يكون في النور ما تراه. إن الذين يبحثون عن الراحة في مكان هادئ مخطئون، فالهدوء لا يريح ، بالعكس .. إنه أكثر إرهاقاً للأعصاب وللعقل من الضجيج فالراحة الحقيقية هي أن ترتاح من نفسك ، ، أن تجد ما يشغلك عنها فلا تعش نصف حياة ، ولا تمت نصف موت ، لا تختار نصف حل ، ولا تقف في منتصف الحقيقة .. لا تحلم نصف حلم، ولا تتعلق بنصف أمل !إذا صمت..

فاصمت حتى النهاية و إذا تكلمت.. فتكلم حتى النهاية ، لا تصمت كي تتكلم ، ولا تتكلم كي تصمت إذا رضيت فعبّر عن رضاك ، لا تصطنع نصف رضا ، وإذا رفضت فعبّر عن رفضك ، لأن نصف الرفض قبول.. النصف هو حياة لم تعيشها ، وهو كلمة لم تقلها، وهو ابتسامة أجلتها، وهو حب لم تصل إليه، وهو صداقة لم تعرفها.. النصف هو ما يجعلك غريباً عن أقرب الناس إليك، و هو ما يجعل أقرب الناس إليك غرباء عنك

النصف هو أن تصل وأن لاتصل، أن تعمل وأن لا تعمل ، أن تغيب وأن تحضر.. النصف هو أنت ، عندما لا تكون أنت لأنك لم تعرف من أنت النصف هو أن لا تعرف من أنت ومن تحب ليس نصفك الآخر.. هو أنت في مكان آخر في الوقت نفسه!! نصف شربة لن تروي ظمأك، ونصف وجبة لن تشبع جوعك، نصف طريق لن يوصلك إلى أي مكان، ونصف فكرة لن تعطي لك نتيجة.. النصف هو لحظة عجزك وأنت لست

بعاجز..لأنك لست نصف إنسان أنت إنسان وجدت كي تعيش الحياة،وليس
كي تعيش نصف حياة .



الثبات على العقيدة ..

بعث سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه جيشا لحرب الروم وكان من
بينهم شاب من الصحابة هو عبد الله بن حذافة - رضي الله عنه و طال
القتال بين المسلمين والروم وعجب قيصر من ثبات المؤمنين وجرأتهم
على الموت.. فأمر بأن يحضر بين يديه أسير من المسلمين..

فجاءوا بعبدالله بن حذافة يجرونه والأغلال في يديه وفي قدميه فتحدث معه قيصر فأعجب بذكائه وفطنته. فقال له: تَنْصَر وأنا أطلقك من الأسر! (يدعوه إلى ترك الإسلام واعتناق النصرانية).

قال عبد الله: لا ..

قال له: تَنْصَر وأعطيك نصف ملكي.!

فقال: لا،

فقال قيصر: تَنْصَر وأعطيك نصف ملكي وأشركك في الحكم معي.

فقال عبد الله – رضي الله عنه -: لا، والله لو أعطيتني ملكك وملك آباءك وملك العرب والعجم على أن أرجع عن ديني طرفة عين مافعلت.

فغضب قيصر، وقال: إذاً أقتلك!. فقال: اقتلني.

فأمر به فسحب وعلق على خشبة وأمر الرماة أن يرموا السهام حوله..

وقيصر يعرض عليه النصرانية وهو يأبى وينتظر الموت.

فلما رأى قيصر إصراره أمر بأن يمضوا به إلى الحبس وأن يمنعوا عنه الطعام والشراب.. فمنوعهما عنه حتى كاد أن يموت من الظمأ ومن الجوع فأحضروا له خمرا ولحم خنزير..

فلما رآهما عبد الله، قال: والله إنني لأعلم أنني لمضطر وإن ذلك يحل لي في ديني، ولكن لا أريد أن يشمت بي الكفار ، فلم يقرب الطعام ..

فأخبر قيصر بذلك، فأمر له بطعام حسن، ثم أمر أن تدخل عليه امرأة حسناء تتعرض له بالفاحشة.. فأدخلت عليه أجمل النساء، فلم يلتفت إليها..

فلما رأت ذلك خرجت وهي غاضبة، وقالت: لقد أدخلتموني على رجل لا أدري أهو بشر أو حجر.. وهو والله لا يدري عني أنا أنثى أم ذكر...!!

فلما يأس منه قيصر أمر بقدر من نحاس ثم أغلى الزيت وأوقف عبدالله أمام القدر وأحضر أحد الأسرى المسلمين موثقاً بالقيود والقوة في الزيت المغلي فصرخ صرخه ومات وطففت عظامه تتقلب فوق الزيت وعبدالله ينظر إلى العظام فالتفت إليه قيصر وعرض عليه النصرانية فأبى..

فاشتد غضب قيصر وأمر به أن يطرح في القدر فلما جروه وشعر بحرارة النار بكى!! ودمعت عيناه!! ففرح قيصر فقال له: تتنصر وأعطيك..

وأمنحك..

قال: لا..

قال: اذن ما الذي أبكاك!؟

فقال: أبكي والله لأنه ليس لي إلا نفس واحدة تلقى في هذا القدر.. ولقد وددت لو كان لي بعدد شعر رأسي نفوس كلها تموت في سبيل الله مثل هذه الموتة..

فقال له قيصر بعد أن يأس منه: قبل رأسي وأخلي عنك..

فقال عبدالله: وعن جميع أسرى المسلمين عندك..

فقال أجل..

فقبل عبد الله رأسه ثم أطلق مع باقي الأسرى..

فقدم بهم على سيدنا عمر رضي الله عنه، فأخبر سيدنا عمر رضي الله عنه بذلك، فقال سيدنا عمر رضي الله عنه: حق على كل مسلم أن يقبل رأس عبد الله بن خُذافة، وأنا أبدأ، فقام سيدنا عمر رضي الله فقبل رأسه....

أهل الحب ..

كان الامام البوصيري مصابا بالشلل فأراد ان يكتب قصيدة يمدح فيها
حضرة سيدنا النبي ليتبرك بها...وعندما كان يكتب توقف عند البيت
القائل:

“فمبلغ العلم فيه انه بشر”

ولم يعرف مايقول بعده.....فنام قليلا فرأى في منامه وهو يلقي القصيدة
بين يدي حضرة سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وتوقف عند نفس
البيت

فمبلغ العلم فيه انه بشر..

فتقدم اليه حضرة سيدنا النبي وخلع بردته وألقاها عليه

وهو يقول اكمل يا بوصيري

وانه خير خلق الله كلهم

ولما صحي الإمام البوصيري من نومه وجد نفسه معافا

تماما من الشلل فأكمل وقال

وكل آي اتي الرسل الكرام بها

فإنما اتصلت من نوره بهم

هو شمس فضل هم كواكبها

ملوسة نانا ..

نانا المصري ..

يظهرن نورها للناس في الظلم

حبيبي يا حضرة سيدنا النبي صلي عليه



ملك الموت ..

دخل ملك الموت على نبي الله داود

فنهض النبي عليه السلام.

وقال : أهلا بأخي وحببي ملك الموت ، أجننتي قابضاً أم زائرا

قال لا جئت أعلمك بأمر هذا الشاب

الذي في مجلسك بقي من عمره عشرة أيام

والشاب عمره عشرين سنة يأتي

ليجالس نبي الله ???

فاغتم نبي الله داوود ، واخذ يراقب هذا الشاب ،

ومضت الايام العشر ولم يأتيه الموت لهذا الشاب

واذ بملك الموت يدخل على نبي الله

فنهض وقال:

اهلا بأخي وحببي ملك الموت أجننتي قابضا أم زائرا

قال ملك الموت : لا جئت أعلمك بأمر هذا الشاب الذي خرج من مجلسك

قال نبي الله : بلى ياملك الموت

قلت لي عشرة أيام و إلى اليوم ستة عشرة يوماً ..

قال أمرني ربي أن أقبض روحه فمشيت شرقا وغرباً

فلم أجد له لقمة يأكلها ولا جرعة ماء يشربها

ومابقي له إلا انفاً معدودة هو يمشي وأنا أمشي بجانبه

فمر به فقيرا وقال أعطني بالله

عليك..

فمد يده في جيبه وأخرج ستة دنانير وأعطاهما للفقير..

فقال الفقير :أطال الله في عمرك وجعلك رفيق داوود في الجنة

فناداه رب العزة تعال ياملك الموت لاتقبض ؟

قال ملك الموت: ربي لم يكن له لقمة يأكلها ولا جرعة ماء يشربها

وما بقي له إلا انفاس معدودة ؟

قال الله : اما رأيت ما أعطى الفقير

قال بلى ؟

اما سمعت دعاء الفقير

قال بلى:

قال اذهب الى نبي الله وقل السلام يقرؤك السلام

ويقول لك ان الله اعطاه بستة دنانير

ستين عاماً

ولايموت الا وله من العمر ثمانين عاماً وهو رفيقك ياداود في الجنة .

متاعب أصحاب الرقي ..

كل ما كنت متربى تربيته فيها رقي واحترام كل ما كنت عاقل وهادى
ومتزن على فكره الكلام ده مش صح . عارف ليه مش صح ؟؟ لانك
هتتعامل مع الناس على انهم زيك وهيبقى صعب تحط احتمال لحد يطلع
مش كويس

ده بقى هيخليك تتصدم صدمات تشكك فى كل اللي انت اتعلمته من اهلك
عشان كده لو عندك ولد وبتربيه برقى لازم تعرفه الواقع فيه وتعرفه
كمان ازاي يتعامل مع الواقع . طيب لو انت كبير وتربيتك كانت
برقى. لازم تعرف انه خلاص اللي فات خلص واهلك مكنوش قاصدين انك
متعرفش الواقع ده كان بدافع خوف عليك الاهم انت مطالب بحاجتين
الاولى تعرف الناس ممكن تكون واصله لحد فين يعنى الى اى مدى
ممكن تضغطك او تكذب او عندها نقص عشان تقدر تقبل اللي ممكن
الناس عمله الحاجه التانيه لازم تعرف ان الناس مختلفه وتحاول تشوف
بعين الناس...



لن يصل العبد الى مرتبة الكمال

وفيه من حروف الآنا !!..

إذا أراد الله أن يوالي عبداً من عبيده فتح له باب ذكره فإذا استلذ الذكر فتح له باب القرب ثم رفعه إلى مجلس الأنس ثم أجلسه على كرسي التوحيد ثم رفع عنه الحجب فأدخله دار الفردانية وكشف له عن الجلال والعظمة فإذا وقع بصره على الجلال والعظمة بقي بلا هو وهنا تزال عنك الانا فحينئذ صار فانياً فوق في حفظ الله وبرئ من دعاوى نفسه. يعني من الآخر لاحول ولا قوة الا بالله العلي العظيم لا قدره علي طاعه الا بالله ولا تحول عن معصيه الا بالله كل حركاته بالله وقيامه وصيامه وفعله كله من الله فلولا ان فتح الله لك الباب ما كنت احببت ذكره ولالنفسك طاب ياهو..



عقبات الحياة ..

لأبد أن تعلم وتعرف جيداً أن المشكلات والعقبات لا تكون إختيارية ولذلك أنت تعيش في الدنيا وتتمنى ألا تقابل مشكلة أو أي عقبة في حياتك أبداً.

دعني أقول لك تلك أحلامك الوردية لأن الواقع علي العكس تماماً فالسيارة في الطريق لم تصنع مطب (عقبة) ولكنه صنع لها ، والطائرة تتمنى أن تكون حالة الجو دائماً مستقرة فالطائرة لم تصنع لنفسها إضطرابات جوية بل الإضطرابات الجوية صُنعت لها ، والسفينة تتمنى أن تُبحر في بحرٍ هادئ دائماً فهي لم تصنع أمواج عالية بل صُنعت الأمواج العالية والأعاصير لها ، فلأبد أن تعلم صراحةً حتي أن تكون سعيداً في حياتك أن المشكلات والعقبات أمرٌ حتمي بل هي أساسُ الحياة وعدم الإعتراف بذلك هو مايسبب لك الصدمة، ولكي تتخطي الصدمات عليك أن تعرف كيف تتخطى العقبات و تعرف أنها أمرٌ حتمي لك كالسيارة والطائرة و السفينة ، ولكن هل يتوقف الأمر عند الإعتراف بالعقبات فقط ؟ لا ؛ ولكن لكي تكون متحكماً في الأمور ناجح في حياتك قاطعاً القلق والتوتر في شخصك عليك أن تعلم بل تتعلم جيداً الطريقة التي تُنهي بها المشكلة لأن النهاية الغير مكتملة والمنتھية بالحلول سوف تتسبب لك بفوضى يظل صداها لسنوات ...أعانا الله وإياكم عليها..

واقع مؤسف..

في ناس موجوده في حياتك لما تكلمها عن غلط عملته "تبدأ تهاجمك انت وتكلمك بصوت عالي كأنك انت اللي غلطان. الأخطر بقى من كده انها تنتظر منك انت اللي تهدي الدنيا بعدها . الكارثة بقى في كل ده أنك ممكن تشك في نفسك أنك انت اللي غلطان...

انت عارف ليه شكيت لأن الطرف الثاني استخدم معاك نظريه الصدمه بدل ما هو يدافع هجمك انت وده عملك صدمه خلاك تشك في نفسك. الحل بقى فى ايه.. لو ده اكرر ثاني واستخدم نفس الاسلوب قوله علنا هو انت بتعمل كده عشان اخاف واحس نفسي ان غلطان.. كمل انا منتظرك تكمل زعيق. بس لازم تكون متأكد انه متاح ليك تكلمه كده

طيب لو مش متاح. تسببه بعد ما يزعم خالص

وتكمل كلامك عادي جدا في نفس الموضوع اللي هو غلطان فيه ومتعلقش ولا على رد من اللي قاله وهو بيزعم.. محتمل يزعم ثاني. لازم تصبر اما يخلص زعيق وبعدها متتكلمش في حاجه وتسكت وتمشى. كده هو هيتأكد أن نظريه الصدمه اللي عملها مجبتش نتيجه.

عشان مهتمش ولا رديت على هجومه عليك

أعانا الله على واقعنا المؤسف .

كن غريباً...!!

إفعل أشياء لم يفعلها أحد قبلك
عش كما يروق لك ، إسرَق من وقتك الراحل
لنفسك ، و إكتم أنفاس الحزن و إبتعد عن الملل.
وإبحث عن سعادتك
ولا تلتفت لمن يحاول إحباطك
فالوقت يمضي و العمر واحد
والناس لن تصمت و الحياة راحلة
فعشها كما تريد فأنت من تملك نفسك..
فلا تجعل حدود الجنون في حياتك .



شعرت بالخطأ ..

دلوقتي فقط شعرت بالخطا وحسيت انك ندمان
وانا اللي بكيت بدل الدموع (دم) على وصالك
وايه يفيد انك تعتذر وتقول الان انك غلطان
كنت ساكته وصامته لا اشتكيتك لعم والا لخالك
وعملتني في ايدك لعبه وجعلت الحزن ليا عنوان
ودست على كرامتي لما خليت (العاهرات) حلالك
وبعتني بالرخيص ونسيت قلبي اللي صانك
بالرغم اني بعت (اهلى وعمرى) علشانك
وكيف اسامحك ؟ وكيف اسامح اللي خان ؟
وازاى انسى (الذل) اللي شربته من فنجانك
وفاكر ان مجرد كلمه حلوه منك هتسيني الحرمان
والله لو ظللت تقول كلام حلو طول حياتك
اسامحك (موافقه) بس ليا شرط تحققه مهما كان
ان الحسره اللي في قلبي تترد وتسكن امثالك
واشوف الذل في عيونك واحس ان كبريائك هان

وتحكي خيانتك فى اغنيه وتبكيها فى موالك
والناس تعرف انى مظلومه وانك مجرد حيوان
وتمشى بين البشر مكسور تسمع شتيمتك بودانك
انا عارفه انك الان بتمثل قدامى دور الاحزان
يكفينى مذلتك امامى ويعينك الله على حالك
بس قبل ما ترحل اعرف انك كما تدين تدان
وان وفائى لك (درس) سيظل دائما فى بالك
وان لو الظروف جعلتك (تكسر) المظلوم الغلبان
ستذوق نفس الكسره فى حياتك قبل مماتك !!..



.. الاحساس بالسعادة ..

إحساس السعادة تقريبا مبقاش موجود في حياتك
يمكن لأنك عايش في وسط ناس اغلب الوقت ضاغطين عليك...
أو لأنك منتظر حاجة تحصل...
أو ظروفك فرضت عليك واقع...
أو ندمان على وقت وعمر عدي مع حد او في حاجة مش مناسبة
السؤال ازاي لو حصل حاجة من دول بردو تحس انك سعيد؟؟؟؟
الحاجة اللي هتخليك سعيد تفكر في حياتك بدون كل حاجة معاك...
بدون موبيل او شغل مش حبه...
بدون اب " ام....
بدون كوباية شاي في وقت انت بتحبه...
بالطريقه دي هتחס بقيمه اللي موجود في حياتك وهتقدر قيمته..
تاني حاجة تقارن اللي حصل في حياتك بواقع اسوء منه...
ساعتها هتقبل الواقع بتاعك .

كم مرة هزمتنا الخيانة ..

عزيزى القارئ: حقا أننا نعيش في زمن تاهت فيه القيم والمبادئ ..

كم مرة هزمتنا الخيانة دون قتال ! وما اصعب ان تحاول ان ترسم ضحكة على شفاهك وداخلك ينتحب ، وما اصعب الألم وأنت تثق بالحب في زمن كثرت به الخيانات .

قال: أبو ذر لمعاوية ابن أبى سفيان حين رآه يبني قصرا باذخا: (إذا كان هذا من مالك فهو الاسراف وإن كان من مال الأمة فهي الخيانة) ..

الخيانة كالهواء تدخل الى منازلنا بمجرد فتح النوافذ والأبواب ، لا نشعر بها إلا وقت الاصطدام ، ما ابشع أن تخون صديقا وتحاول أن تجد للخيانة مبررا ، فتزين القبح وتصفق لنفسك ، والغريب ان محترف الخيانة يحترف كيف يطلب الغفران ، لأنه محترف مبررات.

وفى قول ماثور: (من ضيع الأمانة ورضى بالخيانة فقد تبرأ من الديانة) لان نبينا صلى الله عليه وسلم كان صفته الصادق الامين..

وقد ضرب لنا الأجداد كثيراً من الامثال التي توضح بشاعة الخيانة حيث قالوا عن الذين يخونون أوطانهم: مثل الذي خان وطنه وباع بلاده مثل

الذي يسرق من مال أبيه ليطعم اللصوص فلا أبوه يسامحه ولا اللصوص تكافئه.

وقال الشاعر: أعلمه الرماية كل يوم فلما اشتد ساعده رماني ،وكم علمته نظم القوافي فلما قال قافية هاجان اخيرا اقول لكم ان كل ألوان الخيانة مؤلمة ، احذر قبل الاقبال عليها ،فكم من قلوب وارواح تتالم....

اد الأمانة ، والخيانة فاجتنب ، واعدل ولا تظلم يطيب المكسبى

اخيرا اقول لكم ان كل ألوان الخيانة مؤلمة ، احذر قبل الاقبال عليها ،فكم من قلوب وارواح تتالم....

اد الأمانة ، والخيانة فاجتنب ، واعدل ولا تظلم يطيب المكسب .



الحافز والأخلاق ..

اكثر وقت انت بتحارب نفسك فيه نفسيا

تخيل نفسك في سباق جري...

وانت متقدم من اول السباق وقبل ما توصل لخط النهاية بثنائي.

ظهر حد جمبك... ..

وللأسف فاز بالسباق.

عارف هو ليه فاز قبل النهاية بثنائي؟

لأنك للأسف قبل النهاية تخيلت نفسك فزت لمجرد شفت خط النهاية

قدامك وعشت احساس الفوز ده خلاك تقلل من طاقتك ...

والحد اللي فاز.

كان شايفك انت قدامه ده أكد ليه انه لسه موصلش للنهاية ففضل بكل

طاقتة يحاول .. الناس بتفقد قوتها قبل النهاية مباشرة لأنها بتحس انها

وصلت خلاص...

عشان كده قبل النهايه ده اكر وقت محتاج فيه تدير مشاعرك وتتحكم فيها ولازم تدرب نفسك على ده وتفكر فيه وده بردو اكر وقت المنافس بيفقد فيه تركيزه...

للأسف السباق في الواقع مين قليل الادب اكر من التانى.

اوعى تدخل السباق ده...!؟

احتفظ بكل طاقتك للحفاظ على مستوى أخلاقك بل وارتفع اكر بمستواك .



الخاتمة :

القراءة : تقلل من التوتر وذلك لأن القارئ هو دائما يكتسب أفكار معينة، وتساعد القراءة علي تقوية الشخصية وتمنح مهارات وخبرات وتساعده

على مواجهة جميع الحوارات والمناقشات بدون خوف وتساعده علي
اكتساب العديد من المعلومات المهمة، وتساعد القراءة في الحفاظ علي
الوقت فهي كنز كبير لا يفنى فهي مفتاح لمعرفة العلم فكلما قرأ وتثقف
كلما تنمي عقله وتفتحت مداركه، فمن خلال القراءة فسوف تعمّر الأرض
وسوف يحصل الشخص على الكثير من المنافع، وسوف يعيش الإنسان
بحرية وسوف يمارس حياته بشكل طبيعي، ولذلك ينصح بأن القراءة هم
من أهم الأشياء ويجب علي الجميع من الأشخاص أن يقرأون كثيرا وأن
يعلم أبنائهم لكي يصبح مثقفين ومتعلمين، والآن اتمني أن أكون نلت
اعجابكم.

نانا المصري ..