

٢١- أفرّق إزاي أنا صابر على حاجه تستحق الصبر ولا خايف

من التغيير فبّوهم نفسي بإني صابر؟! تحدد إزاي؟

مبدئياً الخوف لازم يكون موجود .. لكن وجوده علشان يمنعك
من التهور والمجازفات غير المحسوبة ، مش علشان يتحكم في
حياتك ويذلّك ويهينك .. وده عكس الصبر تماماً!

فالخوف .. مذلّه ، لكن الصبر .. عزّه وحرّيه وسلام نفسي!

ملحوظه مهمه:

(أي شعور بنتكلم عنه فالمقصود بيه الشعور الحقيقي إللي
إنت حاسّه من جواك ، بغض النظر عن وصفه الخارجي ..

بمعنى .. مثلاً لو في مظلوم مسجون ، ظاهر الأمر مذلّه لكن
باطنه شعور بالعزّة ناتج عن الحق وإيمانه بالله ، فده نتج عنه
الشعور بالصبر فالسلام النفسي ..)

بصفه عامه الإنسان عنده كمية مشاعر وأحاسيس مختلفه
وكثيره أوي منعرفش منها غير إللي إتوصف وإتكتب وبس ..
والطبيعي إنك تعيش بمجموعة مشاعر متوازنه ميكنش فيه شعور
واحد منهم مسيطر ومتحكم فيك سواء إيجابي أو سلبي ..

فلما تلاقي نفسك مكمل في أي موضوع علشان شعور واحد
بس متبقي جواك .. مفيش غيره وهو إنك (خايف) ..

فده أكبر مؤشر إنك بتفقد نفسك وبتبعد عن مركزية الله !

طيب أعرف منين أنا خايف ولا لأ، وخاصة إننا أساتذہ
نضحك على نفسنا ونخدرها؟!

هكتب شوية أحاسيس لو لقيت فيها حالتك ووضعك بسبب
علاقة معينه يبقى إنت خايف من التغيير مش صابر ولا حاجه
وبتضحك على نفسك :

(وكلامي عن الخوف في العلاقات الإنسانية مش الخوف في
المطلق)

-(حقوقك) إلی تستحقها مفرط فيها تماماً مش مجرد
تنازلات منطقيه ..

-(التقدير) المنطقي تنازلت عنه ..

- لما تتحول وظيفتك لحد بتحاول (ترضي) إلی حواليك
وبس ..

- لما إحساسك العام إنك (مكسور) من جواك ..

- لما طول الوقت أكثر دور بتلعبه إنك (تبرر) ..

- لما تحس إنك (متهان) بشكل مباشر أو غير مباشر ..
- لما مبتتمش من كتر ما حسسوك (بالذنب) لأنك (مُقصر) طول الوقت ..
- (عزتك) بنفسك إتأثرت ..
- (ثقتك) في نفسك إتغيرت ..
- لما تحس إنك (بتتحول) مش بتتكيف ..
- لما تتحول (لمثل) بتمثل السعادة والرضا ..
- لما تحس (بالغريه) برغم قريبهم ..
- لما تلاقى (لُغتك) مش في قاموسهم ..
- لما واحده واحده (بيتبدل) أحسن ما فيك لأسوأ ما فيك ..
- لما تبدأ تسأل نفسك هو أنا (وحش) أوي كده زي ما هم شايفين ..
- لما تظهر عليك بوادر (القسوه) ..
- لما تحس إن مفيش (طعم) لأي حاجة ..
- لما مهما (بتصرخ) مش سامعينك ..
- لما تتحول (لأداه) تحقق للآخرين أهدافهم وتلاقى نفسك موافق ..

- لما تبدأ (تموت) إحساسك علشان تعرف تعيش ..
 - لما تلاقي نفسك (هنت) عليهم أوي ..
 - لما أكثر شعور بقى يبسطك إنك (تهرب) ..
 - لما (الوحده) بالنسبه لك هي المتنفس الوحيد ..
 - لما تصعب عليك نفسك وتقول بجد (مستحَقْش) كده ..
 - لما كل ما تبدأ من جديد يشدوك (للنهايه) ..
 - لما تبدأ (متأثرش) أصلك اتعودت ..
 - لما واحده واحده بتتنازل عن (كرامتك) وتبسّط كل ده ..
- كل ده بيحصل لإنك خايف و من غير وعي (بتدل) نفسك ..
- وبتحاول توهمها إنك صابر علشان أي هدف نبيل ورائع !
- لكن في حاجه مهمه ..
- لو كل إلتقال ده برغم صعوبته ، عارف تتحمله بشكل
- مياثرش على دورك في الحياه ورسالتك إستمر ..
- لأن هو ده المعيار الحقيقي والمهم لأي قرار تغيير ..

إنك متفقدش نفسك ومتفقدش رسالتك ، لكن لو مستسلم
لضياحك لمجرد خوف ، فهذا لازم وقفه ..

(الخوف) المبالغ فيه في العلاقات .. لعنه !

خوف من أي حازه .. علشان رزق ، علشان حب ، علشان
إستقرار ، علشان وضع إجتماعي ، علشان كلام الناس ، علشان
مفيش بديل ، علشان التغيير ، علشان إللي جي ، علشان الكل
هيضع بعدي ، علشان مش هقدر ، علشان الفراق ، علشان
محدث هيقف جنبتي ، علشان هعيش وحيد ، علشان مسؤوليات ،
علشان أي هدف رائع هو سبب إنك بقيت مذلول ..

(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا)

أول حاجة ربنا ذكرها لنا .. إنه كرمنا وبعدها رزقنا ..

الكرامه قبل الرزق والتفضيل!

فلو محترمتش المعادله دي ، لا رزق هيجي و لا كرامه ..

محدث قالك تتهور وتقلب التراييزه فجاء لكن لازم تخطط
لإسترداد كرامتك ونفسك وحريتك وحياتك ،

وتكون عارف إمتى بتذل نفسك وبتبهدلها ..

الحل في ٤ خطوات :

١- إعرف

٢- إعترف

٣- إحسم

٤- خطط

متضحكش على نفسك إنك صابر .. والصبر جميل !!

(الصبر له أصول و أسس سليمة لا تتعارض مع الكرامه

والذل والخوف)

فووووق ..إنت خايف مش صابر..

فكر وشوف وصلت لفين ؟

