

وقت التجسس

اسم الكتاب: ورقة شجر

اسم المؤلف: صفاء عوض

تدقيق لغوي: دعاء فرج

تصميم الغلاف: ضياء إبراهيم

إخراج داخلي: ساندى شريف إبراهيم

رقم الإيداع: ٢٠٢١/٢٢٩٥

الترقيم الدولي: ٩٧٨٩٧٧٨٤٤١٠٧٦

جميع الحقوق محفوظة للناشر©

أى اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية يعرض صاحبه
للمسائلة القانونية والآراء والمادة الواردة.
وحقوق الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالكاتب فقط لا غير.



E-mail: ebharpublishing@gmail.com

تليفون: ٠١٠٦٠٢٦٧٤٠١

صفاء عوض

ورقة شجر

(سوف أجد نفسي)



إهداء إلي :



أمي إنتي الشمعة التي أنارت لي طريقي،
أحبك كثيرًا.

إهداء:



إلى العظيمة أختي (هيلانا، وماجدة، و هند،
وهايدي) إنتي خير أخت و خير سند.

إهداء إلى:



My favorite person

لو خيروني بينك وبين حاجات تانية اتأكد إنني
هختارك إنت... إنت فقط ولو بعد ألف
سنة... دُمت خالداً في قلبي إلى أن يفنى
العمر.

إهداء إلى:



كل اللي بيقرأ الكتاب دا دلوقت، متخليش
حاجة تغيرك للأوحش إنت حلو بفطرتك،
نمي جمالك وطور نفسك.

إهداء:



(إلى الظروف التي جعلت مني شخص
قوي... شكرًا)

إهداء:



إلى اصدقائي
وجودكم مهون عليا نقص الحياه، دُمتم خير
صُحبه

إلى نفسي: شكرًا لأنكي تحملتي كثير من
سخافات البشر ومازل قلبك أخضر.

معظم الشخصيات ليس لها وجود في
الواقع...

"خذ نفس عميق واقلب الصفحة"

مقدمة

لكل إنسان يبحث عن الأشياء التي مطيره النوم من عينه، والتي يفكر فيها عقله ويحس بيها قلبه، لكل إنسان جرب معنى الحب المزيف، لكل إنسان يبحث عن ذاته داخل قلبه، لكل إنسان محير نفسه وييلف في دائرة مقفولة، لكل إنسان يشوه جماله الداخلي، ويخفق روحه، لكل إنسان مر بمرحلة طفولة غيرت مسار مستقبله، لكل إنسان يبحث عن الحنان والأمان داخل مملكته الصغيرة، نعيش حياة مليئة بالحب والكره والأمان والهلع؛ لأن مشاعرنا تبدو من الداخل بمزيج بين الصدق والكذب، نرسم على وجهنا الضحكة،

ونتخفى وراء قناع إذا تطلَّب الأمر، نعيش حياة بين
الجدية وبين اللهو، بين الخوف من الحقيقة ومواجهة
الواقع، نهرب من الحب، ونبحث عنه في تلك الوقت،
كل هذا حتمًا يدور حول عقلنا ويسكن قلبنا .

ليه بنزعل من الحقيقة؟



الحقيقة على قد ما هي بتزعل، بس بتعرفك إنت ماشي إزاي ورايح على
فين، الحقيقة واقع ومهما هربنا منها حتمًا هتقابلها في الآخر، سواء في
حياتك العاطفية أو الاجتماعية أو العملية، ناس كتير اتعرفنا عليهم،
وبعد فترة كبيرة بيظهر حقيقة مشاعرهم لينا، ومش دايماً الحقيقة بتكون
حزينة وتصدملك، في حياتنا أشخاص حقيقيين فعلاً، وجواهم حب
صادق بس مش بيظهر غير لما موقف بالصدفة يوضحلك دا، بتكون في
مزيج بين الفرحة أن في حياتك حد نقى، وبين حزن إنك عرفت المشاعر
دي متأخرة، في حياتنا أشخاص بنحسب طول عمرنا إنهم بيحبونا،

وفجأة موقف عابر يوضح لك قد أي قلوبهم سودة، ومثلتس ذرة حب
واحدة ليك!

الحقيقة عمرها ما بتزعل، بس اللي بيوجع الوقت! ليه عدى كل دا،
وانت متعرفش الحقيقة، وبتجري وراهم وبترضيهم، وماشي في الطريق
معاهم، ولقيت في آخره حيطه سد!

اصطناع الحب أقبح من صريح الكرة؛ فمتزعلش عليهم، ازعل على
الأيام والوقت اللي ضيعته، الزعل على نفسك هيصنع منك شخص
جديد، شخص مهما اكتشف الناس على حقيقتها مش بيزعل من
الحقيقة،

شخص بيكتسب مناعة جديدة ضد أي خداع، ازعل بس أوعي تفقد
عفوية قلبك، وصدق مشاعرك مهما حصل، بنواجه مواقف في حياتنا
كثيرة، وبتعلم منها كون إنها مبنية على الحقيقة

ساعات بتكون مؤلمة، بس بتبين لنا طريق واضح هنمشي فيه،

بتططب على قلبك ساعة الألم

وبتقول:

- مستحيل موقف وحش حصلي يأثر على صدق مشاعرك
وأحاسيسك، مستحيل أشيل جواك سواد ناحية ناس محبونيش
على حق، مستحيل أخليك تكره والغل يسكن جواك،
أنا عارف إنك بتبقى عاوز تقولي في كل مرة كفايانا وجع، وعارف إنك
بتتفهم غلط في معظم المواقف، وبنبص أنا وإنت على صدق نيتنا، وعلى
الكلام اللي اتفهم غلط وبنعيط،

بس دأمش مبرر يا صديق روحي، إننا نبقي وحشين، مهما حصل معانا،
مش مبرر إننا نكره ونشيل جوانا سواد وكره، مهما اتعرضنا لمواقف
مؤذية نفسياً، لازم قلوبنا تفضل خضرة زي اوراق الشجر، ممكن تتعلم
من الموقف اللي زعلك، وتبقى شخص عنده تجارب وخبرة، شخص
سوي نفسياً أكثر،

متبقاش شخص مؤذي شبه (الذئب المفترس) ينهش في لحم اللي
يتعرض له،

تذكر إذا كان حظك من الدنيا لين القلب فقد نجوت، (إن في الجسد
مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا
وهي القلب)

(إلا من أتى الله بقلب سليم)

لو متحكمتش في نفسك كويس وسيطرت عليها، هتخسر كل حاجة
حوالك وأولهم نفسك،
كثير مننا بيكذب كدبة ويصدقها، ولما تواجهه الأيام بالحقيقه يجيب
اللوم على اللي حواليه، كثير مننا بيضيع فرص من أيده، ويرجع يذم
ويشتكي ويبكي، رغم أنه كان في أيده يبقى إنسان أفضل بس لو اتحكم
في نفسه وحكم عقله مرة واحده، كثير مننا بيزعل لما تنصحه بنية خوف
وياخد منك موقف، ويتدي يكرهك كون إنك واجهته بالحقيقة!
لكن لو فكر في خوفك عليه وسلامة نيتك ساعتها كان هيبقى
فالأحسن... الحقيقة مبتزعلش الحقييين يا صديقي.



قواعد الحياة الخمسة



- ١_ حب نفسك من غير أنانية علشان تعرف تحب غيرك بجد.
- ٢_ قدم الخير بنفس راضية من غير ما تستنى مقابل؛ لأن لو استنيت المقابل ساعات مبيجيش فتبدأ متقدمش معروف لأي حد وتقسى، كون إن محدش قدرك ورد لك الخير، سواء بكلمة أو بفعل، فمتستناش مقابل علشان لما ميتردش ما تحزنش وقلبك يتغير، ولما يترد ساعتها تفرح من قلبك بجد.
- ٣_ شجع غيرك وجبه وادعمه الكلمة بتفرق أوي.

٤_ لما حد يزعلك ويعمل موقف وحش معاك متشلش منه وتكرهه!

ادعيله ساعتها هتحس إنك اتولدت من جديد.

٥_ اجري ورا أهدافك متسبهاش وفي يوم هتنفذاها.



ليه مش بنحترم عقول بعض؟



الاحترام من القيم الجميلة، اللي بيتميز بها الإنسان وتعبّر عن الشخص تجاه كل شيء حوله، ومن يتعامل معه، فهو تقدير لقيمة الشخص نفسه. الاحترام كنوع من الأخلاق، كما هو الحال في المفهوم الشائع (مبدأ التعامل)

لما شخص يقدمك شيء كويس أشكره حتى لو دا مش طبعك، عقلك هيعمل System على الكلام الحلو تلقائي، في مرة شخص بيقدم خدمه لشخص ما، فكان الرد (يلا اللي يجي منك أحسن منك)

فالشخص دامتعتش بيقدم شيء كويس نهائياً، لأنه واخذ موقف من حد، ومتأكد أنه مهما يقدم معروف مش هيلاقى شكر واحترام من الناس، على عكس شخص تاني، بيقدم شيء مهما كانت بساطة والنتيجة أنه بيلاقى شكر وتقدير، فعقله عمل System على تقديم الخدمات والخير دائماً، علشان يسمع الكلام الحلو اللي يفرحه.

لازم ولا بُد الاحترام المتبادل مهما كانت بساطة الشيء (احترم تُحترم) دي القاعدة العامة في التعامل مع الآخرين، لان التعامل السلسل هو تقدير الإنسان لنفسه، وبتميز اختلافه عن غيره، وهو شعور متبادل أيضاً إذا تعاملت مع الناس باحترامك وقدرتهم، حتماً بادلوك نفس الشعور وربما بشكل أكبر ! وهو صفة حض عليها الإسلام، وأعطى لأصحابها قيمة كبيرة.

الاحترام شيء جميل،

وأكثر جمالاً احترام عقول الآخرين وأفكارهم وأراهم .

شيء مش حلو أنك تنتفض غيرك وتقلل منه كون أنه مختلف معاك في نقطه، مش حلو إنك تقلل من غيرك وتفرد سيطرتك، حتى لو معاك الأحقية، كل إنسان له حرية الرأي والتعبير، بس لا تتخذ حرية الرأي والتعبير، بطريقة الاعتداء على الغير، والتقليل من شأنه ومن تفكيره ومن

حياته، مينفعش نهاجم غيرنا كون أنه مختلف معانا، من الأفضل لو لقيت غيرك مش على صواب صححله بس بلُطف، سهل تكسب نفسك الاحترام دايماً.

هيا بنا نقرأ بعض الملاحظات عزيزي القارئ؟

عزيزي القارئ إنت نمت !

• اسمع غيرك.

• حاول تكون صامت في بعض الأوقات قدر المستطاع؛ كلما كنت

صامتاً، الآخرين يفترضوا أنك أكثر ذكاء مما إنت عليه.

• احتفظ بأسرارك الخاصة.

• حافظ على معلوماتك الشخصية، ومتخلىش

حياتك كتاب مفتوح للآخرين، يقللوا من فكرتهم عنك.

• متكلمش عن حياتك الشخصيه كثير.

• متقلقش من غيرك.

• متقللش من إنجازاتك مهما كانت بسيطة.

• كن متواضع ولكن في فخر.

• اعترف بأخطائك بسرعة ولباقة، الإنسان اللي بيتظاهر أنه دايماً على

حق يفقد الاحترام، لأن الناس بتبصله على أنه مخادع.

- متقللش من نفسك.
- شجع غيرك.
- متعتذرش كثير، الاعتذار بمناسبة شيء جيد، لكن متبالغش فيه.
- خد معظم القرارات بنفسك.
- قدر قيمة الوقت دايمًا.
- احتفظ بهدوئك، دون انفعال بعواطفك.



أجمل الأشخاص



اجعل فؤادك محبة وسلامًا، كن شيء جميل، فالجميل لا يُنسى ... كلنا حلوين بفطرتنا، كل واحد فينا ربنا ميزه عن غيره بجمال خاص ومختلف، وإحنا اللي بتتصرف في الجمال دا، حسب ما نحب، بعض الناس بيستخدمه غلط، ويشوه الجمال الخاص بيه، بسبب أنه بيتقمص شخصية غيره، كون إن الشخصية دي عجبته، فيبقى مصطنع ومحدث يحبه، علشان مش على فطرتة، عكس لو اتعامل بجماله الطبيعي هيتحب على طبيعته دي . فلما يلاقي نفسه منبوذ، كون أنه Fake يكره نفسه، ويبدأ يكون شخصية غير سوية، ومش لاقى نفسه في مكان ولّا

لاقي نفسه جواه، لازم نؤمن أننا مختلفين، وأن الدنيا مش بتدي كل حاجة، وربنا خلقنا مش كاملين، حافظ على جمالك وطوره للأحسن، وصحح الأخطاء اللي مبتجهاش في نفسك مش تمحي جمالك أيًا كان بساطة وتتقمص شخصيه غيرك، وتعيش في دور مش دورك وحياة مش حياتك... جمالك في اختلافك، جمالك في كونك إنت

فيه اللي بيحافظ على جماله الداخلي، من خلال أنه مؤمن بفكره الاختلاف، وإن كلنا عكس بعض من حيث (الشكل، والشخصية) وفيه اللي بيشوّه جماله بأيده، كل إنسان ربنا جعل جماله في حاجة تخليه مميز وجذاب

شخص بيكون نصيبه من الدنيا طيبة قلبه، بيسامح بسرعة، والضحكة دايماً على وشه، بيحب غيره، ويبسعى للخير، بيحترم اختيارات غيره وأرأهم بيتقبل النقض، مريح في المناقشة، وسهل في كلامه، مفيش أحسن من أن يكون نصيبك ورزقك من الدنيا (قلب كبير، قلب سليم) دور جواك وطلع مميزاتك واطبعها في قلبك، لو إنت اتبرمجت على سلوك خطأ، ولقيت الصح فتح مخك، جرب وحكم عقلك لحد ما تزرع الصح جواك، مش غلط إنك تلاقي الصح وتمشي وراه! ليه بتغمي

عينك ومش عاوز تشوف الصبح رغم ان الصبح مفيش اختلاف عليه؟
غريبه اوي طبيعتنا.

بعض الناس اللي انطباعهم سيء، بيكون جواهم حاجات حلوة كتير،
بس عاوزين اللي يوجههم، واللي يشاور لهم على الحلول، مش لازم
تبقى شخص جريء، وإن بتترشد غيرك لمسار صحيح معين، وبسبب
جرائتك تجرحه بكلمة، الذكاء اللطيف إنك تقف جنبه وتنصحه
بطريقة كويسه، من غير ما تتكلم بصيغة أمر أو تحسسه إنك أحسن منه،
لو لقيت سلوكياتك ومعتقداتك غلط، مش عيب أنك تصلحها
وتزرعها جواك، دا نعمة كبيرة من ربنا، أنه ينور عقلك ويدلك على
طريق صحيح أخطاءك من نفسك، ربنا لما مبيحبش إنسان بيعاقبه في
تفكيره.

أجمل الأشخاص اللي بيتكلم بإهتمام كامل وبطريقة ودودة، ولهجة
منضبطة، والابتسامة مرسومة علي وشه، بيتعامل مع الناس بتواضع
وبساطة رصيده من الحب، في قلوبهم بيكون عالي مبيجرحش حد،
بيتمتع بنسبة عالية من الاحترام لكل شيء، ولكل شخص

بيقدر كل الناس سواء صغار أو كبار، متواضع محدش يبحب الشخص
المغرور (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر)،

دائمًا الناس بتميل للشخص البسيط في فخر، ودي قاعدة عامة بين البشر.

الناس بتميل اكر للشخص المتواضع اللي بيحتفظ بقيمة نفسه، ولكن دون غطرسة، بيجمعه أقرب لقلوب الجميع، بيكون التعامل معاه أسهل،

صبور من الصفات اللي بيتمتع بها قلة من الناس، لأنه بيحتاج لجرعة عالية من التحمل، ودا ما يقدرش عليه المعظم، فيكون محبوب ودا بيرجع للجوء الناس إليه وقت الشدة، سواء كان للجوء ماديًا أو معنويًا، لما بيتعرض شخص ما لمشكلة يبلجأ للشخص الصبور؛ ليحكىها له ودا بيكون ناتج لمعرفة، بأنه هيسمع له ويتحمله مهما كانت القصة، أجمل الأشخاص الذي عنده لطف وطيبة، بيحبوه الناس بسبب الراحة اللي في معاملته اللطيفة، ناضج لديه تفكير مستنير ونمط حياته جيد، يجعله محط أنظار الناس، ومرجعهم ودا بيجمعهم على صلة دائمة للتفكير فيه

يفكر بعمق وبطريقة مختلفة عن الناس، ما يجعله يتميز بالفرادة... له آثار استثنائية في المجتمع، اللي بيعيش فيه وعلى الأشخاص اللي بتتعامل وبتحتك بيه.

تصبح أجمل الأشخاص عندما تكون إنساناً محبوباً، وعلى وجهك
مفتاح الدخول إلى القلب (الابتسامة) تشعر بغيرك وتقدر ألمه وآماله،
وتخليها ضمن اهتمامك، تبحث عن حلول لمشكلاتهم،
سهل للتواصل، مفيش شخص جيد أو يعتمد عليه، عاوزك تبذل مجهود
علشان توصله!

متحكّمش على شخص من غير ما تعرفه، فالحكم على الناس بالحلو
أو بالوحش قبل معرفتهم بشكل كبير، بيبقى من الأمور المنفرة.
أجمل الأشخاص اللي بيتمتع بالتفاؤل وبيقدر على خلق جو من
الإيجابية، وبث الأمل في النفوس،
أجمل الأشخاص اللي بيتصرف بطبيعته، مفيش حد يميل للمتصنعين،
الرسمية الكبيرة بتعمل على إقصاء الود بالكامل.

تكون أجمل الأشخاص، حتى لو تمتلك صفة واحدة من هذه الصفات
سواء بثقتك في نفسك أو صفاء قلبك.
مش شرط الكمال بس شرط الثبات على مبدأ الجمال، كن جميلاً بصفة
تميزك.

فنون التعايش



في وقت ما وبدون أي ترتيب، بتلاقي نفسك مش قادر تكمل حياتك،
مش قادر تصلي مش قادر (تشتغل، تدرس، تحب) السبب أيه؟ السبب
مين؟

لما تكون مرتب شيء معين، وفجأة تتغير كل حساباتك، دا سبب
يخليك فعلاً مش قادر تكمل... لما يكون الشغل بالنسبالك مصدر
ضغط وقلق، دا سبب يخليك فعلاً مش قادر تشتغل...

لما يكون هدفك كلية معينة، وقلبك وعقلك متعلقين بيها وتروح منك،
دا سبب يخليك فعلاً مش قادر تدرس... لما تحط ثقتك كلها في شخص

بتحبه، ويخونك ويطلع عكس تفكيرك وثقتك فيه، سبب كافي يخليك
فعلا مش قادر تحب تاني...

القصة وما فيها أول لحظة

أول مواجهة بينك وبين نفسك في أول صدمه، بتحس أنك فاضي من
جوا شكل الميه الساقعة، حالة من اللاشئ،

بعد ما تفوق وتستوعب الصدمه واللي حصل، فيه اللي بيفضل مكانه
بيكي علي الاطلال، وفيه اللي بيكمل بقوه مُخيفه
(الضربة اللي ما بتموتش بتقوي).

الناس اللي بتقع بسبب صدمة، مرت بيها في حياتها وبتدخل في مود
اكتئاب وحزن غريب، عكس الناس اللي بتجعل الصدمات مصدر قوة
ليها،

الفروق دي طبيعيه إحنا قوة تحملنا مش واحدة، بس اللي مش طبيعي
إنك تنتهي!

اللي مش طبيعي أنك تستسلم للأمر الواقع

اللي مش طبيعي إنك تفني حياتك، تعيش ميت وإنه حي!
فترة الحزن والوحدة تقدر تغير فيها كل المشاعر والأحاسيس
المزعجة، اللي حاسسها وبتفكر فيها ومطيره النوم من عينك، وتبدلها

بجرعة أمل وقوه، وتقدر تتخلص من الأشخاص اللي سببتك ألم
وحزن وتصفيهم

لازم تتخلص من أي شعور سلبي، كلنا بنمر أو مرينا بحالة اكتئاب
وتقلب مزاجي، بسبب أو من غير سبب

the depression
(الاكتئاب)

فيه فرق بينه وبين التقلبات المزاجية، واللي هي
بتيجي على هيئة زهق وخنقة، كل فترة ولازم الإنسان يفصل بطريقته
الخاصة أو يخرج لمكان، علشان يكون Relax ويقدر يتواصل لشغله
أو دراسته، ويستعيد نشاطه من جديد، ودا شيء طبيعي لينا، إحنا مش
آلات

اللي لينا دخل فيه، وإحنا اللي بنوصل نفسًا له ساعات، وإحنا مش
مدركين

(الاكتئاب)

الاكتئاب ٥٠٪ منه فراغ

و ١٠٪ ضغط نفسي

و ٤٠٪ ظن وأوهام!

النقطة الأولى مشتركة مع الثانية بنسبة كبيرة، سر النشاط هو النظام، لو نظمت الوقت وعرفت تستغل كل دقيقة في اليوم، مش هيكون فيه مجال للاكتتاب،

النقطة الثالثة وهي العامل الرئيسي، وبسميها العدو الداخلي بتظهر لما تقرر تصلي، أو تذاكر أو تعمل شيء مفيد في حياتك

بتسمع صوت هادي حزين يقولك: إنت فاشل رايح تذاكر ليه؟

متصليش إنت مش شايف كل الذنوب اللي عملتها؟ الميه ساقعة بيني ادم يا ضعيف !

فرحان وبتضحك علي إيه يا أهبل؟ نسيت الناس اللي اتخدعت فيهم؟ نسيت المواقف اللي زعلتك؟ نسيت إنك مطولتش حاجه من أي حاجه كان نفسك فيها؟

طب نسيت قلب حبيبك البارد إتجاهك؟ ... etc

بيتدي الصوت دا يكبر ويسيطر على تفكيرك، ويدخلك في مود اكتتاب كون إنك إنسان ضعيف، وهنا بشبه الاكتتاب بالمرض، يا تنتصر عليه يا يسيطر عليك ويموتك إكلينيكيا.

(الناس)

ابعدو عن الناس المحبطة، لأنها عامل كبير في تدمير نفسياتك اختار اللي
حوالك مش أي حد تأمنه علي حياتك
فيه ناس بتاخذك مع التيار وتخليك تنحدر، وفيه ناس بتشدك من قلب
القاع وتخليك تزهر
متخليش حد يسبلك أذى نفسي، اللي بيتريق على كلامك أو لبسك أو
شكلك، متصاحبوش إنت مش مجبر تتاقلم مع ناس غير سويه
اللي ميقدرش حبك له ويعصر قلبك ويخليك تسأل نفسك
انا حلو ولا وحش؟
متحبوش وامشي من سكات؛ لأن دي بتكون شخصية سيكوباتية
عيشوا حياتكم بالطريقة اللي تحبوها، واللي ترضي ربنا، واضحكوا
وروقوا على روحكم، محدش عارف عمره هيخلص أمته
في أيديك تختار حياتك اللي هتعيشها؛ يا تعيش في تعاسة وبعد عن ربنا،
يا تختار رضاه واللي يرضي نفسك كمان؛ لأن نفسك هتتاسب عليها
قبل أي حاجة

محدث اختار حياته

أصل السعادة الرضا، بل هي أعلى درجات السعادة، أن ترضى بما
حققت وبما أوتيت وبما ابتليت به...

متستسلمش

الاستسلام لأي موقف أشبه بالطير، اللي وهم نفسه أنه مكسور
جناحه...

متيأسش

اليأس خوف بيوصلك لمراحل أشبه بمراحل الانتهاء العمري، طالما
جيت الحياة كملها بشجاعة، واخرج منها وإنك كسبان، مفيش حاجة
تستاهل إنك تتنازل عن أهدافك، مفيش حاجة تستاهل إنك ترمي
نفسك، وشغفك ومستقبلك على الأرض، وتدوس عليهم بنفسك
بسبب مواقف سببتك ألم،

أقع وأبكي وأصرخ، بس قوم من تاني زي الجندي اللي اتصاب، بس
بيقاوم وماسك سلاحه في أيده لآخر نفس،

اتعايش مع حياتك بذكاء ومتفكرش في أمبارح، أمبارح يعني ماضي لو
فضلت تفكر فيه هيدمرلك الحاضر، ومش هتعرف تستمتع بحياتك،
وهيبقى انتصر عليك للمرة الثانية،

لو فضلت تفكر في الماضي وسایب مستقبلك، وقاعد تبكي، هيجي قطر
المستقبل يدوس عليك، ومش هيبقي ليك وجود
الوقت مش بيستني حد بيني آدم!
لو دخلت كلية مش حايبها وغير أهدافك متستسلمش للأمر الواقع،
وتقول

أنا إنتهيت !

أنا لا يمكن أعرف أثبت نفسي فيها، أنا لايمكن أعمل منها
career...عقلك بيخزن كل الكلام السلبي دا وبيصدره ليك في الاخر
في أيدك متديش فرصة للأمر دي تحصل، اتعايش مع الأمر، واصنع
ليك هدف وحلم جديد.

(ونستون تشرشل)

رسب وهو صغير، في كل اختبارات الصف السادس الابتدائي، وعندما
دخل كل الانتخابات العامة فشل فيها، إلى أن فاز أخيرًا،
على الرغم من كثرة المحاولات، أصبح رئيسًا للوزراء في المملكة
المتحدة في عمر ناهز ٦٢ عام، واعتبر أحد أهم القادة السياسيين في القرن
الماضي، خلال الحروب التي قامت،

وحصل على جائزة نوبل للأدب، حيث لم يكن سياسياً فقط، وإنما أديباً،
وفناناً، ومؤرخاً،

وقد كان مبدؤه الأساسي، الذي يسير عليه ويكرره دائماً مقولة:
"لا تيأس أبداً أبداً، ولا تيأس من إعادة الكرّة والمحاولة حتى تنجح فيما
تريد بغض النظر عن أهميته."

(سيغموند فرويد)

الطبيب النفسي النمساوي المتخصص بدراسة الطب العصبي ومؤسس
علم النفس، تعرض للكثير من الهجمات والاستنكار للأفكار التي
طرحها في البداية، وعلى الرغم من ذلك استمر بكتابة أفكاره وعلومه،
إلى أن أصبحت إنتاجاته الفكرية أهم المراجع والمصادر، التي يعتمد
عليها علماء النفس في يومنا هذا...

التعايش مع أمر عكس رغبتك، تقدر تجعل منه نجاح تفتخر به، مش
ديماً الأمور بتيجي زي ما إحنا عاوزين، فإجعل من فشلك وخوفك
وعثراتك قوة ومناعة ضد الهزيمة.

قليل اللي يقدر على مواجهة تحديات الحياة، ورسوم فيها طريق ليملاه
نوراً يُضيء له عتمة طريقه، وطريق غيره إلى أبد الأبدين،

قليل من الناس اللي نجحوا في ترك بصماتهم على جدران الحياة،
لتصبح خالدة لا تُنسى ولا تُمحي، أبدأ من دلوقتي مستني أيه؟
خلي الأيام تتكلم عنك وتذكر اسمك من ضمن العظماء وتقول: كان
لرجاحة عقله وذكائه، الدور الكبير في الحياة المرفهة والمتطورة اللي
بنعيشها اليوم... مش لازم تخترع اختراع عظيم، فكر بإيجابية هتغير كل
شيء حولك، قول لنفسك ولغيرك كلام ايجابي، الكلمة بتغير شعوب،
الكلمة بتبني وتهد وتعمر، مدى تأثير الكلمة كبير، متستهونش بيه
مفيش حد فاشل، كلنا نقدر نغير العالم بس بمدى تأثير كلامنا على
نفسنا وعلي غيرنا، كلامنا عامل رئيسي في تغيير محور شخصيتنا للأبد،
كن إيجابي، وكن طموح، عافر وحاول مرة ومليون هتوصل، تعايش مع
الأمر اللي كان خارج توقعاتك وزعلك، واصنع منه مجد تفتخر بيه أيًا
كان الأمر.



قواعد العمل الخمسة



١ حب شغلك أيًا كان نظامه وأيًّا كان بساطة مجاله، هتلاقى الناس كلها
بيحترموك.

٢ متبخلش على غيرك بمعلومة، كتم العلم إثم وأتمنى لهم الخير،
هتلاقى ربنا ساترها معاك، وبيرزقك من غير ما تتوقع.

٣ اشتغل على هدف، بمعنى لازم تعرف إنت بتشتغل ليه وعلشان أيه
وأقرأ في مجال شغلك كتير، مهما كانت خبرتك لازم تطور من نفسك
كل فترة

٤ متقطعش رزق حد، متكونش السبب في قطع رزق حد، ملكش دعوه
برزق حد

ه لو غيرك حصل على شغل أعلى منك أو عمل إنجاز جديد، أفرح له
وآدعيله؛ لأنك متعرفش
ربنا، آخذ منه إيه قصاد دا أو تعب، وآجتهد إزاي علشان يوصله.



الحب



كلنا نقدر نحب ونتحب من أول نظرة، بس قليل اللي يعرف معني
الحب الحقيقي، الحب أحلى وأرقى مشاعر إنسانية في الكون، الحب
الحقيقي اللي قايم على مشاعر حقيقية بدون أي سبب تاني... الحب
الحقيقي بينور صاحبه، بيحليه، بيخليه يحب أي حد، ويعرف يطلع كل
الجمال الداخلي والجدعنة اللي جواه، ويساعد غيره ويضحك للحياة،
متأكد أنه بيحب بجد ويتحب بدون أي شيء مادي، بيسعي علي الخير
له ولغيره، عنده صبر وطاقة للحديث والمناقشة، بيعرف يضحك من

قلبه، عنده نظرة أمل للحياة، وطموح ملوش آخر، اللي بيحب ويتحب
من أجمل النعم اللي ربنا ممكن ينعمها على حد .

أعرف اتنين متجوزين من سنين، وعيالهم اتجوزوا وخلفوا، ولما
بيحس إنها تعبانة من غير ما تقول، بيقوم يعمل أكل وينضف البيت لحد
متبقي كويسة، عمره ما ضربها ولا غلط فيها، ولما بيكون

حد عندهم بيقعد يكبر بيها قدامهم، ودايمًا بيشكر فيها ويهزر معاها،
وديمًا بيقولها انتي نجاحك من نجاحي
بشوف روحها طفلة وملامحها جميلة مهما كبرت.

على عكس الحزن اللي ممكن أي ست تعيش فيه، بسبب اختيار
غلط... في يوم راحه عند دكتور وقاعده مستنية دوري في الحجز، وفيه
راجل ومراته قاعدين منتظرين دورهم، لقيته بيعلي في صوته، وبيقولها
مش لما جيتي تحجزي قولتي هندخل نكشف علطول بقالنا ساعة
قاعدين !

يلا نمشي، أنا ورايه مصالح وقام اخد فلوس الكشف من الممرضة
وسابها وخرج،

ملامح الخذلان اللي كانت على وشها، أشد من ملامح جندي مهزوم،

لوهلة لقيت الدنيا بتلف بيا وعاوزه أقولها حقك عليا نيابة عن كل اللي

قاعدين، وحقك عليا عن ضعفك وحيرتك دي

اسأله كتير كانت بتدور في دماغي وقتها

– هي إزاي عايشة معاه لحد دلوقتي؟

– إزاي استحملت الإهانة دي؟

– إزاي طلعت ووشها في الأرض وبتهرول وراه؟

– أي اللي أجبرها تعيش معاه الفترة دي كلها، مفيش حنية ورجولة

بتبان أكثر من مواقف التعب!

غير كدا بيعمل معاها ايه في الظروف العادية، ازاي مأمناه علي نفسها؟

هو فيه أكثر من انه يحترمها على الأقل قدام الناس! الله يعين كل ست

بتحاول تحافظ على بيتها، حتى لو اللي فيه مبيقدرش ومعدوش إنسانية

ولا رجولة، الله يقوي كل ست مستحيلة الإهانة، وساكنته علشان مش

عارفة تاخذ قرار غير إنها تستحمل، الله يقوي كل ست على نصيبتها في

زوج وحش.

– مفيش بنت اسمها ممرتش بقصة حب، فيه اللي انتهت بالجواز،

وفيه اللي انتهت بوجع قلب،

مترضيش بالذل، وإنّتي في أيّديك تتحرري، متدخليش علاقة، وإنّتي مش
واحدة راحتك فيها، متصبريش على حد بيدوس على قلبك، وبيدفنك
جوه روحك، متتجوّزيش واحد بدايته مش مبشرة، إنّتي تستحقي
الأفضل ديمًا، إنّتي نجمه عاليه، خلي اللي عاوزك يعافر علشان يوصل
بس لضوئك

أوعي ترضي بإهانتته أو بخله أو قلة زوقه علي سبيل التغيير فيه مفيش
حاجه هتتبهدل غير قلبك.

* * *

- بتبكي وبتقول:

مبيردش عليا واختفى فجأة، أنا هتجنن، بصبر نفسي إن فيه ظروف
حصلت غضب عنه، ومش عارف يكلمني

بحاول أتحدجج له بأي طريقة، بس مش لاقية مبرر للي عمله!

- مش يمكن إنّتي ظلامه دا كان بيكلمك طول اليوم، كنت عندك في
مرة

وقولتلك:

- إزاي لسه بتتعرفوا على بعض، وحصل كل دا في شهر واحد،
مكتتش عارفة أقعد معاك خمس دقائق على بعض من اتصالاته

كذا مرة قولتيه إن أنا عندك، وبردو مصمم يتكلم تحسي إنه حاطط
تارجت معين لكلامه معاك، وبعدها يتخرص،

اهدي كل حاجة بتتحل بهدوء،

ممکن غيابه فجأة، دا فيه خير ليك،

أنا مكنتش مستريحة له، وهتنقط من اللي بيعمله بس مرديتش اتكلم،

لأني شفتك مبسوطه وأي كلمة مني هتاخديها بحساسية وتفكريني

غيرانة من اهتمامه،

كان لازم اقولك خدي بالك من تصرفاته ومكنش ينفع تتعلقني بيه

علطول كدا!

بس الكلام دا ملوش لازمة دلوقتي

(في مسرح الجريمة لا يوجد مكان لوعظ الضحية)

مينفحش نضغظ علي نفسه حد ونقوله انت عملت كدا ليه،

طب كان ليه من الاول؟ اللي حصل حصل

المفروض نعالج المشكله بكلام إيجابي يطبب علي القلب او نسكت

أفضل

مينفمش نلوم حد بعد ماقبله اتعصر من تجربه او موقف ونقوله كان
المفروض تعمل كدا أفضل! كلام ساذج خارج من بني ادم معندوش
ادني احساس ولا مفهومية

- هو بيكنسل عليك، ولا أيه اللي حصل؟
- هو أون لاین ديمًا، بس مش بيعمل سين على مسدجاتي، ولا بيرد
على مكالماتي، دا إحنا حتى كنا كويسين وبيتفق معايا هايحي لبابا
إمته!
- غريب اوي، بتفكري في أيه؟

دماغي واقفة ومتجمدة فكريلي

- إنتي مش بتسمعي الكلام، بقعد أتكلم معاك دايمًا وتروحي عملي
حاجة تانية خالص، أنا بخاف عليك افهمي! كل اللي هتعمليه،
خليكي ثقيلة، ومتبعتيش مسدجات تاني، ولا تتصلي بيه ومنتزليش
أي بوست يدل إنك حزينة أو حد خذلك
ياريته كان اتخانق معايا، كنت هلاقي مبرر اقنع نفسي بيه، وأحاول
أنساه.

The next day

- عملتي إييه، كلمك ولا لسه عامل فيها عبدو العبيط؟
- الحمد لله لله وإنتي أخبارك إييه؟
- عملتي إييه متوهيش

تجاهل كل المسدجات والريكوردات اللي بعتهاله وبيقولي عامله أيه؟

عملت سين ومرديش عليه

- وبعدين

لقيته بيتصل عليا مرديش من أول مرة كنوع من أنواع التقل يعني،

وبعدها رديت لقيته بيقولي إنتي مبتريش عليا ليه؟

- نرجسي أوي، يعني مش قابل إنك تتجاهليه مره عادي وهو

متجاهلك بقاله شهر؟ فيه شخصيات نرجسية كثير متحطيش في

دماغك

لقيته بيقولي أنا كنت مختفي بفكر في موضوعنا، ومش هينفع نكمل

عشوائي كدا غير لما أبقى جاهز، وبردو أبويا مش عاوزني اخطب غير

لما أخويا الكبير يخطب الأول

دخلت حياتي ليه من الأول وعلقتني بيك وانت عارف انك هتبعد؟

...=

عيطتشوية بعد ما قفلت معاه، ودخلت عملته بلوك، كل اللي قاله دا

حجج فارغة، زمانه بس اتعرف على بنت تانية، ويحاول يفصل ما بينا،

- مش زعلانة عليه؟

لا ويلا نخرج بكرة

موافقة بس أنا اللي هعزمك

ما هو مش هبقى واخده صابونة، وكمان أدفع فلوس كدا كتير عليا

– واخده بالي متقلقيش، يلا افتحي واتساب، علشان نتفق على مكان نروحه، ونشوف هنلبس أيه ونتقابل الساعة كام... باي

– بعد ما قفلت معاها دار جوايا اسأله كتير ومن ضمنهم هي أي نوع من البنات، واناكدت أنها من النوع اللي متعرفش توقف حياتها على شخص، وسهل إنها تتجاوز الفترات الوحشة اللي بتسببها معظم الناس لينا، هي كانت حزينة بس بتحاول متديش للحزن أكبر من حجمه... علي عكس انواع بنات بتكسر قلبها بنفسها، وتدخل في زون متعرفش تخرج منه، وياريت على شخص يستاهل كل الدراما دي، كل ما كان الشخصية كويسة كل ما كان حزنك عليها بيتضاعف، مش أي حد تزعل منه أو عليه، اختاري القصة مع الشخص الكويس اللي تكلمي فيها، حتى لو انتهت بفشل تبقى فخورة بتجربة اتعلمتي منها، وأخطاء صلحتيها، أوعي تدخل مع معركة متأكدة إنك هتخسري فيها، وتقولي هحاول! أول الضحية هيكون قلبك

In another story

– (سالي) كانت في قصة حب استمرت أربع سنين، وفي يوم بلغها أنه علشان يقدر يسافر أوروبا لازم يتجاوز من هناك...

- وحشتيني فينك دا كله، كنتِ مختفية ليه ؟ حاولت أكلمك كثير
أظمن عليكِ، ولقيتك مش بتردي
إنتي عارفة إني لما بحتاجك بجيلك علطول، وإنتي وحشتيني فاجيتلك،
فكرت في كلامك لما لقيت نفسي بنتهي،
كم الأذي النفسي اللي سببه ليا ميتوصفش، ولحد الآن مش عارفة
أرجع كويسة!

- متقوليش لنفسك إنك مش كويسة أو هبقي كويسة بعدين، لاقولي
لنفسك دلوقتي أنا كويسة، علشان عقلك يفتح file بالكلام
الايجابي، ويتأقلم على أنك كويسة فعلاً، شكل عنيك بتقول إن
فيه جديد في الموضوع
اه يا واعية عرفتي مينين؟

- عندني الحاسة السادسة، القطي نفسك بس عقبال ماروح أخلي
ماما تعمل لنا عصير
لا بلاش عصير خليها قهوة
- نخليها قهوة على روح المرحوم
كلامك بيطلعني من المود علي فكره
- اللي يخرج من حياتك اعتبريه مات
دخل كلمني وبيعتز عن اللي حصل الفتره اللي فاتت، وبرر نفسه
كالعادة، وإن جوازه دا كان بيزنس وبس، وأنه بيحبنى لسه بس عاوز

يتكلم معايا لحد ماينفصل عنها، وأول ما ينزل مصر هييجي يتقدملي
علطول، فرحت شوية بكلامه بس كان جوابا حاجة بتقولي لأ، اللي بيع
مرة بيع مليون، وقلبي مسيطر على تصرفاتي، كل أما كان بيتصل بيا
وارد عليه، قلبي كان بيوجعني

لما قالي انه هييجي يتقدمل ، فرحت شوية بكلامه بس كان جوابا حاجة
بتقولي لأ، اللي بيع مرة بيع مليون، بس قلبي كان مسيطر على
تصرفاتي، كل أما كان بيتصل بيا وارد عليه، قلبي كان بيوجعني
لما اتجوز

كانت أول صدمة، وأول خبطة توقعني،
عارفة إحساس إنك تموتي على البارد وإن جسمك يتجمد وروحك
تطلع بس متموتيش؟

أنا جربت أعيش ميتة، كلامي معاه بيزعلني ، وفي واحدة غيري بتنام
جمبه كل اخر يوم وعلي السوشيال ميديا صورهم سوا
وRelationship اللي في Bio بتخنقني لما بشوفها

كل دا فعليًا يثبت أن أنا مليش أي وجود في حياته، محبنش هو بس
استخسرنى في غيره؛ لانه عارف لما أتجوزهكون عايشة حياه سعيدة
علشان عملت اللي عليًا لحد الاخر وضميري مرتاح،

حاولت كثير أبقى معاه لحد ما أيدي فلتت من أيده بمحض إرادته،
هيعيش بذنبي طول حياته، ودليله ضعيف قصاد اللي بيحصل منه
إزاي أتقبل فكرة واحدة تانية، بتشاركه حياته بكل تفاصيلها، حتى لو
عارفه أن مصيرها الطلاق، إزاي بس أتقبل ان فيه واحدة تانية غيري في
حياته قلبًا وقالبا؟

إزاي أكون لعبة في أيده، وأكون الاختيار الثاني في كل حاجه؟
إزاي يفضل سنين مع واحدة تانية، وبعدين يجي ليا، إزاي أتقبله وهو
بيحبني حب امتلاك؟

أنا لازم أفوق منه وأشفي من المرض اللي عندي، أنا كنت مريضة بيه،
وعديت مواقف كثيرة تزعل تحت مسمى الحب، وجيت على نفسي
ومشيت ورا قلبي، وفي الاخر داس عليه بكل قوته، وجاي دلوقت
يستعطفني؟

أنا هاتخطي الفتره دي وهرجع كويسة بس فيه جزء جوايا مستحيل
يرجع تاني كويس، جزء مات غَصَبَ عني
الفترة اللي اختفتها، كنت بقاوم تعبي وصامدة قصاد حزني، بس للأسف
أخذ مني

تفتكري مع الوقت هنسي؟

- الوقت كفيل ينسي ويداوي أي جرح

بس أنا مش بنسى بسهولة!

- كلنا مش بنعرف ننسى حد حبناه بسهولة، بس لما تفتكري الفترة دي بعد عشر سنين من دلوقتي، هتلاقي نفسك بتندمي إنك نزلتي دمة واحدة علي حد ميستاهلش، هتفتكري الذكريات المؤلمة وهتكون مسحوبه بندم علي نفسك إنك زعلتي على حد عمره ما أشتري خاطرك في مره، وهو هيندم بس الندم بعد فوات الأوان وحش أوي، في أيديك مضيعيش نفسك ووقتك على حد باع، فوقي صح... أرجوك

- كلامها كان بينزل عليا زي المطر في عز الحر، مكتتش عارفه أفرح أنها بتفوق لنفسها، ولا حزنها اللي وصلها للامبالاة فوق قمة الزعل، مش مستغربه أنها حزنت الحزن دا كله عليه، في بنات ممكن تنتحر بسبب صدمة عاطفية، ممكن تعمل أي أسلوب متهور وهيكون بالنسبة لها شفاء أبدي من عذاب الفراق،

دا بيكون أدنى أنواع التفكير وعدم يقين بالله

بنات كثير بتمر بتجارب عاطفية فاشلة، وبتكتئب بس في الآخر بتخلق القوة من قلب الجرح، بنات كثير بيمرو بإكتئاب و٩٠٪ سببه علاقة عاطفية سواء مستمرة وبتهد في اللي بيحب الثاني أكثر، أو انتهت بس

شطبت على طاقة اللي حَب بصدق، ومش عارف يحب حد تاني بنفس
الشغف والحنان وطولة البال اللي كان بيحب بيها.

أحسن حل للعلاقة المرهقة، أيًا كانت الأسباب إيه (القطع)

الاستمرار بحجة التصليح ومعالجة العيوب، ماهو إلا تعب وتضييع في
وقتك ووقته؛ لأن لو فيه طرف جواه نية أنه يغير العيوب، اللي بتضايق
الطرف التاني هيغيرها، من غير

ما العلاقة توصل بيهم للبعد!

هيغير أي حاجة بتفسد عليهم حياتهم مع بعض بدون ملاحظة كدابه.

(انتهاء علاقة)

لا يعني وقوف الحياة وعدم وجود الأكسجين! بلاش تعيش دور
الضحية، حتى لو كنت فعلا ضحية ، وحتى لو الطرف اللي ساب
حسك إنك وحش والعيب منك، حتى لو الصوت اللي جواك بيقولك
إنك وحش، ارمي كل دا ورا ضهرك، كلنا مش كاملين، ومش معنى كدا
نفضل بقى حاطين أيدينا علي خَدنا

مش مقياس أنك فشلت في تجربة، إنك متجربش تاني، مش مقياس إنك
فشلت مع شخص يبقى تكرّه نفسك،

إنت بتحب وبتتجوز علشان لقيت شخص مناسب، وإكتشفت فيه حاجات حبيتها، فَ حبيته علشان نفسك انت مرتاحة معاه فطبيعي هاتجبه، عكس لو حاولت تحب شخص مش بترتاحله، مش هتعرف تحبه

لأن نفسك مش متقبلاه، فَ طبيعي احنا بنرتبط ونتجوز علشان بنحب نفسنا، وعاوزين شخص يساعدنا، نحب نفسنا أكثر، ونساعده يحب نفسه أكثر، مش نكرهه في نفسه، ونشككه في قدراته، وأنه أقل كفاءة في الحب، لازم نحب باحترام، ولما نختار ننهي الحب اللي رابطنا دا ننهي باحترام، ونراعي المشاعر الحلوة اللي كانت بينا، لما تيجي تنهي علاقة زود ثقة الشخص اللي بتسييه في نفسه أكثر.

- واحدة صاحبتني قررت هي وخطيبها ينفصلوا، لما حصل بينهم مشاكل
كانت النهاية: إحنا هنبعد مش علشان إحنا فاشلين، أو حد فينا وحش، احنا هنبعد علشان كل شخص فينا يلاقي الشخص اللي يعرف يتأقلم معاه أكثر من كدا.

النوعيات دي بتكون خير على غيرها، وعلى نفسها، النوع دا لما بيخوض تجربة؛ بيخرج من غير ما يجرح الطرف الثاني بكلمة، أو يأذيه، من غير أي خسائر

بيخرج بهدوء زي مرور الرياح

(النوعيات الثانية)

- لما قررت تنفصل عن خطيها ببساطة لأنها شايفاه مش مناسب،
ومش عارفة تتعايش مع نظام حياته
كانت النهاية:

- حسبي الله ونعم الوكيل، أنا هنسالك لما ابدأ أكرهك، إنتي خربتيلي
حياتي بمجرد قرار خروجك منها، اللي بيحب حد يفضل معاه
مش بيسيبه علشان طريقته أو حياته
يفضل معاه لأنه بيعجبه من غير ما يخليه يتغير؛ الطبع بيطلع بعد الروح،
وانا مش هتغير، لما أموت هتبقى اتحلت ليك .

منكرش أنه جنبي، ومنكرش إنه كان عاوزني لآخر لحظة، بس كون أنه
مش مريحني بسبب طبعه وأسلوب حياته دا، سبب كفيل إني أختار أبعد
عنه، أنا كنت بحبه بس في نفس الوقت مش قادرة أتعايش مع طبعه، كان
بيهتم بيا، وأي بنت بيبقى نفسها حد يهتم بيها كدا، بس مفهوم الاهتمام
عنده أوفر، كان بيضغطني مش بيهتم بيا، كان عاوزني أعمله قائمة باللي

حصل في يومي كله، عاوزني معاه على التليفون بالساعات ولو قفلت
دقيقة من غير ما أبلغه؛ يعملها مشكلة، كان بيهتم بتفاصيل غريبة
وعادية، مينفعش شخص عاقل يعلق أو يعمل مشكلة،
بعدت عنه علشان كان بيخليني أعمل مجهود بدون أي داعي
كنت بقوله:

– أنا معرفش أعبر عن اللي جوايا
لا عبري كتير لحد ما يوصلني وأفهم اللي عاوزه تقوله
– لما قررت الانفصال عنه حاول يستعطفني ويجيب اللوم عليا، وان
أنا محبتوش زي ماهو حبني وإنه
مخلص، ومشاعره صادقة وأنا اللي أنانية، وعمري ما حبيته ولا اهتمت
بيه!

طبعي يتهمني بكل دا، علشان عاوزني أهتم بيه بنفس الطريقة اللي بيهتم
وبيحب بيها

بس طريقته واهتمامه في الحب خنقه، وأنا معرفتش أعمل زي ماهو
يعمل،

أنا حبيته بطريقة حلوة وبسيطة، لو كنت اهتمت بيه بنفس اهتمامه
هكون بخنق روحه ويقفل عليه،

في مره قولتله:

- لازم كل واحد فينا يبقى له مساحته الشخصية؛ علشان يرجع Fresh ويعرف يهتم بالتاني، كان شايف الكلام ساعتها غلط، وإن أنا كدا مبحبوش خالص، ومفكر أن اللي بيحب حد لازم يكون قاعد على قلب اللي بيحبه طول الوقت، حاولت أعمل اللي عاوزه علشان مخسروش، لقيت قلبي مخنوق وروحي بينضغط عليها؛ فبعدت

أي كائن خلقه ربنا لما مش بيلاقى راحتته بيعد ويدور على راحتته، هو كويس وفيه مميزات نادره، وممكن حد غيري يحب الاهتمام دا، ويبقى بالنسبة له حياة تانية، بس أنا معرفتش أكمل، مطلعني وحشة، أنا وحشة؟

- مش معني دخولك حياته وطلوعك منها يبقى حياته اللي باظت بس، وإنتي لا

تجربة في حد ذاتها، مؤلمه بذكرياتها حتى لو طلعتي بخبرة في التعامل، وفهم دماغ الراجل ومواقف تتعلمي منها بعدين

هتفضل بردو ندبة جواك وتأنيب ضمير أنه كان كويس، وإنتي بعدتي علشان راحتك، رغم أن دا حق من حقوقك، بس إحنا كبنا مش قاس، وينضلل نفسنا كثير، ومش بنسامح نفسنا حتى لو معانا الحق،

أنا عاوزاك متجيش على نفسك وعلى حساب راحتك،
في كل الأوقات لازم تشتري نفسك مهما كان، وطبعي تفضلي فترة
زعلانة ومتأثرة؛ لأن خروج شخص من حياتك حتى لو صديق بيسيب
علامه؛ مفيش موقف حلو بيتنسي، ولا شخص بيتنسي ضحكنا معاه من
قلبنا، حتى لو الوحش أكثر من الحلو اللي كان في العلاقة،
الحب غريب ودايمًا قلبنا مش مريحنا، في ناس معاها اللي بيعجبها بس
بطريقة غلط، وفي ناس لسه بتدور على اللي يحبها، وفي ناس بتحب اللي
مش بيعجبها،

الحب مش مفهوم

والأغرب بنحب إزاي والوقوع فيه إزاي، الحب مختلف من شخص
للثاني، انت بس اللي تقدر تقول الحب أي بالنسبة لك ومفهومه، مهما
سمعت

قصص، وقرأت كتب وعشت تجارب، هيفضل الحب من الغرائب
اللي في حياتنا، ومحدث عارف يحلها، ولا عارف أيه طبيعتها بالظبط؛
لأن الإنسان مجموعة نفسية معقدة، فيه عدد كبير من الأفلام والنصوص
الموسيقية، والمذكرات اللي بتكلم عن الحب ووجعه وإحساسه، وفيه

عدد كبير من الناس بيتكلموا عن الحب بطريقتهم الخاصة، وبردو مش عارفين ايه هو الحب بالظبط

من وجهه نظري البسيطة، بيكون الشعور مختلف من شخص لآخر، وأحياناً الشعور بالحب بيتخلف من مرة عن الثانية، ومن شخص عن شخص تاني، وبيختلف الشعور بعد فترة كبيرة، مقارنة بالحب في أول مرة، لما بيكون الحب في البداية مرتبط بإعجاب، وقبل ما يحصل مشاكل، بيكون الشعور مثير، بتحس بالحيوية والشجاعة والسعادة والهدوء شعور مختلف تمامًا، بتسرح وإنك بتفكر كثير في الشخص اللي بتحبه، واستحالة تفكر في حاجة ثانية، وبيكون في خيالك إن إنت بتحب فعلاً، مش مجرد إعجاب،

لما العلاقة تنتهي الشعور بيتحول تمامًا لقلق وحزن وحيرة، ودموع بتنزل لوحدتها في أي وقت وصعوبة في الأكل، والنوم بتحس أن الحياة بتقفل عليك واحدة واحدة، ملامح وشك بتتغير للاسوء

بتضحك وتعيط في نفس الوقت

مش عاوز تخرج في مكان مش عاوز حتى تقوم من على سريرك، كل اللي بتكتبه وجع، والأصعب أن بتقوم قيامتك ومحدث حاسس بيك،

بتقرر إنك تبقي كويس علشان لو قولت عكس كدا بتحس إنك كشفت ورقك، ومحدث مد أيدته بالمساعدته ليك،

الإنسان اللي بيقع لوحده وبيقوم لوحده، بيبقى عنده قوة غريبة يقدر يغير العالم بيها، بيكون إنسان قوي ضد أي صدمة تقابله، وعنده لامبالاة من أي حاجة توjectه راسه، وبيقدر يتغير للأحسن ويعيش ملك زمانه؛ لأنه ببساطة أدرك إن محدش هيعيش له حياة حلوة، غير لو هو عاشها لنفسه وصنفها كويس ودخل فيها الناس الايجابية الجدة... حتى لو اكتشف أن اختياره لشخص ما (حبيب، أو صديق) مش في محله، بسهولة يشطب عليه ويشيله على جنب

ناس بتتعب نفسياً وهي مش جنب الشخص اللي بتحبه وبتحس براحة وهدوء، في وجود وبقرب الشخص دا، وبردو من غرابة الحب وعدم فهمه والوقوع فيه، ممكن تقع في حب شخص تعرفه أو متعرفوش، و بيكون الشعور قوي جداً،

ممكن تقع في حب كذا شخص في الوقت نفسه، وممكن تقع في حب شخص مكنتش متوقع إنك تحبه نهائي، ومن الصعب جداً نعرف إحنا حيننا الشخص دا ليه، وإزاي وأتمته وأيه سبب الحب دا، ممكن يكون طريقته، وممكن يكون شكله، وممكن يكون صوته، وممكن يكون

ريحته، بس الحب اللي بيبدأ بسبب وعلشان شئ بيتتهي أول ما انبهارك
بالشيء دا ينتهي، ومازلنا نبحث عن الحب الحقيقي ومفهومه.

الأساس



كلنا مرينا بالمرحلة دي في حياتنا، بس باختلاف التقويم وباختلاف الأشخاص اللي علمتنا، واثأثرنا بانطباعهم لما تدخل مرحلة الابتدائي، وتلاقي الشخص السوي المثقف بيشد بأيديك، وبييني فيك واحدة واحدة، دارزق من ربنا (المُعلم) عامل كبير في تشكيل عقليتك من بدري، من المؤسف إن معظم المدرسين بيستخدموا أساليب غير تربوية في التعليم زي (العصايا) وأساليب تانية بتخلي الطالب يكره التعليم، ومخه يقفل من كل شيء، وهو لسه بيبدأ السلم

فرق المعاملة له تأثير قوي، ليه كنا بنحب مادة المدرس اللي بيتعامل معنانا بلطف، ويشرح بمزيج بين الشده واللين، ويقول لنا نصايح، ويحكي لنا عن تجارب تحفيزيه ويهزر معنا، ثم يسترجع بجديية باقي الشرح، دون الخروج عن النص!

على عكس المدرس اللي بتدخل العصايا قبله الفصل، ويبدأ في شرح المادة في تزمير وتكشيرة تخلينا نخاف، ونرتبك منغير داعي، وكأننا في فيلم رعب

بقول لنفسي، ليه كنت في مرحلة الابتدائي مبحبش الرياضيه والانجليزى وفي الثانوي كانوا من أحب المواد بالنسبة ليا؟ دلوقت عرفت السبب - إحنا في إيدنا نحب غيرنا في شيء ونكرهه في أشياء كتيره إحنا في أيدينا نطلع أجيال عندها وعي أكثر، وعندها استقرار نفسي ونمو خارجي، بلاش أسلوب الضرب في التعليم أنسوه تمامًا، إحنا بنعلم ونبني مش بنهد

ليه نطلع أجيال غير سوية، وملغبطة نفسيًا من غير مانحس؟

- طالب كان معايا في الابتدائي وقفني في الفسحة، وبعثلي جواب مكتوب فيه (أنا بحبك) بخط طفولي وعفوي أوي... وقتها

معرفتش أتصرف إزاي، ولأنه كان بيحاول يعمل كذا كثير،
قررت مسكتش، وأقول للمدرسة وقتها قامت ضربته بالعصايا
بطريقة مميتة! زعلت أوي وكنت عاوزة أقولها لا متضر بهوش،
بس معرفتش وسكت! وطول الحصاة بقول لنفسي

أنا كنت عاوزة ميكلمنيش تاني، ويبعد عني بس بطريقة كويسة عن كدا!
وأنا في طريقي للبيت بفكر وأقول ليه المس ضربته بالشكل دا! ليه
مفكرتش مثلاً تاخده في جنب وتتكلم معاه بهدوء، وتعرفه غلظه بس
وهي بتضحك معاه؟ ليه الأذى النفسي دا؟ هو ممكن يقصد حاجة غير
مشاعر عفوية جواه

لما رocht المدرسة تاني يوم لقيته قاعد في اخر الفصل، وأفاجئ بحد
بيخبط على الباب

(والدته) بتكلم المستر وبتقوله محدش يضربه تاني أنا كنت في السوق
وجيت جري على هنا، لما سمعت أن مدرس كان بيضرب طالب وطلع
من الفصل يجري منه وقع من علي السور ومات في ساعتها افكرت إن
ابني كان جاي زعلان ايمبارح وبيقول إن المس ضربته، لما كان بيعمل
حاجة غلط كنت بضربه، ولما كان بيتعفرت والأساتذه يشتكوا منه

كنت أول حاجة بقولها اضربوه، فاكر يا أستاذ محمود لما كنت بقولك
كسر وإحنا نجبس! أنا كنت غلطانة ساعتها!

- بسمع الحوار اللي بيدور وبقول لنفسي هي ليه دلوقت، كانت
جايه تتكلم بخوف وطريقة كلامها طلب، مش بصيغة الأمر وإن
محدث يمد أيده على ابنها؛ لأن دا حق من حقوقه! استغربت إنها
كانت جايه تطلب دا، بعد أما سمعت حكاية الطالب اللي مات!
ليه ماجاتش تقول الكلام دا، لما قالها امبارح؟

كل الأسئلة دي بتدور في دماغي، وأنا مستغربة طبيعتنا! ليه المس لما
عرفت بالجواب ضربته بالطريقة دي؟ ولما أم الولد عرفت أنه
مضروب، سكتت عن اللي حصل وأنه وقتها كان يستحق الضرب
علشان صرح بمشاعر؟ غريبة طبيعتنا! اتعودنا من صغرنا، إن اللي
يصرح بمشاعر حب أكنه مجرم ويستحق العقوبة

لحد اما معظمنا بيتقمص دور الجدية اللي بتوصل الشخص أنه
مببعرفش يحب حد!

هما مدركين تمامًا خطورة الأمر، ومع ذلك مستمرين

دا علشان محدش عنده الجرأة أنه يوصل

صوته لأعلى مستوى، ويعملوا حصار

على الشخص اللي بيستخدم أسلوب الضرب في

التعليم

(المُعلم) الذي يعتدي بالضرب على الطلاب؛ يتعرض لعقوبتين: أولهما التأديبية، والثانية الجنائية.

الإسلام هو دين الرحمة، وقد وصف الله بالمصطفى بأنه رحمة للعالمين فقال تعالى "وما أرسلناك إلا رحمة

للعالمين"، وأولى الناس بالرحمة هم الأطفال؛

لضعفهم واحتياجهم الدائم إلى من يقوم بشئونهم،

حتى جعل النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - عدم

رحمة الصغير من الكبائر، فقال: "ليس منا من لم

يرحم صغيرنا ويعرف شرف كبيرنا"

ولم يرد عنه

أنه ضرب طفلاً قط، فوجب على المعلمين أن

يقتدوا بسيرته العطرة في ذلك.

ميزة الأجيال دي اللي هيكون منهم (معلم) في المستقبل عندهم وعي

كافٍ، ويقدرُوا يستخدموا أساليب تانية غير الضرب، وأساليب تحفيزية

تشجعهم أكثر على المذاكرة، حتى لو عندهم مشكلة نفسية، خارج

نطاق الدراسة هيساعدوهم بكل الطرق، اللطف في كل شيء عمل عظيم

ونتاجه مبهره، (المدرسة) عليها عامل رئيسي في تشكيل نفسية الطفل،
عاوزين نطلع أجيال سليمة نفسيًا؛ لأنهم في الفترة دي كل اللي يشفوه
قدامهم بيتقمصوه بالظبط

(ما يسلب بالعنف لا يحتفظ به إلا بالعنف).

(غاندي)

كل الاحترام لمن علمنا بلطف، كل الاحترام لمن ترك ذكرى حلوة، كل
الاحترام لمن جعلنا أبناءه وتعامل معنا على محمل الخوف،
كل الاحترام لمن نصحننا بلين، كل الاحترام لمن علمنا حرفاً بهدوء،
وأعاده مرارًا وتكرارًا؛ لكي يثبت في ذهننا، ولا يعلم أن شخصه هو الذي
ثبت في ذهننا.



الاحترام



الأمان عامل زي عمود البيت، لو مش موجود كل حاجة تتهد، بنقضي حياتنا كلها مطمئنين، طول ما مصدر الأمان موجود، ونترعب لو في لحظة حسينا أننا في خطر أو تحت تهديد يسلب سعادتنا، مفيش إنسان خايف ومبسوط، الأمان أعلى درجه في الحب بل كل شيء يندرج تحت مشاعر قلبنا الجميل، الأمان أحسن شعور على الإطلاق... بتحب حد طمنه.

- اتخانقنا سوا بس المرة دي بالذات كنت حاسة أنه بيتلكك

- قلبك لما يحس بحاجة امشي وراه متكديش إحساسك؛ لأن دي أكثر حاجة هتعرفي تاخدي قرارات بناءً عليها، أحياناً عقلنا بيقول مبررات كثير، وأعداز تبرأ الشخص اللي زعلنا علشان نرجع نحبه، ونرجع نطمئن له، ونرجع نتعامل معاه بسلاسة، وبدون كلكعة جوانا ناحيته، لو كدبت إحساسك علشان تخلق مبرر لأبي حد دي أكبر غلطة تغلطها في حق نفسك، وإهدار لوقتك معاه واستنزاف لروحك.

- هو استنزف روحي كثير في آخر نقاش
- معتيش تكلميني إلا لما أكلمك بعد ١٥ يوم
- ليه بعد ١٥ يوم؟
- دا أقوي عقاب أعاقبه ليك، لأن عارف نقطة ضعفك إننا نبعد عن بعض حتى لو ساعة
- إنت عارف إني محتاجالك ف بتتعمد تبعد؟
أنا بستقوى بيك وبطمئن بوجودك نقطة ضعفي هي إنت ف بتعاقبني
بيها!

بعد آخر جملتين مقدرتش أسمع منه أي كلام تاني مكنتش متحملة، حسيت ساعتها إن الحب دا وجع قلب، على قد ما بيطلع كل حاجة حلوة جواك على قد ما بيحزنك أكثر من الحلو دا.
صعبت عليا نفسي، مش عارفة أعمل أيه بجد! هو لما عرف نقطة

ضعفي بقى بيعاقبني بيها،

- فوقي دا مش حب!

هو ممكن يكون بيحبك، بس مفهومه في الحب غلط، الحب أنه يخليك

مطمئنة مش يهددك بيه! الحب إنه يعرف نقطة ضعفك؛ ويشيلها في مكان

آمن ويقفل عليها ويحفظها حتي من نفسه، مش يتعبك بيها!

- أنا عارفة أنه محبنيش

- حبك بس بطريقة غلط

الحب الذي لا يمنحنا الأمان... لا حاجة لنا به الأمان العاطفي

والاجتماعي زي الاكسجين بالظبط منقدرش نستغني عن أي عامل

فيهم

زي ورق الشجر لما تسقيه يدملك زرعه جميله كل شخص جواه ميول

للتعمير وللأمان لكن فيه مش بيلاقي حد يشوفه من جوه وياخد بإيده .

قالت:

كل مره كان يبعد فيها كان بيكسر حاجه جوايا ناحيته،

لما بتبعد عني وتيجي ترجع تاني بيبقي جوايا حاجه متغيره ومكسوره

مش عارفه اصلحها ومش عارفه ارجع زي الأول معاك...

- قلبي بيوجعني لما بتغيب وبتوحشني، انت ديمًا واحشني!

كنت بقول كل مره لو رجعت المره دي مش هتبقي زي كل مره!
كنت بقولك(متسبنيش)... وفي الاخر سبتني فين الأمان دا وانا بقيت

غريبه عن نفسي حتي

- ربنا ديما شايف اللي فيه الخير وبيعمله لينا مينفعش نعرض علي
أي حاجه

- كان مانعني اعمل حاجات انا بحبها

بيحبنى حب امتلاك، إكتشفت فيه عيوب كثير ومع ذلك كنت مكمله
تصدقني!

انا اتخنقت دلوقت وانا بجيب سيرته، مش عاوزه حد يفكرني بيه
كميه الاذي اللي بيحصلي لما بفتكره متوصفش، مسحت كل حاجه
تخصه علي الموبايل علشان مش عاوزه حاجه تفكرني بيه معتش قادره
أتكلم عنه عندي يقين من جوايا ان ربنا هيعوضني خير وهصبر وهلاقي
اللي ربنا هيكرمني بيه، بقيت راضيه من جوايا إن ربنا مش هيختارلي
طريق غلط والبعد دا فيه خير ليا وله، ربنا مش بيعد عننا حاجه علشان
يتعبنا

قوليلي ان ربنا بعدنا عن بعض علشان يراضي كل واحد فينا ويعوضه؟
- يؤلمك المنع لعدم فهمك عن الله فيه

"ربما اعطاك فمنعك، وربما منعك فأعطاك، ومتي فتح لك باب الفهم
في المنع صار المنع عين العطاء"

ربنا المصدر الأول في كل شيء وأولهم الأمان بيظمن عبده ويطبطن
عليه بعطفه ولطفه الخفي، يستجاب لدعائنا، ربنا الركن الوحيد اللي
بنلجأ له ونرجع مجبورين، بيختار لنا الخير واللي علي قد أيدينا،
بيختار المناسب لنا، حتي لما بنعصيه بيفضل سايب ستره علينا ومغرقتنا
بكرمه ورحمته، تفتكري ملوش حكمه في البعد؟

الإنسان في النهايه هايختار اللي يقدره ويحبه بعيوبه ومميزاته، هيختار
اللي هيخليه سعيد...هايختار اللي يستحق انه يختاره.



انا وانت



مفهوم المشاركة عند كل شخص فينا مختلف، فيه شخص شايف إنه لازم يسبب للشخص اللي معاه مساحه، يفصل علشان يرجع active ويقدر يتفاعل مع تيار الحياه والناس، ودا مبيقولش من الحب نهائيًا بالعكس بتحب حد شوف راحته فين وخليه يعملها وساعده عليها وفيه شخص شايف علاقه المشاركة إمتلاك واللي معاه دا انسان ألي، هتدوس علي زرار يشتغل ويفصل، تشكله زي مانت عاوز!

احنا بنحب وبتتجوز علشان نساعد بعض مش نزود علي بعض

اغلب الرجاله واخده فكره وطبعها في دماغها إن الستات كلها خنيقه
ونكديه وكابسه علي النفس، زي مافي ستات بتعامل غلط ومفهوم
المشاركة عندها غلط فيه رجاله كثير هي السبب في دا وفيه رجاله خنيقه
بطبعها ومتعرفش يعني أي ذكاء عاطفي وفن في المعاملة،

إنا وانت محتاجين بعض ولازم كل واحد فينا يكفي احتياج الثاني
بصوره كامله ولو قصرت في مره دا ميدلش إني بطلت أحبك واهتم بيك!
مينفمش تنكر أي مجهود عملته علشانك قبل كدا وتلوم عليا
لو قصرت في حقك مره!

متلومش عليا وقت التقصير لكن اذكر ليا مجهودي ووقفتي جمبك، دا
هيحفظ طاقتي ان اكمل،

متكسرش مقاضيفي وتخليني اقرر من جوايا اني ابطل اقف معاك واهتم
بيك، لان في تلك الأحوال مفيش حاجه بترضيك ومش بتحفظها ليا في
الآخر!

لازم نشارك بعض ونشجع بعض ونقف جمب بعض ونشكر في بعض
ديما، الحيطه مش بتبني من طوبه واحده

العلاقه اللي كلها نكران جميل ارميها ورا ضهرك أيًا كان حجم الخسائر
اللي هتسببها ليك، سلامه دماغك ونفسيك اهم من علاقته فاشلة.

رحله مع الاكتئاب



قالت بنبره حزينه:

- مريت بتجربة عادية من منظور ناس كثير جدًا، لكن وقعها على قلبي، ونفسي كان وحش أوي، باختصار التحولت من شخص مرح وطفولي ويحب الضحك والحياة إلى كتلة انطفاء وحزن، مابحش أضحك، ولا بعرف أذاكر، تدني في كل النواحي، بدأت أفقد الثقة في كل الناس، وبخاف أوي من كل الناس، متخيلة إن الكل هياذيني، مع إني عارفة إن مش كل الناس وحشة! معتش عندي شغف في أي حاجة، مستنية عمري بس يعدي وربنا راضي

عني، مش أكثر ولا أقل، قعدت سنتين بعيط وبس، أنا فاكرة إني
 مرة بالليل كنت بعيط لدرجة إني كنت هموت من الزعل، قلبي كان
 واجعني وقتها، لدرجة مش قادرة أتنفس، وحاسة إني هموت، مش
 ببالغ، كان أول مرة أحس الإحساس دا، كنت بقعد أسأل نفسي،
 هو أنا السبب صح؟ محدش عملك حاجة يا بنتي، إنتِ السبب،
 كنت قاسية على نفسي عشان أبطل أزعل، وكلام كتير بيني وبين
 نفسي، أنا حاسة إني كبرت عشر سنين مرة واحدة،

أنا سعيت كتير إني أحافظ على إنسانيتي وفطرتي، بس أنا جرحي لسه
 بينبض كل ما بمر على موقف يشبه ما مضى

تفكرتي هرجع كويسة من تاني؟ هرجع أتعاش وأتعامل وأثق
 وماخافش؟ أنا نفسي أرجع كويسة

دلوقت عدى كام سنة، وأنا لسه حاسة بمشاعر وحشة، حاسة أني
 مستهلكة ومستنزفة، وخايفة، وفاقدة قدرتي إني أحس بالسعادة، وخايفة
 خايفة أوي من أي حد، خايفة على قلبي جدًا، كنت مفكرة إني هنسى
 بس محدش بينسى

– الماضي ما بيتنسيش عارفة ليه؟

عشان لو نسيناه هنبقى كائنات خالية من الخبرات، كائنات لا تنمو
 بمرور المواقف،

عارفة لما تجيبي طفل وتأكله كويس، وتعلميه كل حاجة لها علاقة بالدين والدراسة، بس مينزلش الشارع، لو بقى عنده عشرين سنة، وبنيته الجسدية والعقلية اكتملت هيفضل طفل برضو، عشان متعاملش مع حد، وما تجرحش،

الماضي ماينتسيش، لكن ألمه بيسكن، وإن العبد ليتعلم في ساعات البلاء، ما لا يتعلمه في سنين العافية ندبة الجرح تزهو! وأحياناً يكون الفقد هو التربة التي تنبت فيها بدايات الأمل العظيمة.

قالت:

مريت بالاكثاب مرة واحدة في حياتي، وكانت أكثر فترة وحشة وصعبة، بدعي ربنا أنها متكرررش تاني، الاكثاب فضل ملازمي سنة كاملة، من أول تالته ثانوي لحد يوم النتيجة تعبت جامد، وكنت حاسة إن من كتر التعب ده هيجلي شلل في وشي؛ لأن النص الشمال من كل جسمي كان بيوجعني، ووشي فعلاً من الجهة الشمال كان بيقف، وكنت بدعكه بأيديا، عشان يفك، كانت فترة صعبة جداً جداً كان عليا ضغط كبير أوي،

ما بقاش عندي صحاب وخسرت أعز صديقتين ليا؛ بسبب آن واحده كانت بتغير مني، والثانية كانت كل شوية تزعل وهي اللي غلطانة، وآخر مرة قالتلي إنتي إنسانة مش كويسة كلك عيوب، بحاول أتعامل عادى معرفتش كل حاجة حوالِيّ، متلغبطة مش عارفة أقرر حاجة خالص، خايقة من كل حاجة تخص مستقبلي، خايقة أتظلم أو أتخدع أو أتخذل، أنا أستاهلش كده؛ لأني لما بحب حد بديله كل حاجة، باخد من وقت الضيق وأديله حب وحنان، وبلاقي العكس ديما.

قالت:

عدى عليا فترة اكتتاب، كنت بمشي في الشارع مش شايقة قدامي، مش عارفة رايحة فين، وأرجع البيت آخر النهار، أنام وأصحي عشان أكل فأبوظ الأكل، عشان معرفش أكل، كنت حابة انعزل عن الكل، ومتكلمش مع حد، كنت بصحى من النوم، أقعد دقيقتين كدا، وأنام تاني، كان بسبب الناس اللي حواليا، وهما اللي وصلوني لكده، عدي عليا أسبوع صعب جداً، كنت بمشي بقع من كتر الهم، أنا مش قادرة أشيل دا كله!

ببتبكي وبتقول:

مش بلاقي حد جانبي وقت ما أكون محتاجه أقرب ناس ليا في وقت
ضعفي وتعبي، اكتشفت لما

بتعب وبيجيلي اكتاب، أنا كدا بدمر نفسي بنفسي، محدش هيحس بيّ.
مریت بيه فترة الثانوية كلها وبعد النتيجة، كانت أصعب فترة في حياتي
كلها، لدرجة إني قررت أغير حياتي، وأخذت قرار صعب، وقصيت
شعري، الكل بيفكر أن دا حاجة سهلة عليا، بس أنا بندم ، وللأسف
وقتها مكتتش بحس بحاجة، ودا أصعب إحساس في العالم إنك تكوني
عايشة وخلص.

قالت بنبره مهومه:

مریت باكتتاب وحش، مبقاش عندي شغف اتجاه أي حاجة، أسوأ
اكتتاب عدى عليا، وتفكير طوال الوقت في أي حاجة، مزاجي وحش
بشكل مستمر، كنت بمسك الكتاب بالعافية جداً، كنت حاسة أني في
نص الطريق، التفكير بيجري بين قلبي وعقلي، فقدت القدرة أني أعبر
عن أي حاجة بتحصيلي؛ لأن محدش هيحس بيّ، كنت بركز في أدق
التفاصيل وبيجيلي إحباط،
كنت بخاف من أي حاجة،
شعور إن مفيش أي حاجة منسباني دا مُهلك.

قالت بصوت منخفض حزين:

كل يوم كنت بزيد سوء، بحس بوجع قلب جامد، مش بعمل حاجة غير
أني بعيط، لو حد كلمني بعيط، مش جايلي نفس اعمل أي حاجة، غير
انام، وياريت بعرف انام، الناس هي الدافع لأي حاجة وحشة بتحصل.

قالت:

كنت في فترة صعبة، كل شوية حد يطلع من حياتي، كنت بعيط، انا
حاسة الدنيا سودة حاسه إني فاشلة

قالت:

اكتئاب بسبب أي حاجة، توديني لسكة، أنا مش عايزاها، مش عايزة
أبقى هنا

مستنيه أي حاجه تاخدي من هنا أيًا كان الحاجة دي، ببقني كويسه وانا
بعيده عن الناس

برجع كويسة لمجرد إنك بعيده

في ناس قربها منك يرد الروح، وناس مجرد ما تحس بنفسهم حواليك
تتخفق (في مكان تترتاح له أوي، وتترتاح للهوا اللي بتتنفسه، ومكان يخفق
روحك جوه قلبك)

بكتب بالأيام، وأنسى أني جعانة،

مبنا مش! مبعرفش أنا طالما بفكر في حاجة مضايقاني، بيروح الوضع دا، لما بتعب وأقرر أي لازم أفوق، لازم حد يخرجني من كل ده، حد يقولي أنا جنبك ويحبيني في كل حاجة، حتى شكلي التعبان وضحكتي الباهتة.

- بتبكي وبتقول:

لما بكتب بفضل نايمة طول النهار، وبالليل باصة للسقف، مضلمة المكان، وعلي الوضع دا طول الليل، لو حد حاول يسأل عليا، أو يكلمني بيكون فيه رفض تام، تفكير طول الوقت، في الولا حاجة، وبقى مستمتعة بكده،

أسئلة كتير بتدور في دماغي،

أنا عايشة ليه؟!

أيه الهدف من أي أموت عندي ستين سنة، لما ممكن أموت دلوقت! مقتنعه أي هفضل لوحدي، أنا من الأول محدش معايا، ودا أمر واقع، لازم أستوعبه، انا أقوى بنفسي، عامله دايرة محدش بيدخل فيها أبدًا؛ لأن مفيش حد يقدر يطمني، مفيش حد حسيته بيحبني بالقدر الكافي، إني أسمح له يكون في دايرتي، بقيت لوحدي جدًا جدًا، رغم كل اللي حواليا، حالي اتشقلب جدًا، بقيت من اجتماعية لانطوائية، كلامي بقا

قليل جدًا مع أي حد، ولما بتكلم بتأتأ في الكلام زي الأطفال، صوتي
بقي مهزوز، بقيت بكره الزحمة والنهار والصوت العالي، بقيت كائن
ليلي هادي جدًا،

قلبي دايمًا حزين، لو حصلت حاجة نفرحني، ممكن وقتها أحس أني
فرحت، بس دا بيكون لدقايق، دقايق بس،

زعل على عالم غير العالم اللي عايشه فيه

الوحده بتاكل في قلبي، دايمًا بقول إن الوحده أريح، بس بالعكس من
أصعب الحاجات اللي تدمر الإنسان انه يكون وحيد، وبيواجه العالم
لوحده، أنا حتى مش مستعدة للموت، ولا مستعدة أني أكمل بردو!
أعمل أيه؟

دايرة وبلف فيها، على نفس الحال لوحدي، في أوضتي بعيدة عن أي
نشاطات أو أي كائن بشري، أو أي وسيلة تواصل أيًا كانت.

قالت:

كثرة الخذلان اللي بتوصل للوحدة، حصل مواقف كتير صعبة جدًا،
وصعب أني أواجه لوحدي، بس مفيش حد واقف

معايا، وفي ضهري، انا كنت متعشمة فيهم، انا دائماً معاهم، بس محدش كان معايا، بيعط مبلاقيش حد جمبي، أي مشكلة بتحصلي بكون فيها لوحدي، مفيش حد في ضهري أسند عليه، حتى أهلي،

انا بواجه العالم لوحدي، بيعط لوحدي، وباخذ قوتي من ضعفي، أوقات كتير بتعب جداً، محتاجة أني أتكلم مع حد، واقرب منه وأتكلم وأعيط وأخرج جزء من اللي جوايا، بس بكتشف في الآخر، إن أنا كدا بين ضعفي للشخص اللي اتكلمت معاه، فيه اللي استغل ضعفي، وبقا يأذيني، وفيه اللي حسيت إن قلبه مش عليا، وحاجات كتير حسيتها لما كنت بحكي، شكل عدم تقدير، انا كنت بعري ضعفي قدام أي حد، السكوت أحسن طريقه.

قالت:

أنا مریت بإكتتاب ولسه فيه! بس بتعالج، شعور دائماً بأنك عديم الطاقة والحيلة، الحياه رفضاك بكل السبل،

قالت:

لاكتتاب من تانية أعدادي، بسبب مشاكل عائلية ولسه مكمل، الإحساس وصلني للانتحار مرتين.

قالت:

أنا أكثر واحدة في العالم حظها وحش،
لما حببت أول مرة اتخذت، ودي المرة الوحيدة اللي حببت فيها،
دخلت في مود حزين، بعدها بشهرين نتيجة الثانوية العامة ظهرت،
وتعبت بسببها جدًا، كانوا ضربتين ورا بعض، إتعميت حرفيًا، تالت مرة
خطوبة فاشلة، خطوبة استعجال، كنت مفكرة أن بالخطوبة هنسى تعبى
وتعب قلبي، وأقدر أنسى الحب الحقيقي، أنا عايشة في اكتتاب بقالي
أربع سنين، أربع سنين محدش عاشهم زيي، مع أي أكثر واحدة في
العالم بضحك، بس أقسم بالله قلبي ما شاف يوم راحة، دايماً مختفية
ومحدش عارف عني حاجة، بقيت بحب أقعد لوحدي، لدرجة أني
فاكرة كل مره بكيت وزعلت فيها، عيني بقت جاهزة للعياط في أي
وقت، بنام بطريقة صعبة، محاولة هروب فاشلة من أي حاجة، نفسيتي
مدمرة، حاولت كتير أخرج من اللي أنا فيه...مقدرتش بس قدرت
أداري تعبى، ودا الإنجاز الوحيد اللي أنا عملته،

الاكتتاب وصلني لحاجات كتيرة، كنت مبحش أعملها، منها العياط
والسكوت وصلني لأفكار وحشة زي الانتحار، الاكتتاب زي الموت

البطيء، تعبت من كتر كتمتي، الكل شايفني بضحك ومحدث عارف حاجة.

- قالت:

أنا حياتي كلها كأبه، أصعب مرحلة مررت بيها وخلتني ضعيفة جداً، هي وفاة أعز الناس على قلبي، معنديش حيل أكمل حياتي من غيره فكرت في الانتحار كذا مرة بكذا طريقة، أنا حياتي من غيره فعلاً سراب وكتيبة.

- قالت:

أسوأ فترة عدت عليا كانت السنة دي، كانت آخر مرة دخلت في حالة اكتئاب، وكره للحياة والناس، لما بتدخل في المود ده بتشوف كل حاجة وحشة، أكن كل الناس ظلموك، والدنيا كلها جايه عليك، بتسمع كلام الناس اللي هو ممكن يكون كلام عادي جداً، بس بتاخده على قلبك وتزعل، كان جوايا طاقة مش عارفة أخرجها إزاي، وكنت بخرجها بالزعل

بعدها قومت وخرجت وعملت حاجة بحبها، كانت تجربة جديدة وحلوة، وجاتلي في وقتها، ظبطت مودي وخرجتني من اللي كنت فيه،

وبقيت شايقة كل حاجة حلوة، وكل حاجة بتعدي وسهلة،
ياختصار السعادة والحزن قرار،

أنا أخذت قرار أني مش هسيب نفسي للزعل والعزلة دي تاني، أنا قررت
أبقى مبسوطة وأفرح بأقل حاجة، بقيت أشوف أي حاجة أغير بيها الجو
اللي ممكن يدخلني في اكتئاب،

بقيت أشوف كل حاجة سهلة، في النهاية هي شخصيات ومن أكثر
الشخصيات اللي بتعيش مرتاحة هي الناس البسيطة، اللي أقل حاجة
بتفرحها، ناس سهلة وقلبها أبيض، دايمًا محبوبة وحواليها ناس كثير
بتحبها، ودا بشوفه من أعظم نعم ربنا على الناس اللي بترضى.

قالت:

مريت بفترة اكتئاب من كل حاجة حواليا، مش قادرة أستحمل أي حاجة
بتحصل

بقيت شايقة الى بيحصل حواليا ده مش مناسبني حاسة أني عاوزة أسيب
الدنيا وأمشي، مش قادرة أفكر في حاجة، ولا في أي حد، شايقة العالم
كله تقيل على قلبي بطريقة بشعة جدًا، كل اللي بيتردد جوايا "أنا ماليش
حد"

اكتشفت أن البرود هو العلاج الوحيد لكل حاجة بمر بيها، لحد ما بقيت أحسن وأقوى، والكل يتمنى أنه يفهمني، عقدت شخصيتي ليهم، مش هسمح لأي حد أنه يطبطب عليا،

أنا أقوى منكوا كلكوا، الوعي دايماً بيحى لينا متأخر .

قالت:

في فترة من فترات ثانوي حصل شيء مخزي جداً بالنسبة ليّ، فضلت فترة طويلة، حاسة بحزن غريب جداً، كنت بعيط باستمرار، ربما كل يوم، وأحياناً مرات البكاء تتعدد في اليوم الواحد، وكان عندي أرق في النوم شديد جداً، وحياتي حرفياً كانت واقفة، وماكتتش بعرف أمارس أي شيء بطريقة طبيعية في حياتي كلها.

كنت أحبذ وقتها الوحدة والعزلة وماكتتش بحب أتعامل كثير، وكنت بحس الوقت بطيء جداً.

*** **

في النهايه النبي آدم الذكي هو اللي يستخرج الحكمة من ماضيه، وما يخليش الألم والجرح يمر هباءً مثوراً،

الإنسان عبارة عن مجموعة من الانفعالات، تركيبة نفسية معقدة، لما شخص تلاقيه مكتئب و بينفعل بسرعة متقولش عليه أوفر ومذودها،

إنت مش عارف هو بيمر بأيه ممكن تشوف مشكلته تقول عليها تافه،
بس إحنا مش قوة تحملنا واحدة! للأسف في مجتمعاتنا العربية بنربط
بين المرض النفسي والجنون! ومبعترفش (بكلمة المرض النفسي)
لأن (مريض نفسي) أول شيء بيتم تصديره للعقل أن الشخص دا
مجنون! دا شيء لا يربطه صلة بالمرض العقلي نهائياً

المرض النفسي معناه أن روحك مُنهكه

دا كلنا بنتعرض له، بتكون مستنزف حاسس

إنك لوحذك، والعالم كله خذلك، مفيش حد سامع سامعك،

مفيش حد بيدعمك، كله ضدك!

الشعور دا ناتج عن تراكمات وصدمات مريت بيها باختلاف المواقف.

الإنسان مدني بطبعه، فلما حد يوصل لمنطقة الراحة وهو قاعد لوحده

فاهو كدا أتأذي بما يكفي،

"(والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات

بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً)" مفيش حد يستاهل أنه

يكون شخص تاني، شخص

كاره حياته بسبب كلامك السلبي، خليك مصدر دعم و أمان وثقة،
كفاية عقد كفاية كراكيب، سهلوا الدنيا على بعض مفيش حاجة مستهله
حقد، مفيش حاجه مستهله كلام سلبي

من فرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم
القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة

اعتزل ما يؤذيك، مفيش سبب في الدنيا يخلي شخص يتعب نفسياً
ويجيله اكتتاب بسبب اللي حوالية

الاكتتاب درجات وشيء مش سهل التخلص منه، بيؤثر على النفس
والجسم وعلى طريقة التفكير، والتصرف يعني ببسبب انعدام أي رغبة
في الحياة، ممكن كلمة تغير حياة شخص للأسوأ

فيه ناس بتركز في التفاصيل، وبتتعب نفسياً وأكثر سبب وعامل
للاكتتاب، هو (العامل البيئي) الحياة الاجتماعية من أهل لأصدقاء...

إلخ

لو ماخدتش بالك وإنك بتطلع الكلام هتأذي غيرك من غير ما تحس،
وأغلب الأذي النفسي بيحي من الناس القريبة خليكوا دايمًا سبب ودافع
ايجابي على الأقل، لو مش عارف تقول كلمة كويسة تجبر بيها خاطر
اللي قدامك اسكت متكلمش،

ياريت نسيب كل حي في حاله، الناس اللي بتعلق غيرها في الفاضي

متقربش من البداية،

متوعدش إنك هتفضل موجود وبعدين تتبخر! متدخلش في حياة غيرك

تخربها وتمشي،

فيه ناس بتتعلق ومبتقدرش تنسي بسهولة

الحياة مش محتاجة كل الكلكعة دي!



حب الذات



لازم تحب نفسك علشان تعرف تحب غيرك بدون سبب، بدون خد
وهات، بدون نفاق، من القلب للقلب علطول
إنك تحب نفسك هتعرف تحب غيرك صح، حب نفسك وعززها دا
مش أنانية

لما متبخلش على نفسك في شي هتكون كريم مع غيرك، لما تشتري
لبس جديد لنفسك، وتشوف غيرك لابس طقم حلو هتعرف تشكر له
فيه حتى لو بسيط ومش زوقك
لما تبحث عن معلومات جديدة
(الإنسان متولدش جوجل)

وتلاقي غيرك مش في الصورة، تبقى مبسوط أنك بتوضح له نقطة كانت
غاية عنه، مش تعمل نفسك حفيد نيوتن وصاحب الضربه القاضيه
علشان يقول عليك مثقف! لا انت كدا مش مثقف انت معتوه،
لما تنظيم وقتك وتلعب رياضة باستمرار، وتشوف شخص الروتين
والشغل كابسين على روحه هتساعده وانت مبسوط
خلي جواك نور يظلل على غيرك.



مش لازم الاختلاف يكون للاسوء



اختلافك في نقائك اختلافك في صفاء نيتك، اختلافك في اختلاف قلبك وبراءته، لو اتعرضت لمواقف كثير زعلتك، إنت محظوظ، ربنا لما بيحب يختبر عبده ومدى صبره وصدقه، بيحط قدامه ابتلاءات، مينفعش يكون إيمانك ضعيف، والمواقف دي تسيطر عليك وتجبرك على التغيير للأسوأ، كن مختلف للأحسن مهما مر عليك ازمات، الأزمات بتبين معادن الناس دايماً، النفوس الجميلة مهما مر عليها شدائد بتفضل على حالها،

خلي اختلافك في جمالك، وفي طبعك الحلو.

ليه بنخاف؟



الخوف بيصنع الجُبن وبيولد الضعف، بيكتم الصبح وبيموت الحق
وبينصر الظلم، الإنسان الجبان دايماً بيرتكب اخطاء معملهاش على
حساب نفسه، كون أنه خايف يتكلم! خايف يقول لأ، خايف يرفع
صوت الحق وراية العدل، الخوف ييلجم لسان صاحبه وبيحدفه لطرق
مسدودة وكلها ضلمة،

إنت إنسان عندك عقل

تخاف ليه؟ تخاف من أيه؟ هتخاف مين بعد

الواحد الصمد؟!

اصرخ في وش الغلط ومتسبلوش مكان ينتشر، عبر عن رأيك بشجاعة،
واحترم حقك في الصمت بأدب.



الإنتقام



رفضته أكثر من مرة، وبعد محاولاته وإصراره حتي لما اتخطبت
لشخص غيره والخطوبة اتفسخت، تمر السنين ويرجع يتقدملي!
مكنش فيه سبب مقنع أن أرفضه!

مبقتش مؤمنة بالحب، مبقاش عندي قدرة أن أعافر مع حد تاني، علشان
نفهم بعض ونتجوز ونعيش حياة كويسة! فكرت بعشوائية، وقررت أن
أتجوزه، معقول حد بيحبني كدا ومصمم عليا، ودايمًا يشوفني حلوة
حتى بعد كل الكركبة اللي حصلت في حياتي؟ من غير أي شك، وافقت

عليه، وقولت محدش هيخاف عليا قده، وعلى رأي المثل خد اللي
بيحبك ومتخدش اللي بتحبه!

بس اكتشفت بعد الجواز أن الصورة اتعكست تمامًا.

والحال اتشقلب وبدأ يدفني تمن المرات اللي رفضته فيها وكان
مصمم عليا، علشان يخلي حياتي جحيم، وياخد حقه ويمرطني، هو
فيه حد مضطرب نفسيًا بالطريقة دي وبالتفكير دا؟ أنا في حالة ذهول،
ياريته أخذ حقه قبل ما يكون فيه طفل بينا، هيعيش طول عمره يدفع ثمن
غلط أبوه وأمه كسرنى وعرف يذلني! إحنا بشر بنغلط ونعمل تصرفات
غير عقلانية بالمرة، ودي فطرتنا ودا الطبيعي، بس اللي مش طبيعي
ومش آدمي أننا ناخذ حقنا بتعسف! مينفعش افتري على غيري، حتى
لو غلط في حقي، مينفعش ننتقم في الوقت الغلط، مينفعش نرد القلم
لغيرنا في وقت، هو عاوز حد يحضنه ويبط عليه ويحس بضعفه،
(الراحمون يرحمهم الله)، مينفعش ندخل في علاقة نبوظها، ونكسر
قلب صاحبها ونهرب! مينفعش نرسم الحب على وشنا، علشان
نكسب قلب اللي قدامنا ونوقعه في الآخر، ساعات بيكون جوانا نار
والعه مبتهداش، بس نظفيها بالصبر نجاهد في نفسنا ونسامح، مش
هنستفاد حاجة لما نرد الضربة عشرة

مش لازم في كل الأوقات تاخذ حقك بدراعتك أو بلسانك، مش لازم
تاخذ حقك أصلا وربنا موجود.



فرصة في وقت غلط



اكتب من فرط حزني، أكتب من كثرة الخذلان، التي تعرضت لها في سنواتي الأخيرة، لقد تفتت قلبي بشدة في تلك اللحظة التي علمت فيها حقيقة الأمر، أكادُ من الحُزن أختفي، أنا من الأشخاص التي لا تنزعج من الصراحة والوضوح، لكن قلبي يتحطم ببطء دون الاعتراض بثمة شيء، أو رمي اللوم على أحد، أنظر أمامي ثم أكمل طريقي بهدوء، في ظل الرحمن ويقين داخلي، أنه لن يتركني مهما بادر مني، انشقَّ قلبي إلى نصفين بعد انتهاء علاقة لم أجد لها مسمى حتى الآن، يقتلني التفكير...

– ليه مشيت واختارت أتعب وهو لآ؟

ساعات بتقابل ناس شبهك بس مينفعش تتخطى أي حاجز معاهم،
ساعات بيجيلك فرص المفروض تستغلها، بس في الوقت الغلط، هل
ربنا بيختبر قوة صبرنا ولا دا سوء حظ منا ؟؟؟

الأولى لأن ربنا له حكمة في كل حاجة، ودايمًا اختياره بيبقى خير لينا،
حشاه أن يضيعنا

ساعات بتقابل ناس مناسبة لينا على طرايزة القدر
بس ملناش نصيب معاهم

بلاش نبقى أناين، ساعات الفرص بتيجي في أوقات مش بتاعتنا، وربنا
بيعتها اختبار لينا عن مدى صدق مبدأنا، لازم ننجح في الاختبار، لازم
نقول لأ للفرص، حتى لو كويسة، مينفعش أي حاجة تجيلنا نجري
عليها ونموت علشان ناخذها، مينفعش ناخذ حاجه مش بتاعتنا ونحرق
قلب غيرنا عليها، اجرح نفسك بنفسك هتداوي مع الايام، الحياة
مبتقفش، كلو بيعدي، لكن متجرش غيرك وتكسر بخاطره دا لا يمكن
يداوي ولا يتغفر، ممكن غيرك يسامح بس ربنا مايسامحش في حق
عباده.

سبب بصمة



اترك رائحتك في كل مكان تمر به، وابتسامتك صباح لغيرك في كل يوم
جميل، اسعى للخير ولأهله فالعطاء أحسن سبيل، كن أنت لا يغيرك
الزمان فالوقت عليك خليل، لا تبك على صفاء قلبك فالآخرة يفوز فيها
النبييل.



الفهرس

- 1 • ليه بنزل من الحقيقة؟
- 5 • قواعد الحياة الخمسة
- 7 • ليه مش بنحترم عقول بعض؟
- 11 • أجمل الأشخاص
- 17 • فنون التعايش
- 27 • قواعد العمل الخمسة
- 29 • الحب

- 51 • الأساس
- 57 • الأمان
- 63 • أنا وأنت
- 65 • رحلة مع الاكتئاب
- 81 • حب الذات
- 83 • مش لازم الاختلاف يكون للأسوأ!
- 85 • ليه بنخاف؟
- 87 • الانتقام
- 91 • فرصة في وقت غلط
- 93 • سيب بصمة