

في حد سامعك

حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: في حد سامعك

القطع: 14*20

تأليف: هدى مدحت

سنة النشر: 2024

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 27492 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 978 - 977 - 844 - 559 - 6



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم/ ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-559-6



9

789778

445596

في حد سامعك

رسائل

هدى مدحت



إهداء



إلى أبي الذي رحل جسده عن الدنيا، ولكنه حي بقلبه، وكلماته في قلبي.

إلى أمي التي أحبها كطفلةٍ صغيرة، وطفلة كبيرة.

إلى زوجي الغالي؛ بيتي للسكينة، ورفيق كلماتي.

إلى كل قلبٍ نبض صدقًا، حبًا، وإيمانًا من أجلي.

وإلى أملي؛ ضحكة وفرحة قلبي

أولادي: "حمزة، وحسن."

أهدي لكم كلماتي، عمري، وطريقي.



نبذة عن "هدى مدحت"

- ❖ خريجة كلية الفنون التطبيقية سنة ٢٠٠٣
- ❖ ممارس معتمد من أكاديمية الوعي Consciousness Academy في علم "الإنياجرام، وعلم النفس التكاملي" Enneagram and Integral Practitioner
- ❖ حاصلة على دبلومة REIKI
- ❖ وعملت في السنوات الأخيرة كمساعد في أكاديمية الوعي لمدة سنتين من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٤، مع معلمي المخلص الفاضل د. خالد الشرييني الذي فتح معي أبواباً جديدة للحياة.

هتلاقي في الكتاب، بتكلم مرة بصيغة المؤنث، مرة ثانية بصيغة
المذكر، وأحياناً بصيغة الجمع. كل ده؛ علشان الكتاب ليك سواء
مؤنث، مذكر، أو مجموعة قررتوا تشاركوا بعض، وتقرأوا الكتاب
سوا.

لو بتقرأه لوحداك، أو مع مجموعة من الأصحاب؛ فالكتاب بين
إيديك وبيقولك، أو بيقولك، أو بيقولكوا:

في حد حاسس بيك.

في حد سامعك.

في حواليك أبواب جديدة في الحياة.

أبواب مفاتيحها مش زي بعض، لكن كل مفتاح له جماله،
وبريقه، ولمعانه.

كل باب، وله مفتاحه، كل مفتاح، وله معنى، وآية في الجمال،
مفتاح جميل زي كل المفاتيح في جمالها.

المقدمة

بنقابل وجوه كثيرة مبتسمة، حزينة، ممكن قلقانة، وأوقات كثير
غضبانة، كل واحد من الوشوش دي جواه أسرار لو خرجها؛
هتفيض على العالم كله من حوالية.

جوه كل واحد فينا صندوق مقفول، مفتاح الصندوق ده معاه،
لكن وسط زحمة الوشوش بيتوه المفتاح وبيضيع، بندور عليه في
كل مكان، بنروح وبنسأل بعض "حد شاف المفتاح؟" بنقعد مع
نفسنا، ونقلب في ذكرياتنا يمكن نكون سبيناه في مكان، ونسبنا
إحنا سبيناه فين؟ وممكن كان نكون نسبنا إحنا بندور على إيه؟!

وقت كثير، وعمر بيعدي، وشوش نغير من حوالينا، وتيجي
وشوش جديدة، وتفارقنا وشوش حيننا طلته.

تصدق!

من كتر اللف على المفتاح أنا نسيت الصندوق، صندوق اتردم
تراب، وبهدلة وقلة اهتمام، الصندوق ده فيه ذكرياتنا، وضحكة
قلوبنا الصافية، وإحنا لسه بنمشي أول خطواتنا في الدنيا.
في دمعة بنوتة صغيرة خافت تقول، إنها زعلانة، أو نفسها تشتري
عروسة جديدة.

في وجع، وألم ولد يجاول يقول: "أنا أستاها أتعامل كويس،
وأكون مهم."

في ضحكة استخبت، وضحكة تانية طلعت وخرجت، وصوتها حرك
مشاعر كل اللي حوالها من جمالها، وصدقها.

والسنين عدت واتحفرت فينا ذكريات كثير، وعلامات صوتها
بيعلو يوم عن الثاني وتقول لنا: "سامحيني، اقبليني، بصي جواك وبين
إيديك، وقتها هتسمعي، ما أنا بقالي سنين بقولك؛ المفتاح فين؟"

المفتاح بين إيديك معاك وعمره ما فارقك، امسكه، وافتح
صندوقك، وكل طريقك بس كمله وأنت عارف تتنفس، كمله
وأنت حر، وطاير في ملكوت الله الواسع، كمله وأنت عارف،
وبتعرف أنت اتخلقت ليه؟ وعلشان إيه؟

واستمع بكل لحظة حب، ودفى، اسمح لنفسك تكون بتتولد من
جديد، تكون خيط النور وسط العتمة، تكون هالة الأمل للأرض،
تكون الذكرى اللي بتتبطب على القلوب وسط أوقات الضعف.
تكون نفسك، تكون الجمال، تكون الضحكة، وتكون أجمل ما
خلق الله.

الكتاب بين إيديك، افتحه من أي فصل، أو امشي بنفس التسلسل بتاعه، لكن خليك عارف، ومتأكد إن في الوقت اللي هتختار فيه تقرأ من الكتاب، إنك بدأت تبص جواك، بدأت تبص في ورقتك مش ورقة اللي جنبك، وخليك متأكد إن في حد سامعك، وحاسس بيك، في إيد بتطبطب عليك وتقولك: "أنت مهم، ووجودك فارق، أنت اللي بتدي الحياة قدسيته، أنت محبوب، ومحدث يستغنى عنك، أنت ناجح، وشاطر، وقيمتك عالية، أنت جميل زي ما أنت، ومفيش حاجة ناقصاك، أنت مرجع للي حواليك في أي معلومة، أنت مخلص، وبنثق فيك، أنت هتاخذ كل حاجة في وقتها الصح، وابتسامتك بتجلي الحياة، أنت سند لكل اللي حواليك، وقلبك طيب.

خليك واثق إنك طالما بدأت تبص على الصندوق وتصالحه، إن المفتاح هيظهر في الوقت المناسب واحدة واحدة، ومن أي فصل.

البداية: من أول السطر

نفسية الإنسان؛ هي من أكثر الأشياء تعقيداً في الوجود. المؤثرات، المحفزات، الرغبات، الأهداف وطرق الوصول إليها، علماء النفس على مر القرون اللي فاتت حاولوا يفكوا شفرة نفسية الإنسان، وما زالت الأبحاث، والدراسات مستمرة.

اللي مزود تعقيد الموضوع والدراسات دي إن مفيش إنسان زي الثاني، ففيش حاجة صح مطلقة، ولا غلط مطلقة؛ لأننا نختلف عن بعض؛ فأى كلمة بتتقال: تليح، نصيحة، أو توجيه بدون دراية بكل تفاصيل نفسية كل واحد وتركيبته على حدة، منعرفش بتعمل إيه في الإنسان ده وهتوديه لفين، أو تضغطه إزاي؟

نفسية الإنسان مش خبراتي، نفسية الإنسان مش صورة طبق
الأصل مني، نفسية الإنسان مش حقل تجارب لنجاحي، نفسية
الإنسان هي أرقى شيء في الوجود؛ هي نفحة من نفحات الله عز
وجل على الأرض، ومن هنا البداية، ونبدأ ومن أول السطر.

ابدأ بنفسك

التغيير الحقيقي، الصادق والواقعي يبيجي من جوانا.
بيجي من إخلاص طلع من القلب في لحظة صدق مع النفس.
النفس اللي محتاجة تلاقي نورها الحقيقي والباقي.
لو محتاج العالم اللي حواليك يتغير، ابدأ بنفسك، اللي هي أعظم
شيء في الكون، وأجمل هدية للكون.

هقولك على حاجة: مشوارك اللي هتبدأه لنفسك، وبنفسك
هتلاقي زي ما في أوقات استغراب، زعل، صدمة، وأوقات كان
دموع بتنزله مليانة وجع وتنهيدة عمر عدى مليان بالذكريات، في
كان فرحة، إنجازات، حماس، اكتشافات، أبواب معرفة جديدة
هتفتح، سعادة، راحة وسلام؛ علشان كده، ابدأ طريقك،
ومشوارك والإخلاص مالي قلبك ويكانك كله؛ لأن الإخلاص

هيكون صديق ليك في أوقات كثير؁ وأنت جوه الطريق ده؁
صديق وفي؁ صادق؁ ومحب؁ بوصلة حقيقية وأنت ماشي في
طريقك مهما حصلت تقلبات جوية في رحلتك.

الإخلاص؛ صديق عمره ما هيضلك في مشوارك؛ لمعرفة ذاتك؁
ابدأ بنفسك؁ وخذ معاك الإخلاص صديقاً.

ارحم نفسك

أنا معملتش الحاجة صح بشكل كفاية
أنا محدش يجبني والناس هتبعد عني
أنا مش ناجح، ولا متقدر.
أنا محدش فاهمني، ولا حاسس بيا.
أنا مش هقدر أواجه بكره والمستقبل.
أنا مش واثق في رأبي، وحيران.
أنا مش قادر أكون سعيد كفاية.
أنا مش ممكن أظهر نقط ضعفي
وممكن أي حد يغدر بيا.
أنا السبب في المشكلة.

محدث موجود على الأرض، وكامل من مجاميعه في كل حاجة، غلطنا وهنغلط؛ لأن دي خبرات، وبنكتسبها، بتبني معانا شخصيتنا. عقلك هيترجم كل كلمة بتقولها لنفسك لأفعال، مفيش داعي إطلاقاً تكون قاسي بكلماتك في الحكم على نفسك.
بدل الكلمات القاسية بكلمات رحيمة، بدل النفي لإثبات.

جرب كدا، اقرأ الكلام اللي فوق تاني، وشيل منه النفي، والكلام القاسي، وبدله بكلمات فيها رحمة بنفسك أكثر، وشوف الفرق، اقرأ بنفسك، وبدل الكلمات بنفسك، وصدق اللي هتقوله، خليك رحيم، ومتكونش جلاذ لنفسك، ولعقلك، ولقلبك.

"Don't Judge Yourself, and Others"

لو قاسي في أحكامك على نفسك، تفكر الناس هتتعامل معاك إزاي؟

عايز ايه؟

نفسك يكون العالم اللي حواليك عامل إزاي؟

أنت تقدر تكون الشعاع اللي تملى بيه الكون باللي أنت عايزه.
عايز إصلاح، نظام، عطاء، قيمة، نجاح، تقدير، إحساس، علم،
فهم، حكمة، أمان، انتماء، بهجة، وسع، قوة، سند، سلام، تقبُّل،
وحب.

عايز العالم عامل إزاي؟

علشان تحب حاجة، ونفسك تحققها، عقلك، وجسمك، وقلبك
هيتملوا حب؛ علشان يساعدوك تحب الحاجة دي، وتنشرها في
العالم كله.

وعلشان تكره حاجة، عقلك، وجسمك، وقلبك هيتملوا كره
الأول؛ علشان يساعدوك تنشر الطاقة دي للعالم كله.

أنت هتختار شعاعك اللي هيملى الأرض بالخير، أو عكسه؛
فكن الشعاع اللي حابب أنه يرجعك، كن النور اللي نفسك تشوفه
على الأرض، ليك دور على الأرض، والكون محتاج نورك.

أصوات جواك

أصوات كثير بتدور، وبتتكلم جوه عقولنا وقلوبنا، أصوات مبتسيناش، أوقات كان معنا في نومنا وأحلامنا، ممكن تكون أصوات ناس وحشوك، أو ناس قالوك كلمة، وأنت مش ناسيها، وأثرت فيك سواء كلمة زعلتك، أو فرحتك، ممكن تكون أفكار عايزة تنفذ، أو خطط مستقبلية، أو كان أصوات لمشاعر جواك عايزة تقولك رسالة، أو توصلك حاجة ومعنى معين، ممكن جسمك بيقولك عايزين نعمل حاجة، أو تتصرف في موقف معين، عايزين ناخذ راحة شوية، أو حتى ناكل أو نشرب.

محدث فينا بيعيش من غير الأصوات دي، لكن اللي عايزة أقوله معاكم هنا، إن لو الأصوات دي صوتها عالي معاك، وبدأت

تشكل نوع من الدوشة، والفوضى جوه نفسك؛ متحاربهاش ولا ترفضها، ولا برضوا تسيبها تدمرك.

أومال نعمل إيه؟!

اسمعتها، شوف جايه تقولك إيه؟ خد وقت لنفسك، واعرف الأصوات دي شايلة لك رسائل مكتوب فيها إيه؟

وهقولك على خطوات تساعدك، خطوات تساعد في فك شفرات الرسائل اللي عقلنا أصبح مليون ومكدرس بيها، كل خطوة فيهم يتكتب فيها كتب، لكن خرينا نستذكرهم مع بعض وواحدة، واحدة نبدأ نطبقهم في حياتنا، وتحت كل نقطة، اكتب دلوقتي، وأنت بتقرأ الكتاب جملة صغيرة تشجعك أنك تطبق الخطوة دي:

١- السكوت Silence

٢- التأمل Meditation

٣- الحضور Presence "كن حاضراً"

وطبعاً في غيرهم كثير، لكن ممتاز لو الخطوات دي دخلت في حياتنا، خطوات هتساعدنا نلاقي اللي أرواحنا محتاجاه، وبتشدنا له، خطوات تخلينا نسمع الأصوات اللي جوانا من غير ما نكون مضغوطين.

عينيك فين؟

كل واحد فينا عنده مسؤوليات، ربنا يعينه عليها، أحداث تحصل، مواقف، وتغيرات بنروح معاها أوقات لإحساس، أو شعور جديد بنعيشه، وسط زحمة الأحداث دي خليني أقولك على حاجة: "عينيك على هدفك، عينيك على هدفك، وأنت على يقين إنك هتوصل، اكتب أهدافك، أو ارسمها، أخلص في عملك، ادع، جدد نيتك، عقلك هيستقبل الكلام، والأهداف اللي بتقولها له؛ وهيدي جسمك إشارات للتنفيذ، ثق بربك، ثق بنفسك.

روتين

حاجات كثير بنعملها في يومنا، ومعظمنا مش بيقدر يحس بيها،
أو يستمتع بيها، وتُصبح مكررة، وأحياناً كان مملة، وفقدت معناها
ونسُميها "روتين مكرر".

زي مشوار الشغل، أو توصيل الأولاد للمدرسة، أو للتمرين في
النادي،

زي الأكل، أو وقفة المطبخ، أو حتى فنجان القهوة اللي بتحب
تشربه في ميعاد، أو مكان معين.

الروتين مستخفي في حياتنا كلها، تفاصيلها وعمرننا، وذكرياتنا
كمان، دوامة الحياة بتسحبنا، وده بيكون أوقات كثير قرار مننا
إحنا بصراحة حتى لو مش قاصدين ناخذ القرار ده، وأوقات تانية
في حد سامعك..... ٢٥ ||

بيكون غضب عننا حقيقي؛ لوجود حدث جلل في الحياة غير
الموازين.

خليني في الأوقات اللي بيكون ده قرارنا؛ الأوقات الثانية ليها
أبعاد كتير، يتكتب فيها كتاب تاني لوحده؛ علشان تاخذ حقها،
قرر إنك تبدأ تحس بالحاجة اللي بتعملها، ركز فيها، بص عليها بعين
مختلفة، ونية جديدة. استطعم الحياة بشكل مختلف؛ هتلاقي
حاجات جديدة مكنتش واخذ بالك منها مع أنك عايشها كل يوم
لحد ما بقت من ضمن روتينك الثابت، صدقني هتحمس بفيض من
النعم نازل عليك، وأنت لسه في نفس روتينك مغيرتش حاجة
لسه.

صاحبي!

الصحبة بتفرق.

- أنهي صحبة؟

الصحبة، والصاحب اللي عايزك أحسن، عايز يظمن عليك، عايزك بخير، وبالك مرتاح وقلبك مش مروع، موجود في حياتك؛ علشان يضيفك مش يسحب منك، ومن أعصابك.

صاحبك اختارهم بـحُب، وإخلاص؛ لأنهم هيمسكوا في إيدك لحد آخر نفس، مش هتخاف على شكلك قدامهم، هتكون على طبيعتك معاهم، مش هيحكموا عليك، أو هيجلدوك، هيفكروك بكل حاجة حلوة جواك، وهيفكروك في حاجات حلوة تكون سبب لضحكة صافية من قلبك.

صاحبي بيقدريشوف الخير اللي جوايا، في عز ما الضحكة تاهت
عن طريقي، يوم ما الدنيا تضيق بيا هو ماسك إيدي، وبيطمني،
ومصدق الخير اللي جوايا.

الصحبة بتفرق، ابدأ طريقك وسط صحبة مطمئن وسطها.

كله هيعدي إلا

كل الأوقات هتعدي، الصعب بإذن الله هيعدي، والوقت الجميل هيعدي، خروجة حلوة مع صحابك، وقاعدة ترد الروح، ليها وقت هتخلص وتعدي، سفرية جديدة، وجميلة جمعنا فيها ذكريات، وصور تحفة. مقابلة شغل كانت مليانة لحظات نجاح وتميز، وغيرهم أكيد كتير من الأوقات اللي بنكون عايزين نوقف الزمن، وعقارب الساعة؛ علشان متعديش، ونفضل عايشين جواها مثبتينها.

لكن الحقيقة اللي كلنا متأكدين منها، هي إن الوقت كده كده هيعدي، لكن عارف إيه اللي هيفضل؟!|

- الأثر، الذكرى الحلوة اللي طبعت في القلب، الوقت الصعب
اللي شفننا فيه ناس بتهون علينا وتطبطب، الذكرى اللي خدتها معايا
من مكان، وفضلت عايشة معايا حتى بعد ما سبت المكان ده،
وكل ما أفكرها ترسم ابتسامه جميلة على وجهي، الأثر بيفضل عايش
وعمره أطول من أعمارنا بكثير.
وكلُّ سيمضي، ويبقى الأثر.

مش عيب

حب الذات مش عيب ولا حرام، حب الإنسان لنفسه قيمة عالية، وأوقات مع زحمة الحياة بنسى نحب نفسنا، بنعيش عمر وممكن كان في ناس بتعيش عمرها كله، وهما مش عارفين يحبوا نفسهم، ولا كان يلاقوا سبب يخليهم يحبوا، ويقدرنا نفسهم؛ بل أوقات بنكون إحنا نفسنا اللي بنقسي عليها جامد، ونقولها كلام يوجع، ويقلل منها.

عارفة، وحاسة قد إيه ممكن يكون الإنسان وصل للمرحلة دي؟ لأنه تعرض لظروف كثير صعبة، أو سمع رسايل من ناس حواليه قريين منه أو بعاد، لكن كانت الرسايل دي فيها ألم، ووجع أكبر من قوة تحمله لها وقت ما سمعها، لكن خليني أتكلم معاك، وأقولك: إننا عايزين نتفق إننا هناخد خطوات نطيب بيها

جروحنا، ونطبطب بيها على قلوبنا، وأرواحنا، ما إحنا اتفقنا إننا
هنرحم نفسنا، ونهون عليها، ونكون شعاع النور والخير اللي بحلم أنه
يملى الأرض، ابدأ، ابدأ يومك بكلمة حلوة في حقك، تَجْع نفسك،
وطيب خاطرها، طريقك لحب نفسك، ابدأه بخطوة صغيرة

Baby steps

وأول ما تبدأ تعمل كده؛ هتستقبل من العالم كله نفس
التقدير، والحب اللي بتديهم أنت لقلبك.

المهم يطلع

في ناس كلامها عامل زي البلم اللي بيرطب على القلب، سهل عليها تحسسك إنها مقدرالك، والكلمة الحلوة مش بيستخسرها فيك، قادرون بكلامهم يشجعوا ويسندوا، ممكن ميتوفقش في موقف معاك، لكن سهل عليهم يرجعوك ويطيبوا خاطرک ويصالحوك. تكون زعلان؛ فتفتكر كلامهم؛ فخالتك تكون أحسن، حيران فتأخذ بنصيحتهم؛ فالدنيا ترجع تنور من تاني.

سهل يشكرک من قلبه مش بس بلسانه.

الحب مش حمل ثقيل عليه.

الحب مش عيب، ولا حاجة تقلل منه.

الحب ممكن يكون له طرق كثير جداً للتعبير عنه.

له أساليب كثير يطلع بيها.

المهم خليه يطلع؛ لأنه بيظهر القلب، وينقيه.

افتح الباب

في فترات معينة في حياتنا ممكن نكون بنمر بيها دلوقتي، أو مرت علينا في ماضينا؛ هي من أجمل، وأروع فترات حياتنا، فيها ذكريات جميلة، ابتسامة، وضحكة حلوة من قلب صافي، فيها مشاعر جميلة، وهينة، وكأن الفترات دي نسمة هوا ترد الروح، لا هي ساقعة متلجة، ولا حر مش مستحيلة، نسمة هوا فيها نفس للروح.

وفي فترات تانية مش عايزين نرجع نبص عليها، ولا نلتفت ليها، بل إن ممكن كان أكون بجاهد نفسي؛ علشان أنسى الفترة دي من حياتي، وأنسى ذكرياتها والمشاعر اللي حسيتها في الفترة دي، فترة طبعت بقسوة بصماتها على قلبي، وكانت متاهه ليا، فترة كل

ما أفكرها، أو حاجة تفكرني بيها بتألم ويزيد الوجع، وكأني لسه
بعيش مشاعرها تاني من أول وجديد.

الفترة دي فيها فتوحات كثير.

فيها أمل بعد يأس.

فيها ابتسامة بعد دموع الوجع.

فيها خبرات، وفيها قصة جديدة بتتفتح بعد ما الدرس عدى
عليا، وخبط على بابي، وفتحتله.

حاول إنك نتقبل الفترة دي بكل آلامها، متتجاهلهاش، استعن
بجد دارس، أو متخصص يساعدك تشوف النور بعد الضلمة،
يساعدك نتصالح مع أجزاءك اللي اتوجعت، ساعد نفسك تكون
نسخة جديدة بدلت أوجاعها لخبرات، وحكمة ورحمة.

اقبل الفترات دي، متنساهش؛ لأن مفيش وجع بيتنسي تماماً، لكن داو جروحها، طهرها، واقفل عليها بعد ما نصفتها؛ علشان متفضلش مكشوفة، فأى نسمة هوا ترجع تجرحها تاني، نفس فكرة تطهير جرح بعد عملية جراحية، بنطهره كويس، وتقبل وجوده، ونغطيه، مش بنساه.

الفترات دي من حياتنا، فيها ألم ووجع كبير، وقلبي حاسس بيك، وفي الوقت نفسه؛ هي فترة مليانة رسايل ليك، مليانة أنوار وفتوحات، واكتشافات جديدة عن نفسك، وعن النور اللي جواك، اقبل آلامك وراضياها؛ فتلك الفترة جزء من رحلتك، جزء من روحك، جزء من قلبك، وعقلك، وجسمك، احضنها، ومترفضهاش.

مش زي بعض

اتخلفنا على الأرض، ومفيش واحد زي الثاني، مهما اتفقنا في آراء، أو تشابهت ملاحظنا، أو اشتركا في صفات شخصية، أو تجارب مرينا بيها، أو حتى كانت دوافعنا، أو أهدافنا فيها حاجات مشتركة، بختلف.

بختلف؛ علشان ارتقاء شخصيتنا في الاختلافات اللي حوالينا. اللي أنت شايفه أناني؛ هو يقول على نفسه: "بدي نفسي حقها الأول"

اللي أنت شايفه سلمي؛ هو شايف نفسه "متأني"
اللي أنت شايفه شايف نفسه، ومغرور؛ هو شايف "إنه قادر
يقول أنا موجود، وليا حضور"

اللي أنت شايفه يجب السيطرة؛ هو شايف نفسه "وتد، وضره
لكل اللي حواليه"

|| ٣٧ في حد سامعك

اللي أنت شايفه، أو بتقول عليها محبكتها في كل حاجة؛ هو يقول
على نفسه "منظم، ومرتب"

اللي أنت شايفه ناسي نفسه، ومش عارف احتياجاته؛ هو يقول
على نفسه "أنا جنبك، عارف احتياجاتك، وبحاول أحطها بين
إيديك"

اللي أنت شايفه متردد؛ هو شايف نفسه "منتبه؛ علشان أمانة،
وأمان غيره."

اللي أنت شايفه، وبتقول عليه سطحي؛ هو شايف "إنه مستمتع،
وببسط الأمور؛ علشان يكون سعيداً."

اللي أنت شايفه إنه ملوش في الناس، وفيلسوف عصره وأوانه؛
هو شايف "إنه محلل جيد لكل أمور حياته، وباحث عن بواطن
الأمر."

مش هنكون نسخ مكررة من بعض، ولا هنكون على الأرض
بنفس الصفات والدوافع؛ لأن ببساطة كل واحد فينا مبدع في
ملعبه، وله دور مختلف عن الثاني.

إني أحط مسميات سلبية على غيري عمال على بطل، بتشتني
وتبعدنني تماماً عن أهدافي، وطريقي، ورحلتي اللي قررت أزي
نفسى فيها.

المسميات دي مليانة أحكام على غيري، والحقيقة إن في أوقات
كثير جداً، الصورة اللي عندي، واللي كونتها عن حياة وتجارب
الشخص اللي قدامي مش صورة كاملة، ولا دقيقة بالشكل اللي
يخليني أحط جمبه كل المسميات دي. طيب لو كل الناس اللي
على الأرض هما نسخة واحدة من شخصيتك، وده مش هيحصل.

هنتعلم من مين؟ وهنكتسب مهارات جديدة، إزاي وإمتى؟

Just Look to your PATH

هيمشي في هدوء

اتخلفنا، وجينا للدينا وإحنا جوانا مشاعر أساسية، موجودة عندنا كلنا بلا استثناء. ممكن تكون نسبا متفاوتة ما بين كل شخص والتاني، لكن المؤكد إنها موجودة عندنا كلنا، لكن خليني دلوقتي أتكلم معاك عن شعور واحد فيهم في كلمات بسيطة؛ وهو شعور الحزن.

أوقات كتير مش بنقدر نتواصل مع الشعور ده، أو نرفضه كان، وكأنه وصمة عار في حقي لو حزين، ممكن كان أرفض الشعور ده لأسباب كتير منها:-

هيتقال عليا نكدي، الموقف اللي أنا فيه محتاج مني أعطل الشعور ده؛ علشان في مسؤوليات ورايا، أو إني لو شعرت بالحزن هكون ضعيف، وأنا لازم أكون قوي.

أو الحزن هيو ديني للمجهول، وأنا بخاف من المجهول، أو لو
عشت مشاعر حزني ده براحتي محدش هيستحملني، والناس هتبعد
عني، وأسباب تانية كتير بصراحة يتكتب فيها كتب لوحدها.

لكن خيلنا نتكلم مع بعض في حاجة؛ الحزن شعور اتخلق فينا،
وموجود في تركيبنا النفسية، وأي محاولة منك لنفسك أو مع غيرك
لكبته، الحقيقة إن هتكون عواقبه مش لطيفة نفسياً على الإنسان؛
كبت الحزن لمدة زمنية سواء قصيرة أو طويلة؛ هيو لد ضغط،
ونخبة في المشاعر كلها والأفكار والسلوك كمان، ممكن النخبة
دي ينتج عنها قرارات، أو تصرفات ليها تبعات أشد حزناً من
الوقت اللي بيمر بيه دلوقتي.

الحزن باب للإنسانية والرضا، الحزن ضيف جاي يقولك رسالة،
وهيمشي تاني في هدوء، كان الله في عون كل واحد ظروفه مش
سامحاله يحزن في الوقت اللي محتاج قلبه يكون فيه حزين.

ستف مشاعرك

تعالى تتكلم عن شعور تاني موجود عندنا كلنا بلا استثناء برضوا،
مهما ناس حاولت ما تظهرهوش وتخبئه؛ وهو "الغضب" مش دائماً
بيكون الغضب؛ عبارة عن صوت عالي وزعيق، ده بيكون القشرة
الخارجية ليه وعادةً ده بيكون سلوك مش شعور، وفي فرق بين
السلوك والمشاعر؛ علشان كده خلينا نتكلم عن شعور الغضب،
وهو احتياجنا لفعل "Action" معين أو تصرف في الوقت الحالي
(NOW).

لو حصل موقف محتاج أخذ رد فعل؛ لتعديل هذا الموقف،
وقتها الغضب مطلوب لأخذ موقف، وحركة بشكل صحي ومتزن،
لكن أوقات يخرج مننا الغضب مش لتعديل موقف، ولكن

علشان رفضنا الحزن أو الخوف اللي جوانا أو أي شعور تاني؛
فنغضب علشان زعلانين، مكسوفين، قلقانين أو خايفين، أو حتى
مش قادرين نأخذ موقف أو حركة معينة، وقتها الغضب بيخرج
لكن مش بشكله الصحي، وده لعدم قدرتنا على التواصل مع
الشعور الحقيقي اللي جوانا، وزى الحزن ما هو بوابة للإنسانية؛
فالغضب بوابة لطاقة الحياة، محتاجين نفهم نفسنا، ونقدر نتأمل في
الشعور الأساسي؛ علشان نوظف الشعور في مكانه، ووقته
المناسب؛ علشان المشاعر عندي كان متدخلش في بعض، وأوصل
لمرحلة أكون فيها أنا، ولا عارف أنا حزين، ولا خايف، ولا محتاج
أخذ قرار، ولا إيه الحكاية بالضبط! ستف مشاعرك، وقبلها علشان
تعرف نفسك أكثر، ويطلع نور جديد منك للعالم كله.

كسر قيودك

كم القيود اللي بتحاوط النفس البشرية كتيرة جداً، قيود في مجالات، ونواحي كتير، وكل إنسان وكل نفس بشرية عارفة بنسبة كبيرة إن مكانتش عارفة كل القيود اللي محاطاها في حياتها. تعرف إيه هي أكثر قيود بتحاوطنا؟!

أكثرها هي القيود اللي الإنسان حطها لنفسه، وعلى نفسه اعتقاداً منه إن ده أسلم طريق للدفاع عن نفسه، وعن مشاعره، وأفكاره وبيئته المحيطة به، قيود بتخلي الإنسان أوقات ثابت مكانه، رافض للتطور والتغيير أو خايف حد ينتقده.

قيود معظمنا عملناها من صنع إيدينا؛ علشان قلقانين على شكلنا، ومنظرنا قدام الناس، أو من باب اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش، قيود خلطنا أوقات كتير منسمعش وجهة نظر، أو رأي غير رأيي؛ علشان ميبدش إني مش فاهم أو مش عارف، قيود

وسلاسل حديد خلتنا نغطي على مشاعرنا، أو نحس باللي قدامنا،
علشان ميتقالش عليا ضعيف، وقليل الحيلة ومش قوي، وقيود
كثير غيرهم جوانا بتخلينا إلى حد كبير ثابتين، وكان ممكن نرجع
لورا كام خطوة.

بإدراكنا لفسنا، وإننا نكون في صراحة ومواجهة حقيقية مع
النفس، القيود دي هتتكسر واحدة بواحدة. ابدأ شوف إيه من
القيود دي إنت محاط بيها؟ نفسك في إيه تتحرر منه؟ وتنطلق بيه
لصفحة جديدة في شخصيتك وتطويرك لإمكاناتك اللي ملهاش
حدود من غير ما تؤذي حد جنبك، يحبك ويساعدك. كسر
قيودك اللي وقفتك، أو رجعت ورا؛ علشان هيخرج مكان الكسور
دي نور فيفيض على العالم كله.

الدرس هيتكرر

بنسأل نفسنا كل فترة: هو أنا ليه كل شوية يحصلي موقف
يضايقني؟!

ليه كل ما أروح مكان ألاقى في ناس بتأذيني نفسياً؟ ليه محدش
بيقدرني؟!

ليه كل حاجة حواليا غلط، والأمور متعقدة؟! ليه؟
مع إني بغير جو، وأخذ أجازة حاسس باستياء، أو متعصب،
أو حتى ببذل مجهود كبير ومرهق علشان أكون سعيداً؟! ليه مش
قادر أوصل للسعادة اللي بتمناها؟!

وأسئلة تانية كتير كلهم بيبدأوا بكلمة "ليه؟"

وتفضل الدروس والمواقف تتكرر، وتكرر على إيد ناس مختلفة
وفي أماكن مختلفة؛ وعلشان منجلدش نفسنا، أوقات كتير طبعاً
الإنسان بيتعرض للأذى النفسي، وهو غير مسؤول عن نفسية

الشخصيات المؤذية اللي تسببت له في الألم اللي حاسس بيه، ومن
حقه إنه يشعر بالحزن، ويداوي نفسه بالطريقة اللي تناسبه،
طيب نعمل إيه؟ أو إيه اللي علينا، ودورنا في اللي يحصل ده؟!
علينا إننا نكون واعيين بأنفسنا على قد ما نقدر "Be Present"
نصالح نفسنا ونعرف دوافعنا، ونقاط قوتنا وضعفنا، نحاول نفسنا
بناس جميلة، وقلوبها مليانة بالخير وبتفكر دايماً بالجمال اللي جوه
قلبك، نحاول نعرف إيه اللي ازعجنا بالضبط؟ إيه اللي سمحت بيه؟
وإيه اللي مسمحتش بيه لنفسي؟ إيه اللي بدور عليه في العالم اللي
بره؟ والحقيقة إن الشيء ده أنا نفسي محرّمه عليا. بدور على قيمة،
نجاح، سعادة، قوة، ظهور، ولا بدور على حب؟ ولا مش عارف
أنا بدور على إيه لسه؟

شوف بتدور على إيه؟ محتاج إيه؟ هتكون سعيد وبالك وقلبك
مرتاحين في إيه؟

وإلا الدروس هتفضل تتكرر؛ لأننا متعلمناش لسه الدرس، ولا
استقبلنا رسائله.

أنت العالم

السخرية والتقليل كلمتين تقال جداً على النفس والقلب، وقليل لما بنشوف حد مبيتوجعش، أو يتألم عند تعرضه ليهم، أو إننا كمان بتوجع وتتألم لما نشوف حد يتعرض سواء للسخرية، أو التقليل من شأنه، خصوصاً لو مشاعره وأمره ونفسيته تهمنا.

السخرية والتقليل من الآخر سواء في مشاعره أو أفكاره؛ هي نتائج لأسباب نفسية كثيرة جداً عند الشخص اللي يتعامل مع الآخرين بيهم، عايزين نوجه انتباهنا ونحرك بوصلة قلوبنا إننا نحجي نفسنا من التعرض لآذاهم عند خروجهم بشكل غير صحي.

وزي ما قولنا قبل كده إننا مختلفين، ومش شبه بعض، ولا زي بعض في كل حاجة مهما تشابهنا في صفات، أو دوافع نفسية، قبل ما نشوف الآخرين، وليه اتصرفوا كده؟ علشان إحنا مش

معانا عصاية سحرية نقدر نغير بيها الناس والعالم، نخلينا نبص جوانا،
نروح في أعماق نفسيتنا شوية.

ونكون عارفين إن يقيني بوجود الاختلاف، مراجعتي المستمرة
لحياتي، ورحلتي وما فيها من خبرات، ونجاحات، وإخفاقات
هيققل من حدة تأثيرهم عليّ طالما أنا شايف وعارف من جوايا
إني أستاهل الحب، والاحترام، وإني لو أخفقت ده عمره ما يكون
سبب للسخرية والتقليل مني.

قد إيه ممكن الإنسان يكون متألم من التعرض لمواقف زي
دي، تريقة من ناس أو هجوم عليه؛ لأسباب ممكن هو شخصياً
ملوش يد فيها، شعور حقيقي بيوجع، لكن خليك متأكد إنه لن
تكتمل الصورة، أو الرحلة إلا بالاختلافات ومش هنتعلم إلا
بوجود النقيضين لبعض.

اقبل إن فعلاً تعرضي لسخرية، أو تقليل ده فعلاً بيضايق،
وبيوجع وحققتي حاسه بوجعك، ابدأ بنفسك، وكن الصورة اللي
بتمنى تشوف عليها العالم، حاول تعرف نفسك، وتقدرها وتحبها

وتعرف إمكانياتك اللي مخلوقة جواك، معانا طرق نداوي بيها قلوبنا
وده من مسؤولياتنا، لكن مش معانا العصاية السحرية اللي هنغير
بيها تصرفات وكلام الناس، خليك في طريقك، وسيب كل واحد
لرحلته.

مختلفون

يا ترى هل كلنا اتخلقنا، وإحنا عندنا نفس الأهداف، نفس الأولويات، أو نفس القيم؟

الإجابة أنت بقيت عارفها، وأشطر مني كمان فيها، أكيد عارفين كلنا إن الإجابة (لا)

الكون فيه الصلاح، والاستقامة، العطاء، والرحمة، النجاح، والتميز، الهوية، والتفرد

الحكمة، والبصيرة، الولاء، والانتماء، البهجة، والتجدد، القوة، والعدل، السلام، والتقبل.

كلهم في دائرة واحدة للوصول لجوهر الإنسان وإبداعه، ممكن مش كلهم ترتيبهم واحد عند كل الناس، ولا أصلاً كمان ممكن يكون ليهم ترتيب معين، كل واحد فينا وهو بيقرأهم، فيهم واحدة هي أهم نقطة فيهم كلهم.

لكن التأمل هنا في إيه؟ التأمل في هل نقدر نعيش من غير
واحدة فيهم؟! تخيل كده لو شلنا واحدة منهم هيكون الكون شكله
إزاي؟

الاكتمال في الاختلاف.

دائرة الجروح

زي ما الميراث بيكون في الممتلكات والأشياء المادية زي العقارات، أو الفلوس مثلاً، بيكون كان في الكلمات، وفي نفسياتنا، والكلمات اللي بتخرج مننا، الكلمات اللي بتخرج مننا، أو خرجت من حد ثاني لينا، وتسبب أثر طيب، أو كلمات تسبب أثر غير طيب وبتسبب جروح فينا.

الجروح بتورث والكلمة اللي طبعت أثر جميل برضوا بتورث، واللي أذى حد بكلمة، هو كان اتأذى ممكن بنفس الكلمة، ونفس الإحساس، والشعور اللي ساب بصمته جوه نفسيته، وزي ما كل شخص يحاول، ويشغل؛ علشان يسبب من بعده ميراث مادي زي بيت، أو عريية، أو مبلغ مالي لأمان أولاده، مهم جداً بل هو الأكثر أهمية إننا منكونش ترس في ما كينة توريث الجروح.

محتاجين نسامح نفسنا، ونعرف إن لو كنت سبب في جرح، فإنها كانت خبراتي وقتها، وخبرات الجيل اللي جاي من بعدي اللي بيكتسبها؛ علشان يكون طريقه ورحلته اللي جاية، وإني قررت أوقف دائرة التجريح، وأكون واعي لطريقي بشغلي على نفسي، ومعرفة نقاط شخصيتي ودوافعها وشخصية من سيحملون الورث من بعدي، الحياة فيها أمور أحلى من إننا نكمل في جرح نفسنا، وجرح أولادنا، والبداية هتكون منك أنت وبس.

في عز

أوقات الأحوال، والظروف بتكون مستقرة والدنيا ماشية عادي جداً، وفي عز الاستقرار ده، بيتفتح باب جديد يسحب من تفكيرنا ومشاعرنا طاقة كبيرة. وأوقات بنكون محاصرين بالأمر اللي مش مستقرة، محاصرين بمشاكل، عقبات أو عدم وضوح، وفي عز الوقت الصعب ده، باب جديد بيتفتح تخرج منه نسائم طيبة وبتطبطب على قلوبنا، ممكن النسمة دي تكون موجودة كصاحب، نصيحة، حد بقالنا كتير مشفنا هوش يفتح لنا سكة خير جديدة.

وأوقات كتير بتكون حاسس إنك عملت مواقف كتير حلوة للناس اللي حواليك، أو اشتغلت واجتهدت في شغلك، وفي عز الاجتهاد والعطاء ده متلاقيش التقدير اللي تستحقه، أو كمان حد

يجي ويقولك أنت ما عملتش حاجة أصلاً، عارف اللحظات اللي بنقول فيها "في عز"، دي أوقات بيقف الإنسان فيها، وكأنه بيتفرج على شريط سينما، يبدأ يقيم نفسه، ويراجع نفسه ويبص على طريقه من جديد، يبدأ يسأل نفسه؛ إيه هي أولوياتي؟ وإيه اللي افتقدته أو اكتسبته؟

"في عز" ده من دروسنا في الحياة، المواقف والرسائل دي مش بتيجي؛ علشان نجلد نفسنا، أو نقول أنا ندمان على عمري اللي عدى؛ الرسائل دي جاتلك في عز الأوقات دي؛ علشان تلاقي نفسك وتبقى نفسك وتراجعها؛ علشان روحك تنضج.

في عز كل موقف وجعك، واتضايقت منه هتخرج منه عارف، ومتعلم حاجات جديدة وأبواب جديدة هتتفتح؛ فلا يوجد موقف يخرجك كما دخلت فيه، فحاول أن تقرأ رسائل الله لك.

اضبط الراديو

بنضبط الراديو على قناة معينة؛ علشان نسمعها أو مستنيين برنامج أو لقاء معين فيها، وبنفتح التلفزيون على قناة هنتابع عليها تمثيلية، فيلم، برنامج أو ماتش رياضي، لكن مش بنكون عارفين هيخلص على إيه؟ أو أحداثه هتمشي إزاي؟

حياتنا كان ممكن تكون زي اختياراتنا لقناة الراديو، أو التلفزيون، وأنت بتصحى من النوم بنضبط القناة بتاعتنا، يومك كله بنسبة كبيرة معتمد على القناة دي.

اختار أي قناة: قناة المكسب، جبر الخاطر، الطموح، الغفران، وغيرهم كتير من القنوات اللي ممكن تضبط ترددك عليها.

اليوم هيخلص على إيه؟ ده مستقبل معروفش، اخترته ليه؟ ده ممكن يكون من ماضي عندي مأثر فيا، اللي أعرفه، هو اختياري، الحاضر دلوقتي، اللحظة الحالية، واختيارها؛ هي بداية لرسمه اليوم، اضبطها من غير تشويش مهما كانت الظروف، وابدأ كل يوم بنية جديدة تليق بإنك إنسان مُكرم من الخالق.

الإلهام

أوقات بتكون حاجات كثيرة شاغلة بالننا وتفكيرنا، احترنا فيها، مترددين أو خايفين ناخذ خطوة جديدة علينا، أو ممكن كان قرار مش عارفين لسه نوصل له.

تقوم جاية قاعدة مع ناس حلوة، عندها خبرة، روحها جميلة، طيبة أو طموحة وليها قصة نجاح، أو تيجي قدامنا قصة نسمعها، تلمس حاجات جوانا، وكأن كلها القصة دي بترد على أصوات، وتساؤلات كثير من اللي كانت بتدور جوه عقولنا.

تيجي القعدة الحلوة، أو القصة اللي سمعناها توجهنا لقرار أو تصرف معين نعمله في الحاجات اللي شاغلة بالننا، ممكن كان نسمع لحكمة، أو آية من كتاب مقدس، أو تجربة حد مر بيها بيحكي لنا خلاصتها، أو كل ده مع بعضه في قعدة واحدة.

القعدة دي؛ بيكون فيها إلهام وبريق لطريق، أو قرار جديد
وكان في القعدة دي أبواب جديدة، وشجاعة بتبدأ نتفتح قدام
عينينا؛ علشان كده قد إيه مهم جداً إحنا بنقعد مع مين؟
بنتكلم مع مين، وفاتحين قلوبنا وعقولنا ليهم؟
حاوط نفسك على قد ما تقدر بالناس المهمة؛ لأنهم رزق
كبير، اختيار بتكلم مع مين؟ وبتسمع لمين؟
دي مسؤوليتنا.

Choose Your Audience

الأمل

من الأشياء الأساسية في أي رحلة لنا في الحياة هي "الأمل".
وأنا بذاكر عندي أمل في النجاح وتحقيق الهدف، وأنا مسافر
عندي أمل إني أكون سعيد في السفرية، وأنا داخل مطعم أول
مرة أجربه عندي أمل أذوق حاجة حلوة وجديدة، وأنا عندي
دور برد باخد الدواء؛ علشان عندي أمل في الشفاء.

وكثير جداً إن ماكنش كل الأطباء، أو المعالجين النفسيين،
الأمل بيكون من أوائل الحاجات اللي بيدوروا عليها عند الإنسان
اللي قرر يبدأ رحلة تغيير في عالمه الداخلي.

وظلما عندي أمل يبقى بإذن الله، هقدر أمشي الطريق بكل
اللي فيه؛ لأني عارف وعندي يقين بالنتيجة.

أوقات بيكون الأمل جاي كإيد بتتمد ليك؛ علشان تساعدك،
حد فاهمك، وحاسس بيك، وبمشاعرك وبالظروف اللي بتمر بيها،

حتى لو الحد ده ممرش بنفس ظروفك، لكن قلبه امتلاً رحمة؛
فقادر يكون بوابة أمل لغيره، وطول ما في أمل، إخلاص وصدق
مع النفس هيكون في فتح، وكنوز في الطريق.
من غير الأمل، الطريق بدايته حيرة وتوهان؛ لأن الأمل نفس
لكل متألم.

خَد نَفْس

Just Breath

Everything is going to
be Okay

فاصل، وارجع تاني

من وقت للآخر الإنسان يحس إنه محتاج يرتاح شوية، جسمه، عقله، وقلبه كان يرتاحوا.

ممکن بعد قرار صعب ما صدق إنه أخده، بعد فترة كان فيها مجهود كبير عضلي، أو جسدي بشكل عام.

بعد دراسة طويلة أعطاها وقت، وتركيز كبير.

الفترات دي بعد ما بتخلص الحمد لله الإنسان فعلاً يحس إنه مجهد.

دخولك في أمور الحياة من غير فاصل نفسي علشان خاطر، الحقيقة إنه بيدخلك في مرحلة من الإجهاد، والضغط العصبي، والنفسي وأنت مش حاسس.

إنك ترتاح شوية، وتتعلم تشد الفيشة في الوقت المناسب ده مش عيب، ومش عدم نجاح، ده نجاح ليك، ولكل اللي حواليك، اللي يجبوك بجد، ودايمًا عايزين يشوفوك ناجح.

افصل عن أي حاجة، وأي حد يحاول يشدك للضغط ده وأنت مش حاسس، براحة على نفسك، وخذ وقتك وارتاح؛ علشان خطواتك الجديدة، وقراراتك تكون خارجة بحكمة وأريحية، تكون ليك وعلشانك وعلشان هويتك الحقيقية، مش علشان تعجب حد، أو حد تاني يصتفلك أو تلحق السباق.

كل واحد له رحلته، وقصته، وقدراته، افصل بعد تعب؛ لأنك تستحق.

مين أحسن؟!

مين الأفضل، أو الأحسن، الأنجح أو الألف؟

وأسئلة ثانية كثير جاية من باب المقارنات: الست، ولا الراجل، الطفولة، ولا الشباب، الصيف، ولا الشتاء، الأهلي، ولا الزمالك، التعليم الدولي، ولا المدارس الخاصة.

وغيرهم كثير من اللي غالباً لما بنتكلم عنهم، بنتكلم عنهم إنهم لازم أختار واحد، وأمسخ الثاني تماماً.

وأوقات الحوارات دي بتكون للتحدي أكثر ما إنها للتقبل والفهم، حوارات أوقات بتوصل لخناقة وتعمل تشوهات في شكل الكلام، وللأسف ممكن الموضوع يوصل لخصام بين الطرفين اللي بيتكلموا، وعلاقات تتهدل في النص.

الحاجات، أو الأشخاص اللي في قائمة الحوارات اللي من النوع ده هم بيكملوا بعض، مش بيتحدوا بعض، بيرسموا رسمة الكون

مع بعض، ممكن فعلاً أحب حاجة منهم، أو أقتنع بيها أكثر من الثانية، لكن ده مش معناه مسح الطرف الآخر، أو التقليل منه نهائياً؛ لأن نقصان جهة منهم، أفقدت الآخر هويته تماماً؛ فالكامل في وجود النقيض.

فرق أجيال

كثير بنسمع جملة "الجيل ده غريب والله"
عايش عيشة مفهاش حلاوة الحياة، والعيشة اللي عشناها،
حاطط وشه في التلفون، وانعزل عن العالم.
مش يلعبوا لعب جميلة، إحنا كنا بنلعبها وننام مبسوطين أوي
من اللعب، والإبداع اللي خلقناه في اللعب.
جيل معندوش ترابط ومعندوش معنى للصح والغلط، معندوش
معنى للعطاء، معندوش هدف، ولا متميز في حاجة، جيل مسطح
الأمور، ومعندوش انتماء.
فاقد لمعنى السعادة الحقيقية، ومش عارف يعبر عن نفسه،
مستعجل ودائماً معترض وعنيد.
وبعد المقدمة العريضة دي، اللي مليانة كلام ثقيل، ومليانة
أحكام، نقد وصورة مثالية لازم غيري هو كمان يعيشها.

تعالوا نقول حاجتين يمكن يفتحوا لينا الدنيا من شباك جديد،
شايفين الكلام ده تقيل إزاي؟ شايفين تأثيره على اللي سمعه، وكان
على اللي قاله كان صعب إزاي؟

ده كلام اتقال، واتقرأ في دقائق بسيطة، طيب لو بيتقال كل
يوم، وكل أسبوع، وكل شهر وكل سنة، يا ترى هيكون حالنا
عامل إزاي؟

طيب تعالوا نقول حاجة تانية بعد ما شفنا الكلام ده كان تأثيره
على حالنا عامل إزاي؟

الجيل ده اتفتح قدامه العالم كله باللي فيه من خلال وسائل
كثير قدامه، هم شخصياً أبدو في استخدامها، وكان ساعدونا
نشوف أماكن بعيدة عننا جداً، لكن هم حاولوا يجيبوا كل بعيد
لحد عندنا وعند كل اللي حوالهم.

جيل قدر يكتشف مواهب جواه، وجوه اللي حواله جديدة،
بدأ يكتشف شغل، وحياة جديدة، ويمكن كان مسميات لكل

ده بطرق جديدة ومختلفة على ودانا، جيل قادر ياخذ موقف،
ويشجع غيره بكل قوة للمستقبل.

جيل قادر يقول أنا مش عايز ده وعايز ده، جيل قادر يقول
للقريين منه تعالى أوريك طريقة أسهل من اللي أنت بتعملها دي.
تعالوا أقولك إن في حاجة جديدة تنفعك في شغلك لو
استخدمتها.

جيل شال كل كلمة جواه من الكلام اللي قلناه في الأول،
ومكمل في طريقه للمستقبل بكل المهارات الجديدة، والعلم
والتكنولوجيا والأبواب الجديدة اللي بتتفتح.

جيل شايل وجع كل كلمة سمعها اتعارضت مع العالم الجديد
اللي مفتوح قدامه، وفي نفس الوقت شايل حلمه، وهدفه،
وخطواته لتحقيقهم.

على فكرة الكلام ده بيتقال على أي جيل من الجيل اللي قبله،
إحنا مش في سباق، مين فينا أحسن من الثاني! إحنا امتداد
لبعض؛ فهوناً.

طوق نجاة

في وقت ممكن يعدي علينا إحساس بال... ولا حاجة.

مش حاسس أي حاجة تقريباً، مش زعلان ومش فرحان،
مش مرتاح ومش مضغوط، مش قادر أحدد إيه الشعور اللي
عندي، مفيش أي Connection أو اتصال بأي شعور داخلي،
وممكن كان خارجي أو تفاعل مع أي أحداث بتحصل حواليك.

أسباب الحالة دي إيه؟

بصراحة، ممكن تكون نتيجة أسباب كتير: أفكار، ومشاعر،
وأحداث حصلت، وممكن من كترها مبقاش الإنسان حاسس
بحاجة محددة.

ممكن من كتر المشاعر، والأحاسيس اللي مر بيها الإنسان فترة في حياته وكانت أحداثها متلاحقة، وممكن من الضغط، والإجهاد النفسي، وأسباب نفسية كتير جداً، أخصائي نفسي هو اللي هيغوص في نفسية الإنسان اللي معاه، ويبدأ يعرف ليه بيمر بيها ويتعامل معاها إزاي.

الحاجتين المهمين اللي في المرحلة دي، وعايظه أقولهم معاكوا هما:

الأمل: خليك ماسك في الأمل؛ لأنه بوابة نور.

الصحة: أصدقاء، أهل، أبناء، زوج أو زوجة.

الأمل، والصحة دول حائط صد نفسي يبساعدك، ومصداقك، ومؤمن وحاسس بيك، مصمم يفضل جنبك ويشوف طريق النور معاك، الشخص ده اتمسك بيه، خليك متحاوط بيه، الشخص، أو الصحة دي؛ طوق نجاة وقت أمواج البحر العالية.

ده جسمك مش حد غريب

جسم الإنسان من أول ما يبداً تكوينه في رحم الأم، وهو يحوش مشاعر كثير كان بيستقبلها وهو لسه في بداية مشواره مع الحياة، ومع الوقت يخرج الإنسان للحياة ويكبر، ومواقف كثير بتحصل له ويتعرض ليها.

مواقف فيها فرح وأمل، صدمات وأوجاع، نجاح وفشل، قبول ورفض، انتصار وهزيمة، خوف وأمان، وغيرهم كثير.

ويبدأ الجسم يحوش المشاعر دي كلها، وبما إن الجسم هو "الوعاء اللي يظل ملازم ليك طول عمرك، ويشيل الجسم كل المشاعر، والمواقف اللي مرت وتبدأ مناطق تتألم في جسمك.

أوقات طبعاً الألم بيكون نتيجة أسباب عضوية، وده الأطباء يقدرُوا يشخصوها كويس جداً.

لكن هنا عايزه أتكلم عن الآم في الجسد بتيجي نتيجة السكوت،
أو كتمان الرأي.

سكت وكتمت رأيي؛ لأنه هيتهمش، التحقير من الفكرة،
الاستهزاء بالألم اللي قررت أخرجه، وأشاركه مع حد غيري،
وغيري وجعني وأنا مفتحتش بقي ولا تكلمت، ممكن أسكت
وأكتم رأيي؛ علشان مش عايز أسمع كلمة: عيب، ميصحش،
متتكلمش وحد كبير قاعد، اسكت علشان أنت غبي، أو أنت
رغاي، أو حتى بدأت أتكلم وسكت لما اللي قدامك غير الموضوع،
ومداس اهتمام لكلامك ومشاعرك.

وغيرهم كتير جداً أسباب؛ لعدم قدرة الإنسان على التعبير عن
رأيه، فاختر يكتم رأيه بدل ما يعبر عنه.

في النهاية، كل الكتمان ده مراحش وطار في الهواء، هو اتحوش
في جسمك، والنتيجة: إما انفجار زي بركان غير مبرر، انهيار
عصبي، انعزال عن الحياة والناس، عدم تفاعل في الحياة، ونتائج
تانية كتير أنت أكيد متخيلها معايا، وأنت بتقرأ الكلام ده.

عائزة أقولك: "مش عيب أقول رأيي باحترام، مش غلط أرفض
طريقة تعامل بتوجع، وبتسبب لي ألم نفسي، جسمك هيصرخ
وهيشتكي، حافظ عليه."

بص في المرآة

بص كده في المرآة، شايف نفسك إزاي؟ بتبص على نفسك
في المرآة وبتقول إيه؟

ولا بتتجنب إنك تبص، أو بتخطف نظرات سريعة قدام المرآة،
وأنت شايف وشك فيها؟!

أوقات لما نبص في مرآتنا بنشوف ماضيينا، الماضي اللي ساب
علامات حفرت نفسها في كل منطقة في وشنا، هنا كانت ضحكة
عمري ما هنسأها، وهنا خط في وشي ساب أثره من وقت عشت
فيه مليون غضب، ومش قادرة أعبر عنه.

هنا خط تاني جمبه لما وشي كان بيترعش، من الكسوف أو
الخوف.

وخطوط وعلامات تانية كتير رسمت ملامحنا، ومع كل خط
فيهم كان في حدوتة لوحدها.

وأوقات بنبص في المرآة ونشوف مستقبلنا، يا ترى هيكون
شكلي إيه كان كام سنة؟! شكلي هيتغير؟! طيب إيه اللي هيتغير فيه
بالضبط؟!!

المرآة بتورينا ذكريات عدت كتير علينا، وأمنيات لسه بنتمنى
نحققها في مستقبلنا، وفي كل مرة بتبص فيها في المرآة، فيه شريط
بيعدي قدام عينيك.

دي حياتك، خبراتك، ذكرياتك، وأحلامك، احضنها كلها،
وارسم خط جديد، لكن في كلمة جديدة.

تصالح، صالح نفسك، وعمرك كله.

بس مستاهلة

كلها أحببت نفسك، أحببت العالم من حولك، وكلها زاد
نقدك، واستيائك لنفسك، زاد نقدك واستيائك لكل أو معظم ما
حولك.

بنسبة كبيرة اللي بنعمله مع نفسنا، بنعمله مع العالم اللي حوالينا،
طيب، هل ده معناه إني أحب كل حاجة، وأي حاجة حواليا
حتى لو الحاجة دي بتؤذيني نفسياً، ومش حاسس اتجاهها بأي
شعور محبة؟!

- لا طبعاً.

الحاجة اللي بتؤذيك وقت ما تبدأ تبص جواك، وتبدأ تتصلح
مع نفسك وتحبها، هتكون بالنسبالك تجربة، اتعلمت منها وأخذت
في حد سامعك..... ٧٩ ||

منها دروس جديدة تطلعك لقدام، هتكون الحاجة دي مش
ساحبة منك: طاقة كره، نفور، ضيق، أو انتقام.

هقدر وقتها أحمي نفسي، ومتبادلش مع التجربة اللي مریت بيها
مشاعر سلبية، هقدر أفك قيود، وسلاسل مربوطة حواليا، وأتحرر
منها.

التجربة اللي مریت بيها، ووجعتك حقيقي تستحق الحزن اللي
أنت حاسس بيه، وحقيقي معاك حق نتألم.

وحقيقي نفسيتك محتاجة حرية، ونفس جديد، وأنت تتحرر من
المشاعر الثقيلة اللي موقفاك؛ علشان تفتح صفحاتك الجديدة في
حياتك.

صفحات شخص متصالح مع نفسه، تجاربه، آلامه ومستقبله.

حاول تفصل بين إني أحب تجربة وجعتني؛ لأن فيها دروس
مفيدة ليّ، وبين إني أتصالح مع نفسي، بصالحها؛ علشان أنزل من
على كتافي حمل، ووجع الموقف ده، بصالحها؛ علشان أستاهل
أعيش مشاعري بحرية أكثر، هي مش سهلة، بس مستاهلة.

اختراق

كثير مننا ينفطس مشاعره، بيكتمها وبيكبتها علشان ما تظهرش عليه، أو إحنا نفسنا منحسش بيها، وأوقات بتنفطس المشاعر دي بصراحة؛ علشان الناس اللي حوالينا هيكتمونا، وخط تحت "الناس" عشر خطوط.

فممكن تكون حزين، يتخطلك Ticket كئيب وغلس، فرحان، يقولك تافه وسطحي، غضبان، يحطولك Ticket مجنون وشرير، خايف، يخوفوك أكثر، أو يقولوك أنت جبان.

ومع كل الحاجات، والمسميات اللي اتلزقت علينا، بقينا محترفين في كبت مشاعرنا أكثر وأكثر، لا بقينا عارفين إحنا حاسين بإيه؟ ولا عايزين نحس كمان، أحسن يتقال عليا كذا وكذا، والواحد فيه

اللي مكفيه، وجواه كثير ومش مستحمل نقد أو Ticket جديد يتخط عليه، خصوصاً لو ده Ticket لا يُمثلي كان.

هقولك على حاجة:

مشاعرك دي بتاعتك، مش بتاعة الناس، والمسؤولية عندك مش عند حد تاني، واللي مش قادر يططب عليك في أي وقت كنت فيه حزين، فرحان، غضبان، أو خايف هو في الحقيقة اتفتحه من ناحيتك باب اسمه "الاختراق" آه والله.

اخترق مشاعرك، حياتك، ومزاجك

وممكن كان يكون اخترق قراراتك،

عيش مشاعرك، وده مش عيب ولا حرام.

عيش مشاعرك، وانشغل بإنك تعرف أنت حاسس بيايه؟ وليه؟

بدل ما تنشغل بال Ticket اللي يحطوها الناس، دي رحلتك
أنت شكّلها، وارسمها بطريقتك، وخلي فرشتك في إيدك، مش في
إيد حد تاني.

جواك

"اللي بتدور عليه بره موجود جواك"
جملة شكلها جميل لكن ممكن تكون غريبة شوية أو مش
مفهومة.

لكن تعالوا نقول مثال يقرب لينا المعنى أكثر..

مثلاً:

بدور على السلام والتناغم مع كل حاجة حواليا.
نفسى أعيش في سلام نفسي، والناس اللي حواليا يكونوا
متناغمين ومسلمين.

هنا، اسأل نفسك سؤال؛ هو أنا متناغم مع نفسي؟!

متناغم مع أفراحي، وأوجاعي، وظروفي والناس اللي حواليا ولا
لأ؟

عايش في سلام مع أفكاري وجسمي وشخصيتي ولا في صراع
وأصوات نقد عالية كتير جوه راسي؟

يا ترى جوايا شعور بالتناغم، والسلام الداخلي ولا في حال من
الاستياء، والغضب وده في أغلب الوقت هو اللي مسيطر عليا؟
لو الإجابة: "لأ"

يبقى اللي بتدور عليه بره مش هتلاقه جواك؛ لأنك أنت محتاج
تلاقه جواك الأول، وقتها اللي بتدور عليه بره هييجي لوحده لحد
عندك، طاقتك اللي كنت عايز تغير بيها العالم، وظّفها لبداية
المشوار، للسلام والتناغم من جواك أنت،

إحنا مش بنغير العالم، إحنا اللي بنتغير، وبنغير نظرتنا، التغير
الحقيقي منك وليك.

هون على نفسك

مشوارك اللي هتبدأ فيه لمعرفة شخصيتك وجوهرك، رسالتك اللي اتخلقت بيها وليها وجوانب قوتك وضعفك، في مشوارك ده هتلاقي زي ما في لحظات اتظلمت فيها وتأذيت نفسياً، هتلاقي إن أنت كمان ظلمت، وأذيت نفسياً حد بقصد، أو من غير قصد.

التسامح

سامح نفسك، مفيش إنسان مبيغلطش، فطرتنا مش متركبة بالشكل ده، ومتخلقناش ملائكة، بنغلط، ونتعلم، وندرس، ونطور من نفسنا؛ وهي دي رحلتنا وده طريقنا،

هون على نفسك، مفيش مخلوق حواليك دلوقتي مبيغلطش، حتى لو بدأت رحلة اكتشاف نفسك، ومعرفتها، هنصيب ونخطئ لحد إمتي؟

- لحد آخر نفس، فهون على نفسك وعلى حبايبك.

ولو لقيت قدامك حد مجروح، أو موجوع متكنش إيد من اللي بتوقعه، خصوصاً لو هو يحاول يساعد نفسه، وصلوا لبر الأمان وافتكرو دائماً إنك تهون على نفسك، ويا سلام لو كان أقدر أهون على غيري.

عينيك على هدفك

ودلوقتي وبعد ما قدرت توصل في الكتاب لحد هنا، أكيد في أفكار كثير جداً بيتيجي على بالنا، وبنتمنى تحقيقها، أفكار جاتلي وأنا بقرأ الكتاب، وأفكار تانية ممكن كان ملهاش علاقة بمحتوى الكتاب، زي مثلاً:

عايز أسافر

عايز أخس، أو أزود وزني

عايز ألعب رياضة

عايز أشوف أصحابي

عايز أخرج مع أولادي

عايز أجيب موبايل جديد

عايز أدرس، وأتعلم
وأفكار تانية كتير طبعاً.

الأفكار الكثير في طريق تنفيذها، بتعمل أحياناً دوشة عالية في
الدماغ، خصوصاً لو في معوقات تمنع تنفيذها.
من ضمن التعامل مع الأفكار الكثيرة اللي بتيجي على بالنا هي
ترتيب الأولويات، وخطوات بسيطة توصل لهدفك، عينك على
هدفك، وسيبك من أهداف اللي قاعد جنبك.

متستعجلش

متستعجلش تحكم على مشوارك وشخصيتك، مستعجلش تقول رأيك في حاجة، أو رأيك في حد.

بدأت النقد على نفسك، وعلى اللي حواليك، وطلعت كلماتك اللي ممكن تكون بتجرح حد وبتجرحك أنت شخصياً.

استعجلت في حكمك على موقف، أو رد فعل ليك أو لحد تاني، وأنت مش عارف هو أخذ رد الفعل ده ليه؟ وخلفياته إيه؟ وبير بيايه؟

لقيت نفسك بتعمل كل ده، أو شوية منهم؛ خد نفس عميق، واختار متكنش جلاذ لنفسك وجلاذ للناس.

افهم واعرف هتتعلم أكثر والله، مشاعر الناس، ومشاعرك مش لعبة، متستعجلش أحكام على نفسك وعلى غيرك.

وفي صفحاتنا القليلة القادمة وفي نهاية الكتاب، دعونا نتواصل مع ما بداخلنا بلغة جديدة.

لغة جديدة نبدأ في استخدامها؛ لنخاطب بها أنفسنا ونحن نكتب خطوات جديدة مخصصة في طريق الوصول لأرواحنا وجواهرنا الدفينة؛

فأحياناً يعجز اللسان عن التعبير لخروج الكلمات من أفواهنا من تراحمها بداخلنا، ولكن تلك الكلمات ما زالت بداخلنا، ما زالت تريد أن تتحرر من باطن الإنسان إلى ظاهر العالم، والكون كله.

تصدر تلك الكلمات أئيناً لا يسمعه أحد سوانا، تصدر سلوكاً أوقات كثيرة لا تكون في مكانها الصحيح؛ فهي كلمات حُبست، ولكنها تبحث عن مخرج للحرية، اكتبها، وارسمها، واخترلي بنفسك، ولنفسك؛ لتساعد تلك الكلمات أن تخلق من جديد؛ ليعود صوتك قادراً على التعبير، حراً لا تُحاصره القيود.

خطوط البدايات

ومرة أخرى أصل إلى خط جديد، لم يعد هذا الخط اسمه "النهاية" بل إنه بداية كالبدايات التي نصل إليها من وقتٍ لآخر. ومع كل بداية أصل إليها أشعر أنني أنفصل عن أشياء ظلت متمسكة بي، وأنا متمسكة بها أكثر؛ فقط لأستطيع أن أقول: "أنا هنا، أنا موجودة"

وتقدم بي الزمن والعمر، وألثفت خلفي لأرى أنني لم أعرف، ولم أستطع سوى مرات قليلة أن أقول:
"أنا هنا، أنا موجودة" بأريحية، بسمو، وهدوء.

خط جديد يدخلني إلى عوالم جديدة، لم يكن عقلي مدرك لوجودها، ولكن روحي كانت تجذبني لها بشدة، كانت روحي تتألم، تجذبني لأدخل تلك العوالم، تألمت، بكيت، اتصدمت،
|| ٩٣ في حد سامعك

وانهت تماماً؛ لأعلم أنه آن الأوان لتتير خطوط البدايات في حياتي،

لأعلم أن كل صدمةٍ كانت يد تجذبني لتك البدايات؛ لأعود من انهياراتي، وأجتمع بنفسي وأجد روعي التي بحثُ عنها طويلاً. لأترك كلماتي هذه ضياءً، وأملأ في رحلات البحث عن الروح في تلك العوالم الجديدة، لعلها تكون يد من بين الأيدي الحانية التي تجذبنا إلى عوالم الروح، والنفس الطاهرة.

المحتويات

إهداء.....	٥
نبذة عن "هدى مدحت".....	٧
المقدمة.....	٩
البداية: من أول السطر.....	١٣
ابدأ بنفسك.....	١٥
ارحم نفسك.....	١٧
عايز إيه؟.....	١٩
أصوات جواك.....	٢١
عينك فين؟.....	٢٤
روتين.....	٢٥
صاحي!.....	٢٧
في حد سامعك.....	٩٥

- ٢٩..... كله هيعدي إلا
- ٣١..... مش عيب
- ٣٣..... المهم يطلع
- ٣٤..... افتح الباب
- ٣٧..... مش زي بعض
- ٤٠..... هيمشي في هدوء
- ٤٢..... ستف مشاعرك
- ٤٤..... كسر قيودك
- ٤٦..... الدرس هيتكرر
- ٤٨..... ببساطة
- ٤٩..... أنت العالم
- ٥٢..... مختلفون
- ٥٤..... دائرة الجروح

- ٥٦..... في عز
- ٥٨..... اضبط الراديو
- ٦٠..... الإلهام
- ٦٢..... الأمل
- ٦٥..... فاصل، وارجع ثاني
- ٦٧..... مين أحسن؟!
- ٦٩..... فرق أجيال
- ٧٢..... طوقُ نجاة
- ٧٤..... ده جسمك مش حد غريب
- ٧٧..... بص في المراية
- ٧٩..... بس مستاهلة
- ٨٢..... اختراق
- ٨٥..... جواك
- || ٩٧ في حد سامعك

هون على نفسك ٨٧

عينك على هدفك ٨٩

متستعجلش ٩١

خطوط البدايات ٩٣