

التعافي من العلاقات المؤذية مش معناه إنك هتطّلع نار من بقك وتعرف سر الثقوب السوداء وتوقّع شاكيرا في غرامك وتأخذ نوبل في الكيمياء، لكن إنك تقدر تدير وجعك وتفهمه صح، وتتعامل معاه بشكل طبيعي ورحيم وبدون مبالغة أو صعبانيات ومظلومية.

معناه إن يبقى عندك رؤية أوضح لاحتياجاتك وكيفية التعبير عنها وتدور عليها فين وعند مين، وإنك ما تنجرفش ورا أي علاقة تقابلك في الطريق والسلام.

معناه إنك تبطل تجلد روحك، وتشوه قناعاتك، وتكسر كل القيم والمبادئ اللي عشت عليها، وتتحرك من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار دون بوصلة ولا اتجاه محدد ولا وجهة تتوقع الوصول إليها.

معناه إنك تتعلم ازاي تتخلص من طاقة الغضب اللي جواك في مساراتها الصحيحة، من غير ما تطلّعها على حد ملوش ذنب، وتعيد تمثيل مأساتك، لكن بوجودك في دور البطل المرة دي مش الضحية.

معناه قدرتك على الاعتراف بأخطائك في العلاقة، مش تحميل الطرف الثاني كل حاجة، لأن إحنا دائما بنبقى مساهمين في وجعنا، سواء بتطنيشنا العلامات، أو الانبطاح تماما أمام الطرف الثاني، أو سوء اختيارنا من الأول خالص.

معناه إنك تقدر تفصل بين مشاعرك وشغلك، وتفضل قادر تكمل في مسارات حياتك من غير ما تخسر الجلد والسَّقط، وحتى لو تعبان أو مخنوق بتعرف تلعب لعبة ترتيب الأولويات، ولو عايز تنهار.. تنهار براحتك بس في يوم ما عندكش فيه شيفتات!

التعافي رحلة أولها أصعب من آخرها، ملهاش كتالوج ولا وصفة سحرية ولا فيها ضمانات كافية، بنكتشف فيها نفسنا من أول وجديد، وبنعيد ترتيب الأهل والصحاب والعلاقات على مقياس جديد من واحد لعشرة، فيها ارتفاعات وانخفاضات، حاجات باهرة وحاجات موجعة، ممكن تعيد خلقنا من أول وجديد وممكن توئدنا!

لكن الأكيد إن سعيننا خلالها أفضل وأرحم ألف مرة من وقوفنا مكتوفي اليدين بنتفرج على حياتنا وهي بتتسرب من إيدنا بلا حول ولا قوة، أفضل وأرحم من تسليم مشاعرنا تسليم أهالي لمن يتصورنا ملكية خاصة يفعل بها ما يشاء!

أو كما قيل إن الزعيم أحمد عرابي قال: لقد خلقنا الله أحرارا، ولن نُستعبد -يا ولاد الكلب!- بعد اليوم.



فكرة إننا محتاجين في حياتنا أبطال خارقين، مثل عليا، شخصيات عظيمة، عشان لما نقع نبص لهم ونستعيد قصص كفاحهم فيتخلق عندنا مبرر يخلينا نقوم ونكمل عشان نبقى زيهم: خرافة، مجرد وهم ونوع من الأبوية الي غرسته في دماغنا التربية الغلط، التربية الكلاسيكية وليدة الظروف الاجتماعية العجيبة الي سادت مصر بدءا من عبد الناصر وإنت نازل.

لكن الحقيقة إننا أبطال نفسنا جدا، إحنا أسطوريين بالفعل، كوننا قادرين نقف على رجلينا لحد دلوقتي ونتحرك لقدم.

كوننا قادرين نكافح ضد عبث ولا معقولية الي بيجرى حوالينا طول الوقت، ضد السلطوية والتهميش ومحاولات تحجيننا وزرعنا في "قَصْرِيَّات" وقوالب حديدية، ضد الموت والمحو.. بالكتابة والرقص والتمثيل والرسم والمزيكا.

بنبسط من حين لآخر رغم كل شيء، وبنحب وبنتجوز وبنسيب شغل ونروح شغل تاني ونعيط ونضحك ونعمل ريجيم ونبطل ونتفجع أيام ونصوم أيام والحاجات تفرقع في وشنا ونبدأ من الأول ونلعب كورة في الشارع وستميشن على القهوة ونتعلم برمجة وفوتو شوب وناخد كورسات إنجليزي في معهد القوات المسلحة ونبعت سيفهات لمؤسسات دولية ونشتغل سيلز ومديري فِرَق ونروح السخنة ونستلف عشان نكمّل الشهر وناكل فول من على العربية ونتعزم على أوبن بوفيه في فندق فخم ونلبس تيشيرتات تيمبرلاند مضروبة ونجيب كوتشي أديداس أصلي ونكتتب فنعتزل العالم ونفوق فناخد الجميع بالحضن، لينا أصحاب وأحبة وأعداء وكارير وحياة حتى لو مش مثالية فهي موجودة وبنبذل كل الي بنقدر عليه عشان نخليها محتملة ومكمّلة، لينا طموحات وأحلام، حتى لو مش عظيمة، فبتحركنا وبتخلينا قادرين نحتمل الي بنواجهه.

إحنا العاديين الي مش عابرة في أي حاجة بنعملها.. ولا وحشين قوي، واقفين في النص بين الفشل والإجادة المطلقة، بنحب بس ما بنتجوزش الي بنحبه دايمًا، بنضحك بس مش من القلب قوي ساعات، أجسامنا مش رياضية بس مش بتعوقنا عن الحركة، مهارتنا في الشغل

مش هتخلينا ستيف جوبز بس مش هتقعدنا في البيت، إحنا ملح الأرض، حشو الحياة.  
إحنا الحقيقيين.



التعافي من العلاقات المؤذية لا يعني التنصل من الأخطاء الي ارتكبتها، ولا تحميل الطرف الثاني المسؤولية وحده، لكن وضع كل حاجة في حجمها الطبيعي بلا أفورة.

وعماده الأساسي: اعترافنا بسوء الاختيار وإدراكنا إن الي إحنا فيه ما يناسبناش، وما يشبعش رغباتنا ولا بيرضي طموحنا، وإننا نستحق أكثر وأفضل من الي رضينا بيه في ظروف معينة.

ومش شرط عشان نشفى نرد الإساءة بإساءة، أو نلغي تاريخ الأفعال الطيبة للطرف الثاني أو نحصره في أدوار الشر، ولا حتى نقاطععه، كل حاجة ممكن تفضل زي ما هي مع إضافة تفصيلة صغيرة ليها اسمها: أنا أريد، مش أنت تريد بس، أو الظروف تريد، أو المجتمع يريد!

مجرد تعظيمنا لفردانيتنا واعترافنا بحقوقنا على نفسنا وسعينا لوضعها في حيز التنفيذ، بيغير قوانين اللعبة، ويخلق مساحات جديدة للحركة وفهم الذات وبيرجع كل واحد في حياتنا لدوره الطبيعي ومنطقة الفعل والتأثير الي يستحقها، بلا وصاية ولا أبوية ولا حاجة للتبرير والتفسير، ويكشف طرق جديدة وزوايا للرؤية وفرص حقيقية كنا محجوبين عنها.



وعلامه التعافي الكبرى: إحساسنا بأننا نشغل حيز من الفراغ في مواجهة الآخر، وتخلصنا -التدريجي- مما يُمرره -طول الوقت- لنا من رسائل مفادها إننا مقصّرين في حقه، وبنعمل أقل من الي المفروض نعمله، وإنه كثير علينا، والي بيقدمهولنا أكبر بكتير مما نستحق، وإنه أكثر واحد في الكون حافظنا وعارف مصلحتنا وخروجنا من تحت جناحه هيخيلنا منبوذين وبلا رفقة ولا ونس!

التعافي ثورة على القوالب الحديدية الي حطونا فيها، ومحو لفكرة محدودية قدرتنا وعجزنا عن الفعل والاستمتاع بالحياة إلا برعايتهم السامية ووجودهم الطاعي في الصورة.

التعافي رفض للحب المشروط وتنظيرة إن فيه حد من حقه يمسه لنا (مازورة) يقيس بيها تصرفاتنا وأفعالنا، ويحاسبنا عليها وفق كتالوج غامض هو لوحده الي يملك سره، ومش مسموح لنا غير بس بالانصياع ليه، بعد اختلاط البشري بالإلهي في صورة إنسان فاهم كل حاجة أكثر مننا ويملك في إيده مفاتيح جنتنا وجهننا!

التعافي إننا نبقى إحنا، بخيرنا وشرنا وطهارتنا وفُجرتنا وشجاعتنا وجبننا وتفاؤلنا ويأسنا وجنوننا وعقلنا واتزاننا وفقداننا السيطرة ورغبتنا في عمل أشياء عظيمة وتفاهتنا المفرطة.. إننا نبقى حقيقيين وصادقين مش مانيكانات لابسة على الموضة ومسرحة وغاسلة إيديها بديتول ومحطوة في فاترينة حد ما بيعملش غير إنه يتفرج عليها كل يوم ويتسم ويسلم على نفسه ويهنيها على العمل الفني العظيم اللي عمله!



الخير المطلق مثل الشر المطلق، مفسدة، لأن دوام النعم يزيل الإحساس بها، والامتنان لوجودها في حياتك، ويفقدها جلالها وفرادتها، لذا فإن ما مررت به من سوء ومن خذلان وانقطاع السُّبل، إما كان من بين أغراضه، دفعك للإحساس بقيمة ما تملك، ولطف الله الخفي بك، وجميل ستره لك، وآلاءه عليك التي -صدقا صدقا صدقا- لا تُعد ولا تُحصى!

فاسكن.



أهم حاجة عند الناس: نفسهم، وعشان تبقى ند ليهم، وتتجنب المظلومية والإحساس بالفشل طول الوقت، لازم يبقى أهم حاجة عندك إنت كمان: نفسك.

وسر نجاح أي علاقة في الكون: الصراحة، إنك تحدد بمنتهى الدقة والتفاصيل هتدي إيه وهتاخذ إيه، إيه الحدود والواجبات. القديسين بس اللي بيتفانوا في العطاء دون انتظار مقابل، أما إحنا كبشر ملعونين بالحياة فمحتاجين نوضِّح حتى الواضح ونحسبها بطريقة مكسب وخسارة، ونرسم الإطار العام والخاص للعلاقة والطرفين يمضوا ويبصموا بعلم الوصول.

وفي المطلق: ما تأديش أكثر من المطلوب منك، وما تبدلش مجهود فوق طاقتك، وما تحمِّلش نفسك ما لا تحتمل، عشان طاقتك ما تخلصش بسرعة وتلاقي نفسك بتنهج وإنه لسه في تاني دور من العلاقة. كل ما تسترخي وتتعامل بطبيعية ودون تصنع أو بطولة زائفة وفي حدود إمكانياتك الحقيقية، توصل أسرع وأعمق وأقوى.

ولما حد يعمل فيك مقلب.. عادي، ما هو بني آدم!



ولما حد يخذلك ويستغلك.. عادي، إحنا نزلنا الأرض عشان نفاحة  
أصلا!

يحاول ياخذ وما يديش.. عادي، الابن دلوقتي بيقتل أمه اللي  
أهدرت عمرها عليه عشان ما رضيتش تديله ١٠٠ جنيه!  
فما تاخذش الأمور على صدرك، وما تعيش في دور الضحية، وتعتبر  
أي عتبة أو موقف أو خذلان نهاية الكون، وإياك والعشم إياك والعشم  
إياك والعشم.

إنت في قطر، طول الوقت ناس هتنزل وناس هتطلع، ناس  
هتضحكك وناس هتبتكك، ناس هتبتسم في وشك وناس هتتحايل  
عشان تقومك من كرسيك وتقعده هي جنب الشباك، عادي برضه.  
واتعود ترتب الناس -بصرامة- في دوايرهم اللي يستحقوها، ده في  
دايرة الصداقة، ده العيلة، ده حبيب، وده زميل، وده علاقة مصلحة.  
تداخل الدواير والعجز عن التصنيف والهللية في إسكان الناس في أي  
حتة، بيفرقع في وشك في النهاية، ويشوش الرسائل اللي واصله ليك  
واللي صادرة منك، وصولا لأنك تبقى تايه حرفيا ومش عارف إنت  
مين وعايز إيه من حياتك!

وأهم شيء: تبقى صاحب نفسك بجد، وتعرف تبسطها، وتهون  
عليها، وتتقبل مصايبها، وترحم أخطاءها، وتفتح لها سكك للنور مهما  
الضلمة تحاوطك، وتبطل مثالية وكلام كبير وتتعلم تعيش لنفسك بكل  
ما تحمله الجملة من معاني.



وجودك على الأرض يوم إضافي وإنت عارف الي مستتيك: شجاعة حقيقية، وقوة كبيرة ممكن ما تتوافرش ليك بعد ساعة أو نص ساعة من دلوقتي!

أخذك النَّفس بُطولة، حركتك لقدام بُطولة، ابتسامتك وركوبك المواصلات ومرواحك الشغل وأكلك وشربك وتدخينك سيجارة في زحمة الشيفت وكلامك مع الزملا وخناقاتك والشرا من البقال والفكهاني ومرواحك للدكتور.. بُطولة.

لكن ما حدش هيصقف لك، ولا هيشد على إيدك ويقول لك برافو، لأن علاقتك بالآخرين أساسها الحُجُب والخداع والجهالة، بيشوفوك في نهايات الأشياء بس، بعد ما عديت كل شيء ووصلت لهم.

ما حدش ليه "أكسس" على روحك ولعناتها وتقلباتها المروعة وأفكارك السوداء الرائعة، ووحدة المفردة الخالية من اللون والصوت والونس. الكل عايزك على الجاهز، لبسك مكوي وشعرك متسرح وجزمتك متلمعة، بتضحك وتتكلم وتنكّت، ما بتغلطش ولا بتكذب ولا بتخون ولا بتضعف ولا بتطلع منك العيبة، وتقول بابا وماما لما يدوسوا على إيدك!

ما حدش عايزك "إنسان"، لكن موبايل أو تابلت فيه أحدث الخصائص والإمكانيات، تاتش وبلوتوث وجي بي إس وصوت دولبي وأتوماتيك باك أب وسمارت أسيسانس وبطارية ٤٠٠٠ أمبير ما بتفصلش!

ولما بتضعف تحت وطأة الاحتياج، وتدخّل حد -أي حد!- جوا ضلمتك، بعد إلحاح وتحايل ووعود ومظاهر خادعة إنه مختلف، بيتشجّع في الأول بس شوية ويحاول يضحك، ويتظاهر باللامبالاة وأسد

يله فيه إيه، ويقنعك إنه زيِّك تمام، والهـم واحد والجرح واحد، لكنـه بعد شوية، لما يبشوف كراكيـك النفسية وأصنامك وخرابك ويلمس دمك المهـدور في كل مكان، بيتسرع ويصرِّخ زي العيل الصغير ويتنطـط عشان يهرب.. ويهرب بأبشع طريقة ممكنة!

بس جيس وات؟ ساعات الحياة بتبقى أجمل من غير اللي اتصورنا إن حياتنا هتقف من غيرهم، من غير عبء إسعادهم والحرص على مشاعرهم والمجي على نفسنا طول الوقت عشان نبان قدامهم أقويا وكبار وناضجين وقد المسؤولية، إحنا محترفي صناعة وهم وتعلق بالأشخاص والحالات الغلط، أساتذة في الانهيار أمام الأبواب المغلقة والشبابيك المسدودة بخشب قديم ومسامير مصدّية ما بتتخللوش الشمس، في حين إن الأمر أبسط من كده بكثير: كله رايح حرفيًّا، مفيش أفضلية لحاجة على حاجة، ولا معنى لحاجة عن حاجة!

غيرش إحنا بس اللي غاويين دراما وأفورة ومُثل عليا وكلام كبير واستنساخ التجارب وتكرار حكايات غيرنا، في حين إننا -كلنا- أتفه - بكل ما تحمله الكلمة من معاني- من إننا نعمل فرق أو مُثل أهمية أو يكون لينا دور في أي حاجة!

الحياة محنة حقيقية، وابتلاء عظيم، ما قدرتش الجبال نفسها تتحمّله، ولبسه الإنسان التافه الأهبل المغرور، فليس أقل من إنه يحاسب على المشاريب لحد آخر نقطة دم من غير ما يكون له الحق يفتح بـقه أو يعترض. وده اللي بنعمله فعليًا كل يوم: بندفع التـمن دمعة دمعة لحد ما نسد كل اللي علينا ومُشي من هنا.



التظاهر درقة بتحمي أرواحنا من الخدش، وتأخر شوية أجل  
مواقعتنا للحقيقة، ويوم ما بنفقد الدرقة دي.. بنبقى أعصاب حية  
عريانة من غير جلد ولا عضم، أي حاجة وكل حاجة بتأثر فينا!

وكل معاينة للألم، كأننا بنكتشفه من أول وجديد، لأننا ما بنقاش  
قادرين نصدق بسهولة إن حباينا هم اللي عملوا فينا كده، وإننا هنا  
عليهم للدرجة دي بعد كل وعودهم اللي لسه بترن في وداننا!

لكن في النهاية بتوصل لنفس النتيجة: إنت لوحدهك تماما في مهبط  
كل حاجة، لا الوجود بتصدق، ولا الحكايات بتكمل، ولا المشاعر ليها  
قيمة، كل اللي كنت فيه وهم صنعه احتياجك، وغطا بتستخبى تحته  
من مواجهة وحدتك المفردة!

وسواء داقوا من نفس الكاس أو ما داقوش، وجعك مش هيقبل،  
وصدمتك فيهم مش هتخفت، ومفیش حل غير إنك تمد الخطاوي  
وتمشي لقدام، حتى لو كل حد بيعدي بياخذ حنة من القلب وهو  
مفارق، لحد ما القلب بيتآكل وما يفضلش منه غير ثقب أسود ما  
بيعكشش أي ضوء، ما بيعكشش غير وجيعتك!

مد الخطاوي.. وامشي لقدام.



فيه ناس بيخلّونا جنبهم، مش بيحبّونا ولا بيكرهونا، هم شايفينا  
فرصة بتديهم أمل في نفسهم، وترضي غرورهم، فمستخسرين يضيّعوها،  
ومستئين يخرعوا شكل للعلاقة ما يحملهمش مسؤولية تجاهنا وفي  
الوقت نفسه ما يخليهمش يخسرونا، ويبقى الحال على ما هو عليه!

الناس دي بتتذينا أكثر من أعدائنا، وبيشوُّها علاقتنا بنفسنا وبالحب وبالحياء نفسها، لأننا بنفضل في حيرة مضية طول الوقت، بين إننا نبعد فنخسر ما نظنه فرصة للسعادة، أو نستمر في القرب فنخسر ما هو أهم وأخطر: إحساسنا، وغالبا الموقف ده بينتهي بدراما مروعة، بانكسار أحد الطرفين!

وصحيح مفيش حل سحري لإنهاء الوضع المأساوي ده، لأن التعود بيبقى أشد تأثيرا من الحب، وتغيير عاداتنا صعب جدا وأحيانا مستحيل، لكن برضه استمرارنا في النزيف بالشكل ده بيهدم إحساسنا بالحياة، لدرجة إن حتى لو أملنا اتحقق، ممكن ما نحسش بطعمه، فلازم -بجدعنة- نقف ونبص إحنا فين من التجربة، وفيه طاقة نور ولا نتكل على الله، إلا بقى لو مستمتعين بالمظلومية والألم والعذاب والشكوى!

والضمانة الوحيدة المؤكدة إن غريزة الحياة جؤانا -غصب عننا- أقوى مما سواها، يعني حتى لو هنتعذب ونتعب شوية، فهنقف على رجلينا تاني، ونكمل، مكسورين ومخدولين، بس واقفين على رجلينا، وفي يوم هنلاقي اللي يطبب قلوبنا.

فخد القرار واهرب.

إنت تستحق حياة كاملة وحقيقية ومتفصلة على مقاسك.. مش بواقى حياة حد تاني.



طول الوقت بنخسر معارك، وناس، وفلوس، وعمر، ومواقف، فنتخيّل  
إننا فاشلين، وما نصلحش للحياة، وده ممكن يكون صحيح بالمناسبة في  
مرحلة من المراحل، لكنه مش لعنة أبدية، ولا حكم نهائي غير قابل  
للقض، لأننا بنتعلم مع الوقت -غصب عننا- حاجات كتير، وبنكبر،  
وبنفهم الدنيا ماشية ازاي، وبنملك حكمة خاصة بينا، وعلى مقاسنا.  
فحتى الخسارة، بطريقة أو بأخرى، بتتحول لربح على المدى  
الطويل.

ومش كل خسارة، لازم نكون إحنا السبب فيها، لأن الثابت إن الحياة  
مليانة فعلا ناس زبالة، بتستغلنا وتستغل حياءنا وأدبنا وأخلاقنا،  
عشان توصل لأغراض دينية، وتحقق مكاسب على قفاننا، ومش معنى  
انتصارهم إنهم على حق أبدا، ولا معنى سيادتهم وتمتعهم بكل شيء  
وإفلاتهم من العقاب لحد دلوقت، إن ربنا موفّقهم، وإننا على باطل.  
كما أن اجتماع الكثرة على شيء، لا يعني أبدا إنه صحيح، افتكر إن  
قريش كلها كانت ضد راجل واحد، وفي القرآن نفسه ربنا بيقول (ولكن  
أكثر الناس لا يعلمون)، (بل أكثرهم لا يعقلون)، (فأبى أكثر الناس إلا  
كفورا) أي إن الأكثرية في الغالب بلح!

الزبالة هيفضلوا زبالة، والنضاف هيفضلوا نضاف، والكذب والخيانة  
والغش والمراوغة وقلة الأصل، هيفضلوا نواقص وعيوب قاتلة، مهما  
أصحابهم قَبّوا على وش الدنيا، ودانت ليهم الدنيا. ولحسن الحظ، إن  
الحكاية مش دنيا بس، فيه جولة تانية، وساحة تانية للعدالة، هترد  
فيها كل المظالم، مهما كانت قوة وجبروت الآخذين والناهبين.

ما دام لسه فينا نَفْس، هنكمل، وهنقف على رجلينا مهما وقعنا،  
ونحاول نوصل، ونتخطّى العقبات، لأن إرادة الحياة جونا أقوى من

إرادة الموت، ربنا خلقنا كده، وهو عالم بضعفنا وباللي بيجرى لنا في كونه، وهو لا يضيع أجر المحسنين.



لو عرفت امتي تسيب، وتمشي، وتفارق،  
وتتخلى، هتوقّر على نفسك زفت كثير!



لو سييت ضرسك مسوّس، أو رححت للدكتور يخلعهولك، وحط لك "بنج" مضروب، في الحالتين هتتألم بقسوة، لكن على الأقل في الحالة الثانية، هتبقى سعيت وقاربت وعملت الي عليك، مش رافع إيدك لفوق ومستسلم تماما للدبس!

فلما تتحط في خيارات كلها فيها أم: اختار الأم الي ياخذك على سكة الخلاص والتخلي والتجلي والسكون في نهايته، ولو بعد حين.



ما تستهونش بالتجارب الي بتمرّ بيها، وتعتبرها تافهة أو غير ذات قيمة، عشان ما خرجتش منها بالنتائج الي كنت متوقّعها أو محتاجها. كل الي عدّيت عليه بيتستفّ في دماغك، ويتشال لوقت عوزة، وبيساعدك على الفرز والاختيار، ويفتح لك مساحات جديدة من المعرفة والقدرة على اتخاذ القرار طول الوقت.

وبتستوي في ذلك التجارب الطيبة والشريرة، المضحكة والمؤلمة، اللي  
علّمت على روحك واللي مرّت كأثر الفراشة دون أن تُرى!

وطول ما إنت عطشان للمعرفة، وللفهم، طول ما إنت مش لاقى  
نفسك، ومش حاسس إنك واقف في المربع بتاعك.. جرّب، ما تخافش،  
وما تكسلش، وما تهادنش، وما تقبلش آراء مُعلّبة ووصاية ونصايح  
ناس، ولا تعرفك، ولا تعرف ظروفك، ولا تعرف الكركبة اللي جَوّك.  
في التجربة زي الهرش بالظبط: ما حَكْ جلدك مثل ظفرك.



الناس بتبص على اللي إنت وصلت له بس، وما بتفكّرش  
إنت جيت هنا ازاي، ولا التمن اللي دفعته من وقتك وصحتك  
وأحلامك. وممكن كمان تستكتره عليك!

زي الراجل اللي طلب من رسّام يرسمه، فخلّص البورتريه في 6  
ساعات، وطلب مبلغ كبير، فالراجل استغرب وقال له:

- إنت رسمته في وقت قصير جدا ما يستحقش المبلغ ده!

فالرسام قال له:

- أنا قضيت من عمري 20 سنة بتعلم وبذاكر وبصرف وبحرم  
نفسي من حاجات كثير، عشان أقدر أرسم الرسمة في الوقت  
القصير ده، فأنا باخد أجر خبرة العشرين سنة مش الست  
ساعات!

فلمعون أبو اللي ما بيقدرش يعني، أو بيستخف بينا، أو بيزايد  
علينا، أو مستهون بالمشوار الصعب اللي قطعناه، وآدينا قاعدين أهو  
تفرج عليه، عشان نشوف هيقى مارك زوكربرج في نفسه امتي!



بعد شوية انهار -وقليل من اللخبطة- بأي عالم أو مجتمع جديد  
بتدخله، بتبدأ تتوازن وتشغل مخك وتعمل فرز وتصنيف وتختار اللي  
يناسبك منه، واللي ماشي مع خطك العام في الحياة، وتضيفه لمستودع  
قيمك، وبتفهم إنك عشان تنتمي لمجتمع ما مش لازم تحاكيه بالمللي  
وتبقى انعكاس كامل ليه، خالص، لكن بتاخذ منه وتديله، ولو ما  
تقبّلش اختلافك ما يقاش بتاعك.

والصراع بيقع لما تتصور إنك كل مرة لازم تهد وتبني من جديد  
وتتبرأ من الماضي عشان يبقى لك مستقبل، ولما تحاول تكون شخص  
غير حقيقتك.

صحيح لازم نتغير ونتطور ونتكيف، لكن فيه (جوهر) يفضل ثابت  
وأصلي ومطلق، ولو اتخدش أو اتشوه، عمرك ما هتحس بطعم أي  
حاجة في الدنيا.

فخلي بالك وإنك بتقطع الرحلة الصعبة من مكاسبك وخسايرك  
وجوهرك، ومن حين لآخر افتح الخريطة وتأكد إن الطريق اللي إنت  
ماشي فيه ده ليه نهاية.



مش معنى إنك تعافيت من تجربة، كليًا أو جزئيًا، بعد وقت طويل أو قصير، إنك ما كنتش صادق خلالها، أو مدعي.

مش استمرارك منهار وضايع ومش عارف تعمل إيه بحياتك هو الدليل على إنك صادق، الصدق من عدمه يبقى ساعة التجربة، ساعة الهول الأكبر، وده اللي تتحاسب عليه، لكن بعد كده، إنت بين إيدين ربنا، ممكن تطلع بكسر في ضلع أو 24، بإعاقة ظاهرة في مشاعرك أو خفية، بخبطة مطواة في قلبك أو دعامة، وممكن ربنا يهبك النسيان أو السلوى أو السكون للحال اللي ابتليت بيها، كل شيء عنده بمقدار، وزي ما اللقا رزق، والفراق رزق، خساير ما بعد الموقعة رزق برضه، وإنت مش مدين بالاعتذار لأي حد عن وقوفك على رجلك، ولا دي حاجة محتاج تخبيها وتخجل منها، وزي ما كنت لوحدك تمامًا في بير الأم، بلا أخوة يوسف، ولا حبل تتسلقه، ولا سيارة يلتقطوك، فإنت لوحدك تمامًا في الانتصار، والعبور، والتخلي، ومحاولة ترميم ما انصهر.

ما تسيبش حد بيتزك، أو يسقّه من قدرتك على الوقوف على رجلك، أو يلزمك تفضل في قالب معين وبرواز حديد هو اللي راسمه على مقاسه، لما يجب أن يكون عليه المُخلفون، والذين لفظهم أحبّأوهم، وخذلوهم، وإلا تبقى وحش وما حبيتش بجد وابن كلب! ما حدش بينفعلك وقت حزنك، فما تسيبش حد يزايد عليك وقت خروجك للشمس.



أصبحتُ على يقين أننا نحتاج إلى الهزيمة كي نغادر أماكننا الآمنة الضيقة ونقفز في البحر الهائج، فنرى أبعد وأعمق وأصدق.

الفوز يُبقينا بَطًّا سعيدًا مستسلما في البركة التي وُلد فيها، فيما الهزيمة وحدها تُرمم يقيننا في الأشياء، وتهبُّ القداسة للوعي المُفرط بالألم، وتتجاوز بنا إلى الشاطئ الآخر مما نستحق أن نكون عليه.

لذا أقول لكم: أَحَبُّوا هزائمكم، باركوا سقوطكم، أحسنوا إلى من سلخوا أرواحكم، وصلُّوا لأجل الذين رَووا حدائق الحقد في قلوبكم، لأنكم هكذا تصلون إلى مفاتيح كل شيء، من الطريق الصعب غير المعبَّد، من الباب الخلفي.. تصلون وتلمسون وتعاينون، فتحيون حقًا.



ساعات كثير انبهارك -أو إحساسك بالنقص أو رغبتك في التغيير أو خوفك- بيخليك تقلد اللي عايشين الحياة اللي نفسك تعيشها.

والتقليد في حد ذاته مش عيب، بالعكس، ده وسيلة من وسائل التعلّم واكتساب الخبرات، بس مش كل حاجة هتليق عليك، فلما تقلد، قلد اللي متسق مع طبيعتك وملائم فعلا لتركيبتك النفسية والجسدية والاجتماعية، أما لو قلدت العاطل في الباطل -فطال الوقت أم قصر- هتتكشف، ومش هتقدر تكمل، وهتزود عقدك النفسية.

ومش شرط عشان إنت ما بتشتغلش يبقى اللي بيشتغل متحقق تمامًا وما عندوش مشاكل، وعشان إنت مش خاطب يبقى اللي خاطب عايش حياته فرفشة ونعنشة، وعشان ما عندكش عريية، يبقى اللي عنده مقضيها فسح وحركات ولا في دماغه!

مظاهر الناس بتقدم 1% بس من حقيقتهم، وده ما يصلحش أساسا للحكم على نملة حضرتك، مش كائن حي مليان تفاصيل وخفايا ودروب معتمة وحكايات وتاريخ. ثم ليه الحكم أصلا على أي حد؟!

ما تسيب الي ماشي ماشي، والي راكب راكب، وادي اهتمام أكبر  
لمشاكلك إنت.

مش عيب تكون ما بتعرفش تلبس على الموضة، أو مش عارف  
أنواع المشروبات الي في منيو المطعم الي أول مرة تدخله، أو معندكش  
عريية، أو ما رحتش شرم والسخنة، أو.. أو...

العيب إنك تفتكر الحاجات دي هي الي هتخلي لك قيمة وسط  
الناس!  
إنت القيمة.



مش كل الناس الي بتحبهم، هيفضلوا جنبك للنهاية، ولا هتفضل  
علاقتك معاهم بالقوة نفسها، ولا مشاعرك ناحيتهم بنفس درجة  
التوهج، ولا احتياجك ليهم بنفس السعار، الواقع أكثر تقليدية مما  
تتخيل، أكثر فقرا في الخيال، وأسخن العلاقات بتنتهي نهايات باردة تثير  
الغيظ، وأحرّ المشاعر بتنزل على فاشوش في الآخر!

طب إيه بقى؟

اهدى شوية، اهدى، ما تبقاش درامي، وما تاخدش كل حاجة على  
صدرك، واعتبرها رحلة يا أخي، مفيش فيها أي محطة نهائية، ولا لازم  
تفضل فيها غصب عنك، غير الموت.



كنت بجيب خضار للبيت امبارح من راجل بتعامل معاه بقى لي  
شهور. اشترت الطماطم والخيار والبصل والبطاطس وفاضل الفلفل،  
ببص لقيته دبلان ومش سليم (وأنا ورايا في البيت جهاز الرقابة  
الإدارية بيحاسبني على الطمطماية حرّتك)!

أول حاجة عملها عقلي إنه أقنعني أدور في اللي موجود وأطلع منه  
السليم وخلص، وبدأ يرص لي أسبابه:

1. الحنة حر جدا ومش ناقصة مشي.

2. ممكن أروح لغيره ما ألقىش فلفل أو ألقيه أسوأ منه.

3. الفلفل مش أهم حاجة في الحياة، فممكن ما أجيبوش النهارده أصلا!

وفعلا استجبت لا شعوريا وبدأت أنقي من المتاح، بس بعد شوية  
فقت فجأة وسألت نفسي: الله! وإيه اللي جابرنى يعني، طب ما  
أجيب من غيره! هو ماسك عليا سيديهاث مثلا؟!

وفعلا حاسبت على اللي خدته وطلعت اشترت الفلفل من حد  
تاني، وكان صابح وبرنس في نفسه وأمور وأرخص نص جنيه، إنت  
متخيل يا مان يعني إيه نص جنيه؟!

وانتهت إن ده اللي بنعمله حرفيا في حياتنا!

بنستحمل اللي نعرفه حتى لو معطوب، ونفضّل نتعامل معاه،  
ونلتمس له الأعذار والحجج بالحق وبالباطل، كسلا رهما، خوفا من  
تجربة الجديد رهما، جنبنا من عواقب قد لا نتحملها رهما، أملا في  
حدوث معجزة تغيّره رهما!

المهم نلبس نفسنا العمّة بأي طريقة!

لكن لما بنكسر الطوق الحديدي، من شدة الألم أو الوصول لقاع  
اليأس، بنشوف دنيا غير الدنيا وبتتفتح قدامنا خيارات أجمل وأكثر  
ملاءمة لنا!

خيارات نستحقها لأننا دفعنا تمناها بالفعل.  
فما ترضاش بالفلفل أبدا إلا لو كان صابح يا زميلي.



النوال ثم الترك، الوصول ثم المفارقة، الحيازة ثم فقدان، درجات  
سلم بنطلعها، وكشوف وفتوح بتتاح لنا، وتجليات بتتنزل علينا، عشان  
نكتمل ونرتقي، ونكمل قدرنا، ونتواصل مع ذواتنا الحقيقية، ونعرف  
ماهيته، وحدود تحملها وآفاق انطلاقها.

بمعنى آخر: هي محن ظاهرها العذاب وباطنها كامل الرحمة  
والوداد، أو كما قال الإمام علي: (اطلبوا الحاجات بعزّة فإنّ الأمور  
تجري بمقادير).

فلا تجزع.



الي حواليك بينتقدوك ويزايدوا عليك ويهاجموك ويستخسروا فيك  
الفرحة والتحقق، من غير ما يعرفوا إنت عملت إيه وخسرت إيه  
وضحيت بياه عشان توصل لمكانك ده!

بيحكموا على الظاهر دون الباطن، على صور فيس بوك وإنت في  
كافيه مع صحابك، أو مسافر في رحلة سريعة أو بتتكلم عن انتصاراتك

الصغيرة أو تحتفل بإنجاز ما، لكن حد يبقى معاك بالليل وإن  
لوحدهك بتبص للسقف، وتحط شاش وقطن وطبقة على جروحك  
وخذلاناتك، وترقّع فراغات اللي مشيوا فجأة بدون سبب، وتتدرب  
على الضحك والابتسام في وشوش اللي ملهوش ذنب يشوفوا وشك  
الحقيقي؟

حد يبقى معاك وإن بتجز على سنانك عشان تقفل محبس  
الدموع غصب وتعض في المخدة عشان تكتم الآه، وتقدر تخرج لمواجهة  
العالم بكل زيفه ونفاقه وعبثته وقبحه؟

حد يبقى معاك وإن هايم على وجهك في الشوارع، مش لاقى  
مرسى، ولا صديق يواسي، ولا إيد تسند معاك، ولا براح خالي من  
ذكريات جارحة وووشوش خاينة؟

يبقى كمل طوافك حوالين ذاتك ودوس وعدّي وتجاوز. أكبر عقاب  
لي ما فهمكش ولا حسك ولا قراك ولا قدرك.. إنه يخسرك وما تكونش  
في حياته تاني.



بيدأ النزيف، عندما تقاوم ما لا ينبغي مقاومته، أو تتعامل بالمنطق،  
مع ما لا منطوق له.

استسلم للفيض، وعش اللحظة التي ربما لا تتكرر ثانية في حياتك.  
ما الذي وصلت إليه عندما راعيت كل الناس إلا نفسك، وفكرت في  
كل شيء إلا مشاعرك؟

وهل يحدث شيء في كون الله ضد إرادته؟



الله أراد هذا فوضعك في طريقه.

الله عرف عنك ما لم تعرفه عن نفسك، فغرزك في التجربة، ولم يبق سوى أن تفهم كل هذه الإشارات، وتعبّر.  
فاعبر.



لما بتخرج من علاقة، عادةً بتيجي عليك فترة رمادية عجيبة، لا إنت قادر تنسى اللي فات، ولا قادر تتورط في حاجة جديدة! لا إنت قادر تسامح وتتجاوز، ولا قادر تفضل عينك في عين الذكريات 24 ساعة! بتحس إنك مُستهلك، تايه، وحيد، وغير صالح للاستخدام الآدمي، فيك حاجة اتعطّلت وباضت للأبد، وكل شيء حواليك مهما كان تافه بيستنزفك: الصوت العالي، خناقة الأجرة في الميكروباس، صوت العيال في الشارع، خروجات أصحابك، طلبات أهلك في البيت... والأكثر خطورة: وقت الفراغ المرعب اللي بتلاقيه بين إيديك فجأة، اللي هو: أنا كنت بقضي الوقت ده ازاى قبل ما أعرفه؟ ودي اللحظة اللي ممكن تعمل فيها حاجات غبية كتير، وتتورط في تجارب عشوائية ملهاش مستقبل، لمجرد إنك تتشغل وتهرب من التفكير.

والحل؟

خليك طبيعي، ما تمثّلش، وما تعيش في دور سوبر مان الذي لا يُقهر، ومفيش حاجة بتأثر فيه، لما تحب تعيظ.. عيظ، لما تحب تقفل تليفونك وتختفي وما تكلمش حد.. اقفل، لما تحب ما تخرجش ولا تروح الشغل.. نفض، ما تعملش حاجة غصب عنك أبدًا، وخذ الأمور نقله ورا نقله، وراقب نفسك بحذر، أول ما تلايقك منجذب لحد، وقّف كل حاجة، ده مش انجذاب، إنت في فترة نقاهة ودي



محاولة لاستعادة ثقتك في نفسك، مش جدعنة إنك تبهدل حد معاك، والأهم إن ده مش هيحل مشكلتك، بالعكس، هيزود ذبولها! التاريخ والواقع والتجربة بيقولوا إن مفيش حاجة مؤبّدة، وكل حاجة فعلا بتنتهي، لما وقتها بيحين: الفرح بينتهي والحزن بينتهي، الحلو بينتهي والوحش بينتهي، الحياة نفسها بتنتهي! يعني كل اللي إنت فيه ده، على صعوبته وألمه وجحيمه وبشاعته: هينتهي. وهتفتح قدامك سكة جديدة، وعلاقة جديدة، وتحدي جديد، غريزة الحياة جواك أكبر من كل اللي بيتهدر منك ده، وفيه قَدْر لازم تنفذه، وحكاية لازم تكملها.

والسبب الحقيقي، زي ما هتفهم بعدين، لانتهاى العلاقة، مش أخطاءك ولا أخطاءه، ولا إن حد فيكم وحش والتاني حلو، لكن إنكم مش نصيب بعض! اعتبر كل اللي بتقابله في طريقك: محطّات، بتتزوج فيها بالوقود والخبرات وتتعلم السواقة وتفادي المطبات والتغريز يمين وشمال، ولو بالطريقة الصعبة وبتمن كبير، لحد ما توصل لتجربتك الحقيقية اللي هترجع تستخدم فيها كل اللي مرّ عليك واتعلمته، بس بحرفة بقى وبمعلمة.

المهم لما اليوم ده يجي، تكون مستعد له، واتعلّمت فعلا من اللي فات، عشان ما تكررررر الأخطاء نفسها، وتقفل عليك الدائرة، وتعيش مأساة إغريقية ما بتنتهيش إلا عشان تبدأ!



مقاييس ربنا مختلفة تمامًا عن مقاييسنا، ونظرته لنا غير نظرة الناس أو حتى نظرنا إنا لأنفسنا، لأنه الصانع الخبير بعيوب ما صنع ومميزاته، مصمم كتالوج السير وخطة الحياة، وارتكازات القوة ومهاوي الضعف وواضع برنامج التشغيل، وفي اللحظة التي يتعامل فيها الناس معنا بالقطعة وبالموقف وبالظن وبالتوقع، ربنا يياخذنا بالكلية وبشمول المعرفة وسبق العلم، عشان كده بنبهر من عطائه، ونتعجب من ستره لنا في المعاصي، ووقوفه جنبنا في المصائب رغم ثقنتنا إنا لا نستحق.

الله ليس محاسباً مهمته جعلنا ندفع الثمن بالمليم، وإما طبيب، يسعى لاستئصال أمراضنا، وتوطين أنفسنا على حسن الاختيار، وصولاً لتحقيق الفريضة الغائبة: راحة البال وهدوء السريرة، واكتشاف سر وجودنا على الأرض، ومحاولة التماس السبيل للعودة مرة أخرى لموطننا الأول.. الجنة.



الفرح زي الحزن. واللذة والألم ولاد عم. والشهوة والانطفاء التام وجهان لعملة واحدة. فما تاخذش الأمور على صدرك قوي يعني!



فيه معلومة هتعرفها بالتجربة العملية مش لما حد يقولها لك: اللي بتجني ثمرته النهارده، غالباً مش اللي زرعته امبارح ولا أول، لكن من سنين طويلة، لدرجة إنك نسيتته.



مفيش شغل بيروح هدر، ولا دعاء بيرجع خالي الوفاض، ولا تجربة بتصفصف على مفيش، ولا أي حركة بتاخذها ملهاش مردود، الفكرة بس إن حساباتك غير حسابات ربنا، وتقديرك للزمن غير تقديره.

والي إنت مستعجل عليه وهتموت لو ما أخذتوش دلوقتي، ممكن يكون فيه هلاكك لو اتحقق فعلا، والي إنت كارفه دلوقتي ومش طايقه، لو جالك في وقته ممكن يغيّر حياتك.

فما تشغلش بالك بالنتيجة وما تحاسبش ربنا وتُقف له على الواحدة، ازرع ومد الخطوة وكَمّل وادعي واتشقلب وهات آخر كل الحاجات، عشان بعد كام سنة تمد إيدك بقلب جامد وتقطف.



إحنا فقدنا قدرتنا على الاستمتاع بالحياة يوم ما فقدنا قدرتنا على وضع أهداف طويلة المدى لوجودنا.

يعني الأكل واللبس والنوم والشغل والفُسح والعلاقات، أهداف قصيرة المدى، ومهمّة جدا، بس كده كده بتخلص وتتجدد كل فترة بأشكال مختلفة وبصيغ مغايرة. لكن إيه اللي وراها؟

بمعنى آخر: بناكل ونلبس وننام ونشتغل ونخرج، عشان نوصل لإيه في الآخر؟

إيه "الفاينال دستنيشن" اللي عايزين نروح له؟

إيه النقطة اللي هنتوقف عندها ونقول إننا أنجزنا وحققنا، ونلتقط أنفاسنا عشان نبدأ رحلة البحث عن نقطة تحقق أخرى؟

مفيش!



لما تتكلم مع حد تلاقيه مفرغ وجوده تمامًا من أي قيمة.

معطل ملكاته وقدراته ومسلسل نفسه في احتياجات بيولوجية  
بحته دون أي مردود آخر!

عشان كده مهما ياكل ما يشبعش، ومهما يحقق ما يكتفيش،  
ومهما تتوافر له أسباب السعادة، ما يلقطهاش. لأنه بيحرق بنزين  
كثير قوي ويجري على سرعة ضخمة جدا ويبذل مجهود مرعب،  
عشان بس يقطع له في النهاية مترين!

فطبيعي ما يشعرش بأي حاجة!

وطبيعي نبقى كلنا نسخ مكررة من بعض!

فاكر زمان لما كنا في الثانوية العامة، وكان هدفنا ندخل كلية من  
كليات القمة؟

فاكر الاحتشاد والشحن والمكابدة والصراع طول الوقت بين الالتزام  
والضغط على نفسنا عشان نحقق حلمنا، أو الخروج للعب الكورة  
والبلاي ستيشن والصرمحة؟

صحيح عرفنا في النهاية إن كله محصل بعضه، واتضحك علينا  
بشكل أو بآخر. بس الحالة دي من الفعل من أجل النوال، والتحكم  
في رغباتك عشان تحقق شيء بعينه، ومعرفة إحنا عايزين إيه بالظبط.  
الحالة دي من الترقب والكفاح وتخطي الإحباطات عشان نعمل  
حاجة حقيقية لينا ولغيرنا حاسين بقيمتها.

ده اللي إحنا مفتقدينه دلوقتي!

للأسف، بقينا بنلف في دواير، إحنا اللي صنعناها، ومش قادرين  
نحرّر نفسنا منها، بنضحك على نفسنا ونقول إننا عارفين بنعمل إيه  
كويس، ورايحين فين وجايين منين، لكن الحقيقة إننا تايهين وبندوّر  
على قشّاية، وخافين نقول كده لحد.

بنحب وندوّر على سند، فناخد على دماغنا، نفتح الباب للأصدقاء  
فنبلس في الحيط، فننكفي على ذواتنا ونعبد القرش ونصدّره على  
إنه الصديق وقت الضيق، ونحاول نشترى بيه كل حاجة: المشاعر  
والأحاسيس والسعادة والتحقق، فننزل على جدور رقابينا للمرة المش  
عارف كام!

والعمر بييجري، والفرص بتتقلص، والطاقة بتنفد، والمرارة على  
آخرها!

والحل؟

إننا نقف شوية، نركن على جانب الطريق، ونبطّل المحرّك حبّة،  
ونطّلع المانيوال بتاعنا، ونفتحه ونراجع بشجاعة توصيلاتنا العصبية  
والنفسية والجسمية، ونفتش عن الأعطال ونصلحها، ونشوف إحنا  
مصنوعين عشان إيه أصلا، وإيه الطريقة الأمثل لاستخدامنا.

نشوف الضرر والتشوّه اللي حاصل، ونغيّر السلوك الضاربة، ونعالج  
القفلات ونحسّن ظروف التشغيل، وبالمرة نفتح الخريطة ونشوف  
مكاننا فيها، ونحدّد بدقة الحته اللي شايفين إننا نستحق نكون فيها،  
وبعدين: ندوّر ونطلع على الخامس.

وإلا...



من الطبيعي ألا تسعنا الطرق المفروضة علينا، لأنها لم تُخلق لنا،  
وليست على مقاسنا.

طُرقنا الحقيقية نكتشفها بالمحاولة والخطأ، ونصل إليها بالدم  
والدموع، لكنها في النهاية تكون ملكاً خالصاً لنا، وقادرة على استيعاب  
جنوننا وعنفواننا، وتعويضنا ما بذلناه في سبيلها.



على فكرة ممكن واحد يكون بتاع بنات ومقطع السمكة وديلها،  
بس ما بيقبلش رشوة عادي، آه والله، وممكن يكون بيشرب بس  
عمره ما سرق ولا بيقبل يدخّل بيته قرش حرام، وخذ الثقيلة بقى:  
ممكن يكون ما بيصليش بس حقاني وما يرضاش بالظلم ولو على  
رقبته. تخيل!

طب أبهرك أكثر: ممكن تكون واحدة بتدخن وعايشة لوحدها  
وبتلبس مفتوح، ومش شمال ولا حاجة، ولا بتشوف أي راجل مع مراته  
تنقض عليه وتخطفه منها، آه والله وتبقى محترمة عادي خالص زي  
بنتك ومراتك، وشايفة إن ده النمط اللي يناسبها - وهي حرة طبعاً -  
وما اتجوزتش عشان كل اللي جولها - لا مؤاخذة - كسر ومن عيّنك  
كده، فقلتهم أحسن.

إحنا ليه متخيلين إن وجود خصلة سيئة في حد - مع نسبة الحسن  
والسيئ عموماً - معناه إنه كله على بعضه مش نافع، وإنك لو اديته  
سيجارتين عشان يقتل حد، هيرحب بكل سرور، أو لو عرضت عليه  
يتاجر في المخدرات هيقولك ده حلم حياتي!

ليه بناخد الناس لوكشة واحدة كده، وبنحصرهم في لحظات الضعف، وبنرفض نشوف بشرتهم ومحنتهم وظروفهم ومعافرتهم في الحياة عشان يتغلبوا على نقائصهم وبيقوا أحسن!  
وليه مشغولين أصلا بالفرز والتصنيف وحبس الناس في أطر وبراويز حديد!

ده على اعتبار إننا برنسات في نفسنا يعني وما عندناش عيوب وفاضل لنا اتنين فولت وبنور؟

طب بعد ما صئفنا الناس وحكمنا عليهم وعرفنا إننا أحسن منهم 100 مرة وبرقبة اللي خلفوهم، وبنزاعي ربنا أكثر منهم، وفاهمين الدين أكثر من الصحابة نفسهم، إيه بقى؟ إيه الأكشن اللي عملناه يعني وكسر الدنيا؟ إيه النتائج المذهلة اللي ترتبت على اكتشاف هذا الكم المذهل من الحقائق الكونية؟  
ولا حاجة؟

طب افتكر يا عم الكامل المتكامل إن ستر ربنا ليك مش كارت أخضر عشان تخوض فيما انكشف لك من نقص عباده، وإنه مرهون بإثبات جدارتك باستحقاقه، وما بين طرفة عين وانتباهتها، يُغَيِّرُ الله من حال إلى حال!



فاحذر.

مش الفكرة إن اللي معاه فلوس كتير بينحرف، لكن اللي معاه فلوس كتير بيقدر يجرب في مساحات أكثر من الصح والغلط، بحثًا عن شغفه الحقيقي، وسبب وجوده على الأرض، وهي دي الطريقة

الوحيدة -من وجهة نظري- لاستخدام الحياة على الوجه الأمثل،  
والوصول لقناعات مُرضية. ارفعوا وصايتكم عن الناس، وسيبوهم  
يغلطوا، ويتعلموا، لو كان ربنا عايز حد ما بيغلطش، كان استخلف  
ملائكته، أو شال مننا الفضول والنزوع للمعرفة، أو خلقنا حجارة لا  
بنحس ولا بنفهم ولا بنشتاق.



ساعات حته هارد وير في الكمبيوتر ما تشتغلش، وتوقف الجهاز  
كله: رامة، كارت شاشة... هي سليمة وزى الفل، بس لسبب مش  
مفهوم، ما ولّفتش مع الي حواليتها، كيمياؤهم ما ظبطتش مع بعض،  
وبمجرد ما تتشال وتتخط في جهاز تاني، تشتغل زي الحلاوة!

كذلك البشر مش شرط يبقى فينا عيوب وولاد كلب عشان ما  
وقفناش على أرض مشتركة سوا، ممكن بس ما يكونش فيه توافق،  
والقلوب مضبوطة على موجات مختلفة، وكل واحد مع شخص تاني  
يلاقي موجته وينور.

العلاقات الإنسانية معقدة جدا وملهاش كتالوج ولا إجابة نموذجية،  
والثابت الوحيد فيها.. إن مفيش ثابت.

دور لحد ما تلاقي وليفك.



كل قصة فاشلة بنمر بيها، بتقشّر طبقة جهل عن قلوبنا، طبقة  
غرور وادعاء ومثالية، وتكحت خلايا ميتة وجودها بيعوق باقي الخلايا  
تشوف النور، لحد ما نقدر نمد إيدنا في النهاية ونلمس جوهرنا الحر.  
الرحلة مؤلمة ومرعبة لكن في آخرها بنملك معلومات أكثر وتفصيل  
أدق عن كنه ذاتنا ورغباتنا واحتياجاتنا، وبنبقى أكثر استعدادا  
للانخراط في تجربتنا الحقيقية الي كنا بنستعد ليها كل الوقت ده  
وإحنا فاكرين نفسنا وصلنا خلاص.

الأخطاء والسقوط والخسائر والدموع والتخبط والفرق والخدعة  
والخذلان بروفات ما قبل العرض الرئيسي الي لما يبدأ هتأكد إن  
مفيش حاجة راحت هدر ولا حاجة اسمها صدفة وإن أنت أقوى كثير  
مما تظن.

فأبشرِ.



الرزق قضية معقدة للغاية، لكن مشكلتها الأساسية إننا بنقول  
بلساننا بس إننا مسلمين الأمر لله، فيما القلب عايش حالة هلع  
حقيقي، والحسابات والاحتمالات شغالة على ودنه.

ورغم إن كل واحد فينا عنده حكايات مذهلة عن ستر ربنا ليه  
وفرجه الي ما بينقطعش، فكلنا بننسى وقت الشدة، وبنسلم لليأس،  
ولسان حالنا بيقول مش كل مرة تسلم الجرة أو أنا ما أستاهلش،  
وبنغفل عن إن حسابات ربنا غير حساباتنا، ونظرته لينا غير نظرنا  
لنفسنا (إحنا شايفين امبارح ودلوقتي بس، لكن ربنا مطلع على خط  
السير كله) وإن الرزق تحديدا ربنا حرره من شرط عبادته والإيمان

بیه وربطه بالسعی، وإلا ما كانش رزق الكافر مثلا أو جعل كل الكفار شحاتین.

وحتى التضييق في الرزق ليس من قبيل فرد العضلات ولا المن والأذى، إنما للتذكرة العملية بما يسهو عنه الإنسان في خضم جريه المحموم وانغرازه في الدنيا، يعني نعمة في توب نعمة.

والجميل والمطمئن إننا حتى لما بنقنط، ونحسبها بالورقة والقلم ونرفع صوتنا بالشكوى أحيانا وبنغلط، ربنا بيسامح، لأنه هو الي ركب فينا الضعف ده الي أحد تجلياته السيئة اليأس، لكن تجليه الأروع والأعظم رحمتنا ببعض.

وإذا كان من حكمة اتعلمتها من كل الي فات عليا فإن السعي عموما -وإن عزت السبل وسدت المنافذ- فرض عين وطوق نجاة، فإن لم تفز بما تسعى إليه، فزت بأجر السعي نفسه، وكله بيُدخر ليك في النهاية، ويُصرف ليك على هيئة رحمت-مش فلوس بس- بعضها صغير لا تشعر به، ولكنه ضروري بالقطع ودونه تتوقف الدنيا، وبعضها كبير وضخم تتعجب منه وتدمع عيناك فتحزن لسابق شكك وتقول بخشوع ويقين: شكرا يا رب.



الناس الي بتقول لك بحرقة: "إنت بتتنطط على إيه؟" لما تاخذ قرار مش عاجبهم: تسيب شغلك/تشتغل/ترتبط/تفشلك/ تسافر/ترجع/ تاكل/تعمل ريجيم/تلبس/تقلع.. الإجابة النموذجية عليهم، وفقا لكتاب الوزارة، صفحة 5555، هي:

على طريقة النابلسي: أنا كده، شكلي كده، خلقتي كده!



على طريقة توفيق الدقن: أنا راجل لعين يا أخي!

على الطريقة المصرية الممانعة الجامعة: وإنت مال أمك؟

إذ إن أي محاولة للرد المنطقي، أو الشرح الحقيقي لدوافعك ومنطقتك، هتفتح باب إنت في غنى عنه، وملوش لازمة، للجدل الفارغ والحوار السفسطائي والهئى والهئى (وإنت ماشي بعلاج أنا عارف!).

الي بيحبك هيدعمك دايماً في قراراتك حتى لو مش فاهمها. واللي ما بيحبكش، أو عايز يكسّر مجاديفك، مش هيحوّق فيه أي رد منطقي، فملعون أبوه بكرة وأصيلا يعني.



رغبتنا في الحاجات، كثير جدا بتلبس علينا الأمور، فنشوف الباطل حق ونبرر له، والحق باطل وندافع عنه، أغلبنا بيص من زاوية تحقق مصلحته الأول، ودفّع الضرر عنه، ودي غريزة إنسانية بحتة، يمكن مش صح لكنه واقع بنشوفه كل يوم، وما بيختلفش فيها الوزير عن الغفير.

الخلافاً بيكون في زاوية النظر وحساب المكسب والخسارة بس، ما يقودنا للاعتراف إن مفيش حق مطلق ولا باطل مطلق، التحديدات الصارمة للأشياء عموماً استسهال وتدليس، اليقين الفج بامتلاك زمام الأمور غرور ونقص معرفي وربما خلقي، فخلي فيه مساحة للتراجع، ما تزوقش كل حاجة للحافة، وما تصدرش قرارات نهائية بخصوص أي شيء.

وافتكّر أول مرة اتجرحت من حبيب ولعنته، وهو محملك إنت  
المسؤولية، وأول مرة جرحت حبيب ولعنك، وإنت محمله المسؤولية،  
كلاكما على خطأ وصواب في الوقت نفسه.

فحنانيك.



الغرض الأكبر من الابتلاء: وضع النقاط على الحروف، نقاط الربوبية  
على حروف البشرية، لإعادة رسم مسار العلاقة كلما انطمس، وترتيب  
الألويات كلما تهامت، والتذكير بالمهمة الأساسية كلما تشوّهت، وفرز  
المتاحات واختبار الممكنات، وكشف ما وصلت إليه الماكينة الإنسانية  
من تطور وتكيف وقدرة على هضم التغيرات التي تستبدُّ بها.

الأمر أشبه بتحديثات "السوفت وير" التي تتبّع عيوب المنتج  
وتُصلحها، في سعي -لعله لا يُنال، لكنه يظل طموحا مشروعا- للكمال.

فمن رفض التحديث، انتهكه كلّ طارئٍ وجديد، ومن ضغط زر  
"الموافقة" أمّن إلى حين. فيما يبقى الدرس الأكبر على الإطلاق أن الحزن  
ينتهي والفرح ينتهي والحياة نفسها تنتهي، فمن لم ير العلامات ولم  
يلتفت إلى النذر ولم يقرأ طالع نفسه بنفسه ولم يتلمّس ربه تحت  
ملابسه.. (أولئك الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون  
أنهم يحسنون صنعا).



مش مُؤمن إننا اتخلقنا في الدنيا دي عشان نعاني، ونكابد، ونتألم،  
ونعيط. ربنا خلقنا من عَدم ومنحنا كل النعم دي، عشان نتمتّع،  
ونفرح وننبسط، وبعد عمر طويل، نروح نكمّل انبساط عنده. ما هو  
مش هيعمل حاجة بعذابنا وغربتنا وتوهتنا وفقداننا الرغبة في أي شيء،  
ولا مُلكه هيزيد أو هيقُل لو فرحنا ونمنا والضحكة واكله وشنا كله!  
لكن إحنا الي مش شايفين إننا وش نعمة، فبنخون، ونخذل،  
ونفارق، وتتجبر، وندبح، بندورّ على ثغرات الروح ونطعن منها،  
بنشوف مُستقر البهجة ونسلطّ عليه غباءنا، مش قادرين ننسى قابيل  
الي جوانا، وطول الوقت بيص لأخوه في الضحكة واللقمة واللّمة  
والابتسامة!

لكن: مَنْ لم يدخل جنة الدنيا لم يدخل جنة الآخرة. الي مش  
هينجح في اختبار السعادة هنا هيقف هناك وشّه في الحيط وإيده  
لفوق، الي مش هيمد إيده بالسلام والراحة للبشر، هيطلع فوق  
إيده مغلولة لرقبته بسلسلة من نار ومحنة، الي مش هيسمع صوت  
قلبه ومشاعره وهيقضيها حسابات بالورقة والقلم، هيكون فوق منزوع  
القلب والروح، بدن مُصمت بلا حيثة ولا اعتبار!

إلى من يهمله الأمر: ساعدونا نحقق قَدْرنا الحقيقي على الأرض، ردّوا  
لنا مشاعرنا وحُبنا ومُتعتنا ووجودنا وإحساسنا ولحظاتنا وأرواحنا.. ردّوا  
لنا الحياة.



كل مرة بتعمل فيها مصيبة وتفلت من عواقبها زي الشعرة من العجينة، أو تتعرض لموقف وحش قوي وربنا يجيها جمایل، بتاخذ من رصيد الستر بتاعك، لحد ما يخلص تماما وتلاقيك لابس في حاجة هابلة وملهاش معنى، ومع ذلك مطالب تدفع فاتورة ثقيلة قوي!

(يعني الموضوع مش شطارتك ولا عبقريتك ولا سواد عنيك، إنما حسابات صارمة وترتيبات ربانية محكمة) عشان كده زي ما بتهتم تحوش قرشين على جنب أو تستثمر في حنة أرض، فكر تزود رصيد سترك وتستثمر فيه.

ازاي؟

خليك في حالك، ما تزيطش في الزيتة. في الأيام الشريرة دي فليسعك بيتك، وطلّع حاجة بسيطة من دخلك مهما كان قليل، ولو عندك علم أو معرفة شاركها مع غيرك وما تبخلش، وإذا اطلعت على عورة أخيك استرها عليه، وإياك واللعب بمشاعر حد والمتاجرة بقلبه، وطبطب على الناس واسمعهم وداويهم ما استطعت إلى ذلك سبيلا! إحنا في منتهى الغلب والله، وحملنا ثقيل وعلى شعرة، بس الكبر مالينا والعنطزة الفارغة راکبة فوق دماغنا ومدللة، ولو وقعنا ما حدش -حرفيا- هيسمي علينا!



بعد التجارب/الخدانات/الخسارات/المعارك الكبرى في حياتك، لازم تطلع بره السياق والفيض العام، وتقف على جنب شوية، ترتاح وتاخذ نَفَسَك، وما تحكمش على حالك بعدها مباشرة، يعني لما تلاقي نفسك تعبان، ما تقولش إنك ما عنتش قادر على العطاء. لما تحس إنك

مرهق ومش قادر تتحرك لقدام وملكش نَفْس للشغل، ما تفتكرش إن دي آخرة المشوار.

كل الحكاية إنك محتاج تزييت وتشحيم، مساحة بيضاء مفيهاش مسؤوليات من أي نوع، هدنة، وده مش عيب على فكرة. ولازم مرحلة تخلص، عشان مرحلة تانية تبدأ، فما تبخلش على نفسك بفترة تأتخ فيها وما تعملش أي حاجة: اجري والعب -بجد مش هزار- ونام كثير وكل بشرهة واتفرج على مسلسلات وبرامج تافهة في التلفزيون، اشحن روحك تاني شغف وحياء، ولما تحس إنك توازنت، ابدأ من جديد بثقة.

نهاية أي طريق هي بداية طريق تاني، وانتهاء أي تجربة، معناه إنها ما عادش قدرة تديك أكثر من اللي خدته منها. انقل لليفل اللي بعد كده بيقين إن مفيش حاجة ما بتتعلمش منها، ولا تجربة بتمر من غير ما تديك قيمة أو درس هتستفيد منه في المرحلة الجاية.



لا معنى لادعاء الفضيلة ما لم تُختبر، ولا معنى للحكم على الأشخاص ما لم ترتدِ حذاءهم، وما دمت على الأرض فلا تستبعد أن تُفتن، وتقع في المحذور، أنت لست قويًا، ولا عظيمًا، ولا معصومًا، ولا أفضل من سواك، أنت فقط "مستور" حتى الآن، لكنك لا تعرف -يقينًا- متى يرفع الله الستر عنك، ويُذيقك مما تُعيرُّ به الناس. فاحذر.



ماتكسّلس تفرح!



مهّما تحاول وتعافر وتبذل جهد في سبيل تقديم نفسك بصورة معينة لى حوالىك، كل واحد في النهاية هيشوفك بطريقته، وعلى هواه، وزى ما هو عايز يشوفك!

وده بتحكّمه منظومة معقدة من العوامل، مش دايما هتبقى ملم بيها، ولا قادر تتحكم فيها، فما تموتش نفسك قوي عشان تتجمل وتنال الرضا والإعجاب، اتصرف على طبيعتك تمامًا، وزى ما إنت حاب، وراسم لنفسك، حتى لو بجنو أو حماقة أو غباء،

خلّهم يحسبوا حساباتهم زى ما هم عايزين، وعيش حياتك زى ما إنت عايز.

بعد فترة هتكتشف إن مكسبك الحقيقى مش كلمة إطراء منهم ولا ابتسامه رضا، لكن المتعة اللى حسيتها وإنت بتلعب اللعبة بقواعدك إنت. وفي فى الآخر هي لعبة فعلا، فما تديهاش أكبر من حجمها، وما تطلعش منها خسران عشان خاطر حد.

لو هتلعّب، يبقى عشان هدف واحد بس: تكسب نفسك.



طول الوقت هنقابل ناس مش هيعرفوا يقدرّونا، هيشوفونا معيوبين أو مش ملائمين ليهم أو أقل من إننا نفوز بيهم، وهيعتقدوا إنهم يستحقوا حد أفضل منا، ومع اعترافنا بإننا مش خاليين من العيوب

فإحنا كمان مش خاليين من المميزات، واللي مش هيفهم ده من غير ما نضطر نشرهوله، أحسن له يروّح بدري بدري، لأننا مش ناقصين تضييع وقت ومشاعر، وعشان يوسّع السكّة للي هيحبنا حقيقي، ومش بس هيقدر يتقبل عيوبنا، ده كمان ممكن يشوفها مميزات.

إحنا مش عايزين شفقة من حد، ولا جبران خواطر، إحنا عايزين حد بيعرف يحس.. بس.



لعلّ مشكلة الذين خذلونا أنهم لم يعرفونا.

لقد رأونا وتحدثوا إلينا وعاشوا إلى جوارنا، لكنهم أبداً لم يعرفونا، لم يلمسوا جوهرنا ولم يدركوا فرادتنا ولم يضعوا أيديهم على ما يميّزنا. لقد اقتربوا قدر ما اقتربوا لكنهم ظلوا على الحافة من كل شيء، ظلوا "آخرين" حتى آخر لحظة، وعندما حان الاختبار لم يجدوا ما يثبت لهم أننا لن نتكرر وأن حياتهم بعدنا ستكون بائسة وحزينة، لم يجدوا ما يبرر لهم استكمال اللعبة، فخرس كلانا في النهاية وإن لم يدركوا ذلك حتى الآن!



حمل مشاعر الكراهية والغضب، تجاه شخص، أو حدث، مؤذي جداً، وبيستهلك الطاقة بشكل مرعب، والأسوأ إنه ما بيحلّش حاجة، ولا بيغيّر وضع رافضينه.

والسكوت على المشاعر دي، بيخليها تتشياً، وتتحول لكائن حي، من لحم ودم، عايش تحت جلدك، بيتغذى على حقدك، ويرفع صوته عليك، ويتسلط على مشاريعك وقراراتك، وصولاً لمسخك، وتفريغ تصرفاتك تماماً من أي عقلانية أو منطق أو هدف.

لازم تتقبل إن البشر بيغلطوا عادي وبيكذبوا ويخونوا ويخذلوا ويرجعوا في كلامهم ومشاعرهم بتتغير، وإن الحاجات دي ممكن تحصل لك، مش بس بتحصل للناس التانيين، وتدرّب نفسك ازاى تتعامل مع النقص ده وما تتخضش أو تقفش أو تخاف، ومع الوقت هتعرف إنهم ما يستحقوش الكراهية، وحرقة الدم، والوعيد، والانتقام، إنما الشفقة!



الناس تفضل تسقّف لك ما دامت وجهة نظرك موافقة ليهم، وماشية مع اختياراتهم في الحياة، لكن أول ما تقول حاجة مش على هواهم، يرفضوك، وبيقوا أعداءك، وفيه منهم اللي بيّفجر وينصب نفسه قيّم على العالم، ويبدأ يوزّع صكوك الغفران أو الإدانة على البشر!

مع إنك في الأول وفي الآخر، ما قلتش إن كلامك منزل من السما، ولا إنك معصوم، وما أجبرتش حد على اعتناقه، ولا بتروح للناس صفحاتهم تقنع فيهم بالعافية، وتحشر كلامك على ألسنتهم، لكن كل ده مش مبرر إنك تعبر عن وجهة نظرك، وعن اللي إنت مؤمن بيه.

إنت حر.. تعبر عن وجهة نظرهم بس، حر.. تناقش القضايا اللي تهمهم بس، وبلغتهم هم وأسلوبهم، وغير كده تبقى ابن كلب!

نزار قباني لخص الحكاية لما قال "لبسنا قشرة الحضارة.. والروح جاهلية".

إحنا فعلا جاهلين.



حسابات قُرب البشر من بعض، وتحديد تفضيلاتهم، واحتياجاتهم، في أوقات مختلفة من حياتهم، عجيبة جدًّا، ومش متوقّعة، وغالبًا ملهاش خريطة ولا قاعدة عامة ولا كتالوج تقدر ترجع له، وبتتغيّر في ثانية، من النقيض للنقيض.

فيه ناس تتآلف مع ناس عكسها على طول الخط، وناس لازم تبقى مع بعض.. بتبعد، وناس ما ينفعش يبقوا مع بعض.. يمشوا في سكك واحدة، واللي ما كانش ينفع امبارح ممكن ينفع بكره، واللي شغال زي الفل دلوقتي، ممكن يعطل في ثانية ويفرقح في وشنا. فيه ناس تقرب منا لحد ما نحسّ إنهم عمرهم ما هيبعدوا، وناس بتبعد لحد ما نتصوّر إن خلاص السكك اتقطعت بينا، وما عايش فيه بينا أي رابط، وفجأة تلاقيهم في وشك.

الأکید الوحيد وسط شبكة الاحتمالات المرعبة دي: إن صورتنا عن نفسنا مش هي دايماً اللي الناس وخداها عننا، إحنا لينا 100 وش 100 شكل و100 تجلّي، بعدد اللي يعرفونا تقريبًا، ومن هنا بتحصل الصدمة -بالإيجاب أو بالسلب- لما بتيجي فرصة، ونشوف نفسنا في مرايا الآخرين، إحنا مش إحنا ولا هم هم، ولا أي حاجة زي ما بتظهر لنا.

وأهمّ درس اتعلمته في النهاية، بالدّم وبالدموع: ما تروحش لحد، ما تعرضش نفسك، ما تطلبش، ما تتطلعش، ما تتطوّعش، ما تتذلّش، ما تستجديش، امشي في مسارك الي إنت -إنت بس- شايفه ملائم ليك، وهيخليك تقدر تستغل كامل طاقتك، لحد ما تنوّر، وتبقى الي شايف إنك تقدر تكونه، ولما تتحقّق، الي فاهمك ومحتاجك ومقدّرك هيجيلك، وهتلاقى طرّقكم.

كفاية زيف وخداع وتعلّق وطواف في مسارات مُغلقة، وأمل وأحلام وأمنيات وخطب ود ناس مش شايفين فيك غير فرصة، أو مصلحة، أو شقة إيجار قديم، أو مشروب طاقة، أو واحة يرتاحوا تحتها شوية، وبعدين يكملوا طريقهم من غيرك، من غير ما يبصوا عليك بصة واحدة!

بُص إنت على نفسك.. وراعيها.



إن استعنتَ بنفسك في قضاء حاجة: أَلقيتَ حملاً على محمولٍ، وسألتَ سائلاً، ولجأتَ إلى لاجئٍ، وطمعتَ في مُفلس، وخرجتَ من قصرٍ منيف إلى غرفة فوق السطوح، فخذلت.

وإذا استعنتَ بالله، أَلقيتَ حملاً على حمّال، وسألتَ مِعطاءً، ولجأتَ إلى جابرٍ، وطمعتَ في سخي، وتسَللتَ من ثقبِ إبرة إلى براحٍ قصر، فوصلتَ حبلك بالمصدر، وطلبتك بصانع قانونها، ورجاءك بمنبعه، فنُصرت.



بص، إنت لازم تعمل كل اللي عليك فعليا، وكل اللي ممكن يتعمل، في أي حاجة بين إيديك، مش عشان تنجح فيها، ولا عشان ما تقولش يا ريتني حتى، لكن عشان إنت فعليا مش عارف منين بيودي على فين، وممكن وإنت في نص طريق ما، يفتح لك طريق تاني ما كنتش تعرف عنه أي حاجة، زي طريق ضلمة، كل ما بتتقدم فيه بيتكشف قدامك، لكن لو رجعت، أو بطلت، عمرك ما هتعرف إيه اللي بعد كده، والعمر قصير، والطاقة بتنفد، واللي مش هتعمله دلوقتي، فرصك في إنك تعمله بكره، هتكون أقل.

وفي النهاية إنت مجموع ما تفعل، مش اللي كنت تتمنى تعمله وما عملتوش.



ومن طلاقة القدرة: تنوع النعم، وتماهاها مع حاجتك، بمقدار مضبوط، لا أقل ولا أكثر، لا قبل ولا بعد، فإن احتجت مالا إضافيا - مثلا- لطارئ، فتح الله عليك أبواب رزق لم تظنّها أبداً موجودة، فإذا انقضت المحنة أغلقت، وإن احتجت طاقة إضافية في جسمك، لإنهاء مهمة ما، أو الخروج من خطر مُحدد، أُعطيتهَا، حتّى إذا فرغت حاجتُك، عدت محدوداً، وإذا أهمك أمرٌ لا ينفك إلا بدعاءٍ وقُربٍ ووصلٍ -وأنت مقصر- شحذ همّة عبادتك، فأشرفت طاعةً، واتقدت إيماناً، حتّى إذا أجابك، فترت قليلا، وعدت إلى صفوف العباد العاديين، فنعّمهُ دواءً وصلهُ رحمٍ بين خالقٍ قادرٍ مُتجلٍّ، ومخلوقٍ ضعيفٍ جاهلٍ بنفسه مُتطلعٍ، لكنّ كثرتها تُميت القلب، وتورث التواكل، وتقذح في

السعي، وتعوّد الأناية، وتفتح أبواب الشيطان، فإن حُرمتها، فاشكر الله أن نجّاك، وإن أُعطيَتها، فاشكر الله أن اصطفاك.



الله ليس بشريًّا ليقف لك "على الواحدة" وينتظر أن تخطئ فيخسف بك الأرض ويرسل عليك طيرًا أباييل.

ليس مديرًا ينتظرك ممسكًا ساعته على باب الشركة ليخضم لك إذا تأخّرت.

ليس موظفًا في شركة الكهرباء يتربّع تعثُّرك في السداد، ليقطع عنك النور ويُقيمك في الظلام.

ليس محاسبًا في بنك يُغريك بميزات القروض، ثم ينتهز أول تقصير منك ليخرب بيتك.

اللهُ أكرمُ مما نتجرأُ به عليه، ومما نُفرطُ فيه من حقه، ومما نُعطي لأنفسنا من أريحية في عصيانه، ومما نناقفه به، ومما نبخل به عليه، وممن يستغلُّون اسمه، ومَن يُنصّبون أنفسهم مكانه، من ضعفنا وجبننا واستسهالنا وبشريتنا ووحلنا، من تخيلاتنا عنه، وآمالنا فيه، وتصورنا له، من تأخُّرنا في الرجوع، وإسرافنا في النوال، وبخلنا في الوداد.

الله -ببساطة- هو الله



ساعات بتلوي عنق احتياجاتك، وتزق نفسك تجاه خيار بعينه، هو مش أصلح حاجة فعليا، لكنه المتاح دلوقتي، فبتدوس وإنْت بتراهن على إن الوقت في صالحك والدنيا هتتظبط بعد شوية، وممكن تظبط فعلا، لكن في أغلب الأحيان.. لحظة صراحة واحدة بتهد كل حاجة فوق دماغك!

لأن الإنسان مش مفطور على الجبر والإكراه، ولا الانحيازات النص نص وعلى ما تُفرج، ولأن حتى لو كان جسمه أسير احتياجاته، فروحه حرة وبتبصّ على المشهد كله من فوق، من عتبة فارقة بره الزمان، فبتقدر تقدّر الوزن النوعي لكل انحياز على حدة، وتحدد -يقينا وحقا- مستقبل كل واحد فيها.

ولو تمرّد الجسم على الروح ومشي ضد إرادتها بالعافية.. بتعاقبه بالنبذ والتعالي عليه والحرمان من أبدية اللحظات واستمرار طعمها في البق، وبتلعنه بالاعتیاد وسرسبة الأحاسيس من بين إيديه بمجرد انتهائها، لحد ما توصل له الرسالة المرعبة الحاسمة: أنا الأهم، أنا رئيس مجلس إدارة عالمك يا حيوان!

والي بيحب نفسه لازم يفرض شروطه، ويختار الملائم مش المتاح، ويسيب اللي ما يستحقش يعدي، عشان يوسع الطريق للي يستحق، ولما الدنيا كلها تبقى ضده وبتشكك فيه، يسحب كرسي ويقعد يتفرج بابتسامة محايدة.

وفي الوقت اللي بيتصوروا فيه إننا محلك سر وكل اللي حوالينا سابقينا بخطوة، عشان مش بنحاز لحاجة أو حد ولا بنتورط أو بنجوز أو بننتمي.. كل خيار بنرضه بيرفع رصيدنا من التطور والوعي بنفسنا

وبالعالم، وفهم احتياجاتنا الحقيقية، وتقديرنا لذواتنا، ورؤيتنا لأعمقنا  
وفق كتالوجنا الخاص مش كتالوج المجتمع العويل.

ودي اللحظة الي فعلياً بنتحرر فيها من ربكة الاحتياج وسعار  
الشهوة ونير العادية والنسخ والتقليد، ونفرد الجناح ونحلّق باتجاه  
سماة خاصة بينا لا تشبه -ولن تشبه- سماوات الآخرين.



ما عندكم ينفد (المال والصحة والمشاعر والدعم والتفهم والاحتواء  
والعذر والمواساة والحب وصلب العود وسعة الحيلة والحلم والأيام  
الحلوة والطبطقة والرحمة والمودة والإيثار والتروّي.. والحياة نفسها)  
وما عند الله باق.



فعل الطلوع لقدّام ومفارقة نقاط الخذلان والعلاقات المؤذية  
والولادات الجديدة ومعرفة قيمة أنفسنا والتعافي بيعتمد -بشكل  
أساسي- على قانون الفرز والاستبعاد: في العلاقات والشارع والسوبر  
ماركت والصحاب والكتب والشغل والأكل والرياضة والحب والهدوم؛  
ده يناسبني وهيفضل في حياتي، وده وحش ما يناسبنيش، أو ده كويس  
والله، بس مش لوني، موجته مش متوافقة مع موجتي، مش مؤلفين  
مع بعض.

والي بيخلي القانون ده يشتغل بفاعلية وفي صالحك تماماً: التوقيت،  
امتى نفرز ونحاز أو نستبعد.

إذ إنه من الطبيعي الناس تبقى حواليك وإنّ ناجح أو مشهور  
أو معاك فلوس أو صحتك حلوة أو دمك خفيف أو شاطر في شغلك أو  
بتخدمهم وتروح وتيجي في مصالحهم..

لكن شوف مين هيبقى في زهرك وإنّ تعبان أو مفلس أو مش  
لاقي شغل أو خايف أو مخذول أو محتاج توصيلة في عز الحر أو  
مكتئب أو مش عايز تخرج من سريرك أو مجروح أو عايز تنزل تجري  
في الشارع نص الليل أو بتتصرف غلط أو رايح تتخانق أو تكشف أو  
بتفكر تنتحر..

اعمل لسته وخط كل واحد في مكانه ورتبه الي يستحقها، واديله  
درجة من واحد لعشرة، وما تعاملش الصديق على إنه حبيب ولا  
الحبيب على إنه صديق، ولا الي يستاهل على إنه ما يستاهلش ولا  
الي ما يستاهلش على إنه يستاهل، احسم الاختلاف بالاختبارات  
والمواقف واكشف الغموض وفك الالتباس في أشكال العلاقات وما  
تخضعش للابتزاز العاطفي والصعابيات والألوان البراقة والصوت  
العالي، لأن الرحلة شاقة ومتعبة وبعيدة.. ومش هيكمل فيها غير  
الصادقين.



ما تتسندش على إيد مش موصولة بجسمك.



كلنا - بلا استثناء - بنمرّ بمشاكل وأزمات طاحنة وغربة وفقدان  
هوية ويأس وإحباط ونفاد طاقة.



الفرق بين حد فاهم ده وحد مش فاهم، إن الأول عنده استشراف وقدرة على التنبؤ بما يسوؤه -ربما قبل حدوثه- وتقبله باعتباره الوجه الآخر للحياة عمومًا، والتمن الي لازم يدفعه للاستمرار في الانتفاع بمباهج الدنيا، وأول ما ده بيحصل، بيتبع بعض التكنيكات الي من شأنها التخفيف عنه: يخرج خروجة حلوة، ياكل أكلة بيحبها، يفضفض مع صديق، يسافر، يعتكف، يقرأ قرآن، يصلي، يعيط، يصرخ، يكتب... لكن التاني عايش طول الوقت حالة إنكار كاملة، وعدم تصديق إن الحاجات بتحصل له هو بالذات، وإن أكيد فيه حاجة غلط ودفة الكون هتتعديل حالا أهو عشان خاطر عيونه، عشان كده الوقت لا يزيده إلا خسارًا!

يمكن التجربة والنضج والثقافة بيبقى لهم عامل كبير في تحضيرنا لقبول ما لا بدّ من قبوله، لكن دي مش ضمانة أكيدة لو ما كناش إحنا عايزين نكبر فعلا ونفهم الدنيا ماشية ازاي، وعايزين نبقى أحسن. واللي لازم نفهمه: إن مفيش حد مضطهدنا، ولا بيشتغل ضدنا فوق، مفيش حد مستقصدا، ومستني لنا غلطة، الموضوع أبسط من كده، وإحنا مش بالأهمية الكبرى دي عشان الكون كله يحتشد لمضايقتنا! بل إن الي بيحصل لنا ممكن يكون أقل بكثير من الي حصل لغيرنا، لكن إحساسنا بتضخم ذواتنا هو الي مصوّر لنا إنه مصيبة لم يرزء بها أحد في العالمين، ورغبتنا في عيش دور المظلوم هي الي مبهدلانا وموقفانا في طريق غلط مش راضيين نتتعتع منه!

حكمة العدد: عيشها بحلوها ومرّها، وتقبل ما جرت به المقادير، ما تعاندش لكن ناضل وقاتل، غيرّ الي تقدر تغيّره، واقل الي مفيش منه مفر، وبص لبعيد، وخط أهداف وقتية وأخرى بعيدة المدى،

وجرّب وخوض واقع وقوم واتعوّر وخف وجرّب تاني ومليون واتشقلب وهاتها من شرقها لغربها وما تخافش، ولحد آخر لحظة في حياتك.. عافر.



من حقنا لما نزعل ناخذ جنب، وما حدش يسألنا مالنا ولا بينا إيه ولا يتقمص لو ما جاوبناش -إحنا عارفين إن السؤال تقضية واجب ومن ورا القلب عموما- يدينا وقتنا تماما لحد ما نتخفف ونفك، ونقرر ازاي هنواجه العالم تاني، وبأي وش.

ساعات الطاقة بتبقى نافذة للدرجة دي فعلا والواحد مش ناقص حتى حد يقول له سلامو عليكم.

ناهيك بإننا مش ملزمين أصلا نفضل نضحك في وشكم ٧/٢٤ ولا نرضي فضولكم طول الوقت ونحقق أحلامكم في معرفة كل صغيرة وكبيرة في حياتنا، ولا نكتم أحزاننا وصراعتنا وإحباطنا ويأسنا عشان تقضوا وقت لطيف معنا.

في الواقع إحنا مش مطالبين بأي حاجة خالص، ولا إنتم كمان، فبلاش نعسف بعض ونبقى حمل وبلية!

أو زي ما قال المثل: خنفسة شافت ولادها ع الحيط.. ويا بخت من زار وخفف!



فأقيم في الحال التي أقامك الله فيها وإن ساءتْك وخالفتْ مراد  
نفسك، وضاقَت عليك الأرض بما رحبت، وبلغت الروح الحلقوم،  
فلعلك إن جزعتَ ونفرتَ، ورأيتَ لنفسك غير ما يرى، فطلبتَ غيرها،  
واستخدمتَ أسلحة مشروعة كالدعاء والإلحاح على المولى، ولزوم باب  
الرجاء، استجاب، وأقامك في الحال التي طلبتَ، ثم مُنعتَ الراحة فيها،  
ورزقتَ الشقاء والمكابدة!

فالاختيار موجبٌ لتحمل تبعاته، وفرط التسليم، موجب لنوال  
نفحاته.



أحيانا تجد منحة من الله، دون تعب أو سعي من جانبك، هذه  
ليست مصادفة ولا عبثا، إنما مكافأة تعب وسعي سابقين، لم يسفرا عن  
شيء ساعتها، أو على الأقل هذا ما ظننته وقتها، فإله لا يضيع أجر من  
أحسن عملا، ولا يحرم الناس ثمرة عنائهم، ولا يرد دعاء محتاج، هو  
فقط -سبحانه- يتخيّر الوقت المناسب للاستجابة لك، كي لا يفتنك، ولا  
يعطيك الغث فيما يدّخر لك الثمين، فيؤخرك حتى تنغزك نفسك،  
وتظن به الظنون، وحتى تضيق عليك الأرض بما رحبت، ثم يرفع عن  
مطلوبك الحجاب، ويكشف عنك غطاءك، فإذا بصرك اليوم حديد،  
وعيونك ممتلئة دموع شكر ويقين ومحبة وتفهم وعبودية وامتنان  
وتسليم بالروح والجسد والفؤاد لمن بيده جماع كل شيء، وإليه المال  
والمستقر.



الصبرُ صبران: صبرُ المُضطرِّ المُكرَه القانط رافض الحُكم المُعترَض على القضاء، وصبرُ البصير المُطَّلِع المُدرك للحكمة وإن خفيت، الواثق برحمة ربِّه وإن تأخَّرَتْ.

فأمَّا الأوَّل فيُحصَل ثمرةُ الصبر، وأمَّا الثاني فيُحصَل ثمرةُ الصبر، وثمره الرضا، وثمره اليقين، وثمره التوكل، وثمره التسليم، وثمره الأمن في كنف الله، فلا يُضام له قلبٌ، ولا تجزع له روحٌ بعدها أبدًا.



من أكبر أسباب الزلازل والبراكين في العلاقات، إن أحد الطرفين يمرّ بتجارب كثير قوي وضغوط واختبارات -مش كلها اختيارية!- تغير حمضه النووي وطريقة تفكيره وانحيازاته وتعاطيه لكل القضايا، فيما الطرف الثاني -خصوصا لو قاعد في البيت أو ما يبجش التجريب واكتساب الخبرات أو منغلق ومنطوي- يقف عند مرحلة معينة وبيكتفي بيها، وبيشوف إنه ليس في الإمكان أبدع مما كان وأهي أيام وبتعدّي، وهنا بيبقى حرفيا: فيه فرق في السرعات سيدي الرئيس!

وفي الوقت الي بنتصوّر فيه إننا بنجري في التراك نفسه وهنوصل للنقطة عينها مع بعض، بنبص ورا نلاقينا لوحدنا تماما، وكل افتراضاتنا إنه جاي أهو، مسافة السكة بس، بتروح هدر، لأننا قيّمناه غلط، أو حملناه فوق طاقتة، أو ما فتحناش له الباب الي اتفتح لنا، أو كنا أنانيين وفكرنا في نفسنا بس وما بذلناش مجهود إضافي عشانه!

الطرف الأنضج بيقيس بمقاييس تانية وأدوات عملية أكثر ومساحة خبرات أكبر ونهم للمعرفة والاكتشاف، الطرف الثاني ما يعرفش عنها حاجة ولا مؤمن بجدواها ونتيجتها فمش بيعترف بيها، وبدل ما

يعتبرها علامة على اتساع الرؤية بيتوجس منها خيفة ويحطها في بند التغيير السلبي الي جاي ياخذ منه مكتسباته أو يعيد صياغة وضع اتعود عليه لسنين، فيقاوم بضراوة -وأحيانا بغاء- عشان يرجع الأمور لما كانت عليه من 10 سنين مثلاً!

التطوّر والتكيّف والتأثير والتأثر؛ سُنّة بشرية، والي ما بيتطورش: الجماد والميت بس (حتى النبات والحيوان بيتطور أساليبه للتكيف مع مختلف البيئات)، أما الحي فلازم كل شوية يراجع الي وصل له، ويفكر نفسه بالي محتاج يحققه، وازاي، ويحط نفسه تحت ضغط، ويختبر مهارات جديدة، ويضع خطة -مرنة- تستلهم كل المستجدات وتراعي -في الوقت نفسه- بشريته وضعفه وهشاشته الي مش خافية على حد.

والطريق لإصلاح العلاقات عموماً بيبدأ من الاعتراف بوجود خلل ما: إحنا مش مبسوطين مع بعض، بقينا بنأدي واجب ومش حاسين إننا مكفيين بعض، إحنا مشغولين بالعيال طول الوقت ونسينا إننا نفسنا لسه أصلا عيال وعايزين نجري ونتنطط ونجرب حاجات جديدة، إحنا ما عدناش شايفين بُكره ولا منتظرينه وأهي أيام وبتعدي!

الخطوة الثانية إننا نفتح المجالات قدام بعض، نشارك حباينا في التفاصيل والخبايا والمخاوف والهموم والرغبات، ونحاول -بجهد حقيقي- نصنع أرض مشتركة من أول وجديد، بدل الي باشت بفعل السنين والروتين والقرب الشديد لدرجة إننا حفظنا بعض بالحرف!

الخطوة الثالثة: الصبر، الصبر، الصبر، مفيش حاجة بتحصل بين يوم وليلة، وإحنا مش بنأدي واجب هنا، إحنا بنخلق الحياة في جوفنا، وبنعيد ترتيب العالم حوالينا، فزي ما صبرنا سنين على التجارب الفاشلة

والعلاقات المؤذية والناس الي ما تستاهلش، نصبر شوية كمان على الحاجات الحقيقية الي بيدها تهنا الخلاص والسكن وتوقفنا على بداية طريق حقيقي ليه ثمرة ونهاية محددة ومعروفة!

التجديد عموما والانفتاح بوابة إحياء العلاقات الموشكة على الموت، مع الوضع في الاعتبار إن هيبقى فيه إخفاقات من حين لآخر، وعدم توافق ساعات، وأعراض انسحاب، وصدمة، وغضب، ومقاومة للتغيير، وحنين.. لأن الإنسان عبد لما أَلْفَه، وأتقل حاجة على نفسه يجرب حاجة تحتمل الفشل والنجاح وتضعه على المحك، مع ذلك الجائزة كبيرة: إنك تلاقي السعادة الحقيقية الي يمكن بتدور عليها برّه وهي قدام عينيك طول الوقت، وإنك تعرف نفسك على ضوء جديد، وتستجيب لأمر الله فيك بالخلافة في الأرض بدل تيه بني إسرائيل ده الي عايشين فيه من يوم ما اتولدنا!

السعادة قطوفها دانية حقًا، لكن مفيش حاجة من غير تمن، والمحرومين هم الي اقتنعوا إنها قدر ما بيتغيرش، فيما هي قرار، بناخده ونتحمل نتيجته للآخر، وإلا بنفلته من بين أيدينا في لحظة حاسمة فيبقى ملك للظروف، فتبيع وتشترى فينا براحتها!



خيارات الإنسان غالبًا ما تكون محدودةً بقصور رؤيته وقلّة نظره، لا في نفسها، ومن استخدم غير نفسه في النظر إلى الأشياء، رأى فيها جواهرها ونفذ إلى حقائقها ولمس عظمها دون لحمها، فاتسعت الرؤية وضاعت العبارة وانبسطت مساحات الفعل.



مبالغتك في الإحساس بالسعادة لما تسعد الآخرين، وعدم القدرة على الإحساس بده لوحيدك، مش عطاء ولا إيثار ولا تضحية.. إنما انسحاق.

إنت هتش لدرجة إنك خايف تفرح لوحيدك فيكون ده تقصير منك في واجباتك، أو عندك يقين إنك لا تستحق السعادة أصلا، فبتسعد اللي حواليك وتختلس لك حته في الزحمة!

إحنا نستحق السعادة على فكرة، واللله العظيم نستحقها عن جدارة و يقين وسبق الإصرار والترصد، ولو ما فهمناش ده قبل فوات الأوان، مفيش حاجة هتفرق معانا بعد كده!

الحق اللي باقي من روحك قبل ما يتشوه ويتبدد، واتعلم تسعد نفسك ثم الآخرين.

نفسك ثم الآخرين.

أرجوك.



ولو منع الله المدد عن عبده، بتقصيره في العبادة، ونكوصه عن الطريق، ومخالفته الدستور والعهد، لما كان ربا وإنما تاجر، يمنح مقابل ما يأخذ، وييسر على قدر ما يستفيد، ويقايض النعمة بالطاعة، لكن الله يمنح العاصي والعابد، المقترّب والنافر، المؤمن والجاحد، المنتبه والغافل، لأنه لا يبحث فينا عن طاعة المساق والمضطر والمأزوم وذو الحاجة والمكره ومن لا حيلة له، إنما طاعة الراغب الحر المدرك القانت الساعي الشغوف المرید المحب.



اللي خذلك وباعك، هيعيش من غيرك مبسوط عادي على فكرة،  
هيضحك ويغني ويرقص ويجيب لبس على الموضة ويحب ويتحب  
ويتجوز ويخلف، ولا هيفتكرك ساعات، والحنين ياخده، وعينه تدمع،  
ولا ضميره هيوجعه ويسهّره طول الليل، ولا ربنا هينتقم منه ويوريك  
فيه يوم، كل دي كلاسيكيات يا جماعة من زمن الأبيض وأسود ويوسف  
بك وهبي ومحمد عبد الحليم عبد الله، اكبروا بقى، واعملوا زيهم،  
سيبوا الحاجات تمشي وقمر، ارخوا إيديكم عن الوجد وخلوه يفارق،  
بطلوا تتابعوا أخبارهم وتتورطوا في تفاصيل حياتهم، هم مش صغيرين  
ولا هبل ولا اتضحك عليهم، هم عارفين كويس قوي هم اختاروا إيه،  
وليه، وكسبوا إيه وخسروا إيه، الدور عليكم بقى، تتعلموا الدرس،  
وتنحازوا لمصلحتكم، وتواربوا أبواب القلب شوية، وتختاروا مرة واحدة  
في حياتكم صح!

آه والله، مرة واحدة بس صح!



بفكر مواقف كتير كنت ببقى مضطر فيها أخرج عن طبيعتي  
الهادية الخالية من الخبث والتنمر وتسقط الأخطاء، والبعيدة كل البعد  
عن الروح القتالية، وأتحوّل لناب وسكين، إذا ضرب فعشان يوجع، وإذا  
عضّ فعشان يغور في اللحم ويعوّر، ويمنع الكلاب من الولوغ في حقه  
أو تهيمشه أو الاستهانة بمجهوده ومشروعه.

ما كانش التحوّل سهل أو بيتم بسلاسة دايماً، بس كان بيبقى ضروي  
لأن البديل: تعب نفسي مهول وهدر مجهود ووقت وإحساس بالدونية  
ممكن يخلي الواحد يقرر -بمنتهى البساطة- ينهي مشواره حالا ويقعد

في البيت تاركًا الساحة لمعدومي الموهبة والحيثية والضباع والقردة  
والخنازير والقمل والبَقَّ عشان ياكلوا الجبنة لوحدهم!

والدرس الأهم الي خرجت بيه من كل ده: إحنا حلوين قوي  
وجامدين وكفاءة وزبي الفل، والظروف المقندلة والبشر الكسّر ما  
يقدحوش في مشوارنا، ولا يقللوا من جدارتنا وأهليتنا للتصدر قيد أملة،  
ومهما كان الموج عالي ومش باين لها مرسى -دلوقتي- فالمرسى مش  
هيمشي ويسيبنا، هيفضل هناك برضه مستتينا ومشتاق لخطوتنا عليه.  
إحنا صح.



ورغم أن أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون.. يبدي لك الله  
الأسباب، ويكشف لك علّة الحادّثات، كي لا تنشغل بالفعل عن الفاعل،  
وبالنتيجة عن الآلية، فتفوتك الحكمة، وتتعلق بالظاهر دون الباطن،  
وتعتقد في ذاتك قوة لا تملكها، وتنسب الفضل لغير أهله، فتهمل  
التوكل، ويضلّ سعيك في الحياة الدنيا وأنت تحسب أنك تُحسن صنعاً!



لما بتتحرك مشاعرنا تجاه حد، فالحد ده بيتحمّل جزء كبير منها،  
حتى لو كنا موهومين، فهو سبب كبير في الوهم ده، سواء بقى عن  
سبق إصرار وترصد أو جهل أو غباء أو لعب أو هزار أو قلة خبرة أو  
غشومية، المهم إنه مش ملاك يعني!

وعشان نرجع بني آدمين تاني، ولو بنسبة ضئيلة، لازم ننهي  
العلاقات المؤذية في حياتنا، الماصة للطاقة والمحبطة والي ملهاش إطار

ولا جدول زمني ولا خطة ولا نقطة نهاية باينة على مد البصر، ونقول  
لي غلطوا فينا إنهم غلطوا فينا وآذونا وانتهكونا ونزعوا من قلوبنا  
الإحساس والرضا باللي جاي، وإن أيا كانت المنافع الي حصلوها منا،  
فحياتنا المفروض كانت تبقى أهم، ومشاعرنا أولى إنهم يحافظوا عليها  
ويحترموها.

لأن كل يوم بيعدي وإحنا ساكتين وعاملين فيها متحضرين، وكاتمين  
رغباتنا وبندعي إنه كله تمام، هيفضل الصديد ينز في قلوبنا، والكلام  
الي ما قلناهوش والمواقف الي ما خدناهاش تهدم أماننا النفسي  
وتنحر فرصنا في حياة سوية.

قولوا لهم إنهم خذلوكم، وهزموا تضحياتكم عشانهم، وطمسوا  
سنين كتير جاية من عمركم، وقابلوا المودة والرحمة بذهنيات قتلة  
محترفين، ما عادش بيأثر فيهم مرأى الموت والدم.  
وإنكم كنتم تستحقوا نهايات أكثر رحمة من كده.

قولوا لهم إنكم هتخطوهم لأنهم ما يستاهلوش ياخدوا من  
عمركم أكثر من الي خدوه، لكن مش هتنسوا وضاعتهم، وإن الدائرة  
بتلف دلوقتي، والسهم الي اغتال أحلامكم على خوانة بيتجهز عشان  
يشق طريقه لحة قلوبهم، بس المرة دي لا هتجروا عليهم ولا هتشيلوا  
عنهم ولا هتسندوهم وهم بيقعوا في أسفل سافلين.



عندما تحب أحدا تقول له "إنت في عينيا"، إي إنك ستكون دائم  
المراقبة له، والعون، وتفريج همّه ما استطعت، ومراعاة ما يحتاج

إليه، ومؤازرته في كل حين، فما أمام العين لا يغيب عن القلب، وما في القلب لا تغفل عنه العين.

لذا يرتجف قلبي كلما قرأت قوله تعالى (واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا)، فغاية سعي أغلبنا أن يكون بعين أحد، ليملك الدنيا، ويحوز متعتها المطلقة، ويتحقق ويعبر للصفة الأخرى من السعادة، وذلك جهد الأغيار، وبَشَر الحياة الواحدة، جهد المحرومين والمنقطعين والخائفين، أما الطامعون في الملكوت، ونوال جميع الحيوانات، الرابضون تحت عرش القدرة، الراكبون أجسادهم سفينة، وقلوبهم مطية، فلا تشغلهم سوى عيون الله.



إبليس خالف الرضا الإلهي بعصيانه -فالله ليس راضيًا عن تمرده، ولا سعيدًا به- لكنه لم يخالف المشيئة الإلهية -فلو شاء الله له السجود، لسجد جبرًا- وكذلك نحن عندما نخطئ، نخالف الرضا الإلهي، لكننا لا نتجاوز سياج المشيئة وحولها وقوتها، إنما -في أعمق نقطة بأرواحنا- نتعلّق بها أن تنتشلنا، وتُقيمنا مرة أخرى على طريق الرضا، عندما يأذن صاحبها، ويفتح الباب.



ولعل النعمة تأتيك في ثوب النعمة، فإن تعلّقت بالظاهر وغفل قلبك عن الباطن، حقّ عليك الظاهر، وإن فوّضت، وارتضيت، وخرجت منك إليه، سرتَ بقدميه، ورأيتَ بعينه، وانكشف لك الباطن، فحقّ عليك الباطن.



المحنة قَدْرٌ، ينضجُ القلبُ فيها بالمكابدة، ويصمد بالتفويض، وينجو بالتسليم، ويخرج باليقين، ويستقيم على الطريقة برؤية الرحمة في باطن العذاب، والجمال في عمق القبح، والنوال في عين المنع، لأن الأسباب كلها وإن اختلف ظاهرها، باطنها الله.



معنى (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) أنك إذا ذكرته في خلوة أو ملاً، في شدة أو رخاء، طمعا أو رهبا، ذكرك سبحانه بأحسن مما ذكرته، وأثنى عليك بخير مما أثنت عليه، ثم وضع لك القبول في قلوب عباده، وأجرى محبتك بينهم، فهموا في قضاء حاجتك، وتفريج همك، فيطمئن قلبك.



المشاعر - كل المشاعر - بتقلّب وتتغيّر - لأسباب تافهة وأسباب عظيمة! - ولو ما حرسنهاش صح، وخلينا بالنا منها طول الوقت، ومدّيناها بأسباب البقاء، أعتى الأحاسيس وأشدها اشتعالا هيخمد ويُمُوع، ويمكن يتحوّل للنقيض بشكل غير مفهوم ومفاجئ تماما.

مش شرط تقصّر، مش شرط تغلط، بالعكس ممكن تكون بتعمل كل اللي عليك فعلا، لكن هي دي سنّة الحياة، القلوب اللي بين أصبعين من أصابع الرحمن، الابتلاء والمحنة، الصقل والبرّي اللي بيحضرك لمرحلة تانية، ممكن تكون مهمة جدا وممكن تكون تافهة جدا!

في كل الحالات، لازم تكمل، التوقف ترف لا تملكه، الانسحاب حلم لا يمكن تحقيقه، لا بدّ أن يظل (الموتور) دائرا وإطارات السيارة تنهب

الطريق الطويل الذي يمتد على المدى دون أن نعرف متى يمكن أن نتوقف وأين وكيف!



في العادة، الأزمات -حرفيا- بتبهدلك وتخليك تحس بعدم الأمان، والحيرة، والتردد، والألم، والتوهان، واللاجدوى، وطول المسير، والقرف من كل حاجة، حتى إنجازاتك اللي تعبت وشقيت عشانها، لكن بعد انتهائها -وكده كده هتنتهي- بتكتشف إنها خدتك لمناطق ما كنتش متصور إنك ممكن توصل لها، وخرّجت منك إنسان جديد، يمكن تستغربه، لكن هتجبه، وهتعود تعتمد عليه بعد كده على طول، ولما تيجي الأزمة الثانية، هتبقى كبرت شوية، ورجليك ثبتت أكثر على الأرض، وقادر تشوف أفضل وأبعد.

حبّوا أزماتكم، لأنها أكثر حاجة بتخدمكم في الدنيا دي كلها.



معظم أحلامنا بتموت، عشان الناس هتقول علينا إيه، وعشان ما يصحّش، وعشان عيب وحرام، وعشان ماما ممكن تزعل وبابا يقفش وطنط تاخذ موقف!

وعشان اترينا نفكر في الخطوة، وخطوة الخطوة، وخطوة خطوة الخطوة، قبل ما نعملها، وعشان عايزين نكسب بس، ومش مستعدين نتحمّل الخسارة، وعشان بنحب الأمان وبنكره الخطر، حتى لو كان هو الوسيلة الوحيدة للوصول للي إحنا عايزينه!

وعشان اتعلّمنا نتفرّج على الحياة بس مش نعيشها، مع إننا في النهاية بشر مش ملايكة ولا قديسين ولا سوبر هيروز، بنضعف، ونشتهي، ونخون، ونكذب، ونناقق، وقلبنا بيتصرّف ضد إرادتنا ساعات، وغريزة البقاء جوانا بتتغلّب على القيم والمثل العليا أحياناً.

لو ربنا كان عايز ناس ما بتغلطش، وما بتقومش من على سجادة الصلاة، ناس أنقيا ومثاليين زي الكتاب ما بيقول، كان خلقهم، ربنا منزلنا بالأوبشن ده، عشان عايزه فينا، وحابنا كده، وعشان تفضل العلاقة بينا وبينه، رايح جاي، خطأ ومغفرة، ثواب وعقاب، وصل وانقطاع، ربنا مش زعلان منا، ولا واقف لنا على الواحدة، قد ما البشر الي حوالينا زعلانين منا، ومستنيين لنا غلطة!



أزمات الحياة -عمومًا- فرصة مثالية جدًّا للنضج وتطوير استجاباتنا، واختبار مكتسباتنا، وإعادة فرز خياراتنا، ومغادرة بُرج العشم العاجي والنزول إلى أرض الواقع، ومعرفة مدى ما وصلنا إليه من قوة أو ضعف، من تكيّف أو انزواء ووحشة، وإيه الي محتاجين نشغل عليه أكثر الفترة الجاية.

مؤسّس علم النفس التحليلي، السويسري كارل يونج، بيقول إننا جميعاً لدينا ما يُسمّى بـ"الظل"، وهو أفكارنا ومشاعرنا ومفاهيمنا المكبوتة الي مش قادرين -أو مش عايزين- نعترف بيها وتعامل معاها، لحد ما بتيجي الأزمات عشان تخلّينا -مضطرين- نواجهها، ونتعرف عن قرب إلى هذا الظل الخفي.

وده من شأنه إنه يجعلنا أكثر إنسانية ونضجًا في إدراك ما نتشارك فيه جميعا في هذا العالم، ويمدنا بتفاسير ربما ما خطرثش على بالنا قبل كده للعديد من الأشياء.

الجانب السلبي الأكثر وجعًا للأزمات إنها بتوقّع ناس كثير من نظرك، وبتضطرّك تغيرّ خارطة تعاملاتك، وترتيب الناس -على مقياس من واحد لألف- في قلبك، والبدء من جديد في كثير من الطرق والعلاقات اللي كنت فاكّر أمرها محسوم، لكنها سلبية إيجابية إن جاز التعبير، لأنها بتخليّك تشيل من على قلبك وتفرز وتنحاز وتقيّم على نور.

أهم شيء، خلال أي أزمة تمر بيها، أو محنة، أو ابتلاء، إن يبقى لك ثقبك الخاص، شبّاكك اللي بتطلع تبصّ منه على كل شيء من فوق، فتتعالى على الحدث الجاري وما تتورّطش فيه كليًا ويستلبك ويخليك عنصر من عناصره.

وفي كلِّ، قُل الحمدُ لله.



كل ما علاقة في حياتي تنتهي على غير توقع، أو شخص يخذل دون انتظار، أتذكر قول الله لسيدنا نوح عن ابنه (إنه عمل غير صالح)، وأقول في نفسي: إنه شخص/علاقة غير صالح/غير صالحة، ولعل الاستمرار فيها كان قد أورثني الكفر بكل شيء، وسلب مني أكثر مما أفاء عليّ، فالحمد لله على ما أعطى والحمد لله على ما أخذ.



من التقنيات النفسية الناجعة في تخفيف هزائم الماضي وذكرياته السيئة: إضفاء معنى جديد عليها، ووضعها في سياق مختلف، وربطها بملامح أكثر إيجابية، ورؤية النعمة الي اختفت بين طيات النعمة فيها.

فتجربة الحب الفاشل الي مريت بيها مثلا، رغم وجعها.. أثبتت لك قدرتك على الحب، والعطاء، والفناء في الآخر وإنكار ذاتك لإسعاد الطرف الثاني، ومنحك أيام طيبة وحنينة، وانتهاءها -بصرف النظر عن التفاصيل- حررك من قيود المسؤولية، ومنحك فرصة جديدة للانطلاق ودخول تجارب تانية ممكن تكون أكثر مناسبة ليك، وتوافقا مع ظروفك.

والوظيفة التي اضطريت تسببها غصب عنك، رغم قسوة التجربة.. خلتك تدرك قدرتك على تحمل المسؤولية والعمل ضمن فريق ووضع أهداف قابلة للقياس والتحقيق، ودلوقتي عندك فرصة للبدء من جديد مستفيدا من كل الخبرات الي حصّلتها والي هتفرق معاك جدا في الي جاي، وهتبقى مساحاتك مفتوحة أكثر وشهيتك أكبر للمخاطرة وتجربة حاجات يمكن ما كنتش واخذ بالك منها وإنتم آمن في شغلانتك قبل كده.

والشخص الي خذلك، كشف لك في الوقت نفسه قدرتك على تحمل الألم، واجتياز المحنة، واختبار مسلماتك ومنظومتك القيميّة، والبحث عن بدائل ومحطات تانية لتجاوز العوز والوحدة، وإعادة تعديل بروتوكولاتك لتحديد الي يستحق دخول حياتك من عدمه، وأغلق دايرة الشك والإحساس بالذنب الي كنت عايشها وحالة التشوش بخصوص قدرتك في الحكم على الأشخاص.

وبالطريقة نفسها: أي تجربة مُرَّ بها مهما كانت مأساوية وغير متوقعة أو قابلة للتصديق، بتحمل في أعماقها عبرة أو درس أو علامة ما أو بداية طريق مختلف، وباكتشاف الحقيقة دي والإيمان بيها، هتتغير الصورة الذهنية للماضي في أعماقنا رويدا، وتُعاد برمجة أدمغتنا بالكود الجديد اللي وضعناه للحدث بعد تحليله منطقيا واستبعاد الصعابيات والجوانب السلبية منه وتتشير صورة الضحية اللي بلا حول ولا قوة اللي بيحلو لأغلبنا ارتداءها، وصولا لتحويل الماضي من إيد ذات مخالب متبته في هدومنا وبتشدنا لورا بكل قوة، وتزدري محاولتنا المستقبلية للقفز فوق الأم.. إلى لحظة تنوير فارقة في السيناريو، ومخزن خبرات لُبكره، وإضاءة مرَكزة على جوهر شخصياتنا وحقيقة معادتنا الداخلية وطاقاتنا الكامنة.



- "لا تحسبنّ رقصي بينكم طربا.. فالطيرُ يرقص مذبوحا من الأم!"
- وليه يرقص أصلا يا حبيبي ساعة الأم؟! ما يقول آه، يصرخ، يخربش، يعض إيد اللي بيدبحه، يزق بجناحه لقدام يمكن يفلت!

لكن رقصه ده اللي مطمع الناس فيه طول الوقت، ومخليهم يدبوه عشان يتفرجوا عليه، ويطفوا السجائر في جسمه عشان يتسلوا ويقضوا وقت لطيف ومرح، لكن لو قام لَطَش للكل، دخل ريشه في عنينهم، وقرمهم بمنقاره في حبة قلبهم، ومسك السكينة مرة ودبح حد فيهم أو عوَّره حتى، هيبطلوا ضحك والله العظيم وطرب وفرجة عليه

وإفبهات، وهيعملوا له ألف حساب ويقفوا له انتباه لما يعدي  
قدأمهم.



إحنا بنجيب آخرنا بسرعة، عشان بنحمل نفسنا فوق طاقتها:  
نضحك في وشّ اللي بنكرهه، نخرج مع اللي ما بنحبّوش، نشتغل في  
مكان مش طايقينه، نكمل في قصة عارفين نهايتها كويس، نعرف بني  
أدمين مؤذيين لينا بجد وبيخوا طاقة سلبية في وشوشنا، نأجل عمل  
الي بنحبّه لحد ما يبوظ ومايقالوش طعم، ندي الي حوالينا الحق  
في انتقادنا وتبكيتنا، نعلق نفسنا بأشخاص / حاجات / علاقات واثقين  
تماما إنها مش لينا، وبعدين نشتكي: ليه يا رب عملت فينا كده؟!!

مش ربنا الي عمل حضرتك، ده غباءنا وغرورنا الي بيخلينا نعمل  
نفس الحاجات كل مرة، ونتوقع نهايات مختلفة!

اكسر دايرة المعتاد، واعمل اللي إنت عايزه دلوقتي حالا. أرجوك.



لو عندك كوابية مليانة مئة أسنة، هتفضل ريحتها وطعمها في  
منتهى السوء، لحد ما تصبّ فيها مئة جارية من جديد، فتحصل  
عملية إزاحة وإحلال وتبديل؛ المية العطنة تروح وتفضل المية الحلوة  
الي تصلح للشرب والريّ.

قلبك هو الكوابية، والمية الآسنة: التجارب المؤذية والناس الغلط  
الي بتصر تحتفظ بيهم في نطاقك، لحد ما عمرك كله يعطّن، وتتوقف  
عن الرغبة في الحياة!

والحلّ هوَّ هوَّ: الإزاحة والإحلال والإبدال.

افتح صوابك وخليّ الي لازم يمشي يمشي، ما تتشبث بهوا وما  
تعبدش خيال مآتة، اعرف ناس حقيقية، ادخل تجارب بجد، تليق  
بيك وتليق بيها، ما تخافش من الوحدة ومن الفراق، وخاف من  
استعذاب الدموع والثبات على الوجع.

عافر وعافر وعافر لحد ما تملأ كوبايتك مية إفيان.



كلّما فكّرتُ في كل الفرص التي أضعتها، لأنني كنت أنتظر ما هو  
أروع منها!

كل الأشخاص الذين فارقتهم لأنني كنت أو من بأحقيتي فيمن هو  
أفضل!

كل الساعات التي أنفقتها في القلق، لأنني كنت أتوقع أن يحدث  
فيها ما يكدر عيشي..

أتأكد أن الإنسان أكبر عدو لنفسه؛ يصنع الأوهام ويسجد لها،  
يحفر الحفرة بيديه ويسقط فيها، يرى سبل النجاة ويتغافل عنها،  
يريد السعادة والتحقق ظاهرياً، فيما أنه في أعماقه يعشق المظلومية  
ويتمنى أن يظل ضحية للأبد!



## إنت مش نكدي، إنت بس عايز اللي يكتشف طريقتك في الفرح.



فيه مشاكل مش محتاجة دكتور نفسي أو مساعدة صديق أو قريب  
لحلها، مع ذلك بنجري عليهم ونفوضهم في أخذ الخطوة دي، لمجرد  
إننا ما نتحملش مسؤولية حاجة، ولا ندفع تمن قرار خدناه بنفسنا،  
ولو فشلنا نلاقي شماعة جاهزة نعلق عليها اللي حصل!

وغالبا بتبقى هي دي المشكلة الرئيسية اللي عايزة حل مش  
الحاجة اللي دفعنا للاستعانة بالغير!

النفس البشرية مراوغة، وبتخاف من تغيير وضعها ومفارقة اللي  
إتعودت عليه -حتى لو مضر!- عشان كده طول الوقت بتستخبي ورا  
أقنعة، وتطلع حاجات هامشية وأقل أهمية في الواجهة، عشان نتشغل  
بيها ونفرح لما نتعامل معاها وما نسعاش للتغيير الجذري.

وهنا يبرز دور الوعي، وعينا بطبيعة مشكلتنا، وتعبنا من شيلها  
فوق ظهرنا، ورغبتنا في مواجهتها والتخفف منها، وحجم الألم والانكسار  
الي عايننا منه، وده -حرفيا- نص العلاج، واللي باقي هيبقى مجرد  
اتباع بروتوكولات معينة ومعروفة للوصول من النقطة أ للنقطة ب.

الصحة النفسية لا تعوض بثمان، وراحة البال والسعادة والنفس  
المطمئنة كنز يستحق السعي لنواله، مهما كانت الصعوبات والتحديات

المطلوبة. لما توصل هناك، هتتعرف قيمة اللي عملته، وقد إيه كنت  
مضيّع على نفسك فرص مستحقة للسعادة، بسبب أوهام ملهاش  
وجود غير في مخك.  
نفسك تستحق.



ما تجيش على نفسك طول الوقت عشان حد مش حاسس بيك،  
على أمل إنه يحس، مش هيحس!  
ما تحاسبش على مشاريب حد يبص لك على إنك مرحلة في  
حياته مش مُستقر، يمكن يغير وجهة نظره فيك، مش هيغير!  
ما تشيلش القفة أم ودنين مع حد مش هيعرفالك تاني بعدها،  
يمكن يقدر، مش هيقدر!  
هي حياة واحدة بس فمفيش أي داعي تبقشش بيها على حد غير  
نفسك.



التغيّرات الكبيرة في شخصيتك/الانقلاب العنيف في عالمك وتصرفاتك  
وطباعك/كسر الحدود والعادات والتقاليد اللي بيحصل من حين لآخر،  
بسبب صدمة/ تجربة مريرة/ نضج/ ضغط مجتمعي/ احتياج بيبدو  
لمن حولك أحياناً مخيف وغير عادل ومُهدّد لأمانهم الشخصي ومنذر  
بتقليده من ذويهم، وبناء عليه ممكن يعيدوا ترتيب وجودك -أو  
عدمه- في حياتهم على خط الأهمية من أول وجديد!

لكن أيا كانت الخسائر المبدئية، والضغط اليومي بتمارس عليك  
عشان تفضل سادر مع القطيع، والنعم الي بيُلَوِّح بالحرمان منها:  
كَمَلْ وهتبقى -يقينًا- أحسن، لأنك -حتى لو خايف ومتلخبط ومش  
واثق تمامًا من خطوتك الي جاية دلوقتي- بتكون أقرب لنفسك  
الحقيقية الي كانت تايهة منك، وكل شوية/ضربة/تجربة هتلاقى المزيد  
من نفسك الأصلية، زي البازل كده، لحد ما تجمّع نفسك كلها في  
حضنك في النهاية، وتكَمَلْ معاها عن اقتناع.



السيد المسيح بيقول: (كن في هذا العالم ولكن ليس منه)، والإمام  
علي بيقول: (كن في الدنيا كعابر سبيل).. يعني استمتع بالأشياء لكن  
ما تتورطش فيها لدرجة إن غيابها يوجعك، ويقلل سعادتك، ويوقفك،  
ويغير وجهة نظرك في الحياة.

عيش بس ما تنغمسش، ما تدورّش على الكمال أو الأبد أو القيمة  
المطلقة، أتقن المشاركة لا الحيازة، الوقوف على الحافة لا السقوط في  
قرارة البئر.

في النهاية، كلنا مراحل في حياة بعض، والدنيا نفسها مرحلة في رحلة  
الديمومة، ولو دام شيء للي قبلنا ما كانش وصل لنا، فاسكن.



تدليل الذات ومكافأتهما.. ثقافة غايبة عن أغلب المصريين المربطين في ساقية الحياة اليومية من صباحية ربنا لحد آخر الليل، عشان كده طاقتهم بتنفد سريعاً، وبتيجي عليهم لحظة بيقعوا وما يقدروش يكملوا!

في حين إن حاجات بسيطة جداً ممكن تشحن البطارية من تاني وتزوقنا كام متر لقدام: جلسة مساج، خروجة على ظهر مركب أو في حضرة الطبيعة البكر، عشا لوحديك في مكان بتحبه مع شوية مزيكا، دخول السیما، سشن يوجا، طبق فول بالزيت الحار من على العريية، وتحبس بكوباية شاي بالنعناع، شرا طقم عاجبك، التمشية على النيل، حفلة غنا أو زيارة الأوبرا والمتاحف الي في كل شبر في مصر، رحلة لدهب، تسلق جبل موسى، سنوركلينج..

لو بصيت لها، هتلاقيها حاجات بسيطة، مش هتضلعك قوي يعني ولا هتخليك تشحت لو حطيتها في الاعتبار وعملتها مرة كل شهر أو شهرين، ومع ذلك فأثرها حقيقي هاييل وعظيم ومُجدد!

اعتبر نفسك صديق عزيز طالب منك خدمة يا أخي، أو حبيب قاصدك في مصلحة، واستجيب ليها من حين لآخر، اتجنن، افقد السيطرة، غامر، جدد خلاياك وافتح مساحات تخرج الطاقة السلبية وتهبك السلام النفسي.

طول الاحتكاك بالحياة، والكبّد والجري بالمشوار وشيل الهم والتفكير 7 / 24 بيفكك المدة اللاصقة الي بتلضم جسمك بروحك بطاقتك بحيويتك، وبيفرغك فجأة من الرغبة في التحرك خطوة واحدة لقدام!

إحنا عمر ما كانت مشكلتنا الأساسية قلة الفلوس -مع إنها مشكلة كبيرة طبعا- لكن إننا ما بنعرفش نفصل، ما بنعرفش ننسب، حتى لما بتجيلنا الفرصة!



مش مستحيل الوصول للسعادة على فكرة، وماهياش مكتوبة بالحبر السري ولا باسم ناس عن ناس، ولا لازم نبذل مجهود خرافي عشان تبقى من نصيبنا، السر ممكن تلخيصه في كلمة واحدة بس: الرضا.

الرضا باللي اتحقق من الرحلة -أيا كان- والرضا باللي جاي، أيا كان برضه، والتسليم بإننا نستحق اللي وصلنا له.

بمعنى إنك تقبل اللي صار، مش ما تبقاش طموح، لا، اتشقلب وكافح وذاكر واشتغل واتعب وحاول تطول النجوم، لكن أيا كان اللي هترسى عليه في النهاية: ارضى بيه، وابدأ من تاني عافر مع حلم جديد.. وهكذا.

وبعيد عن غرورنا الشخصي إننا برنسات وما بنغلطش وأحسن ناس في الكوكب وإن الآخرين هم اللي أغيبا وما يستحقوناش، وإننا جينا الزمن ده غلط وخسارة في مجرة درب التبانة؛ فيه مساحة واهية جدا من الصدق مع الذات بتقول إننا عارفين كويس إحنا عملنا إيه، وإيه أخطاءنا وإيه اللي ما كانش يصح، وإيه اللي ما كانش لازم نعمله عشان ما نوصلش للنقطة دي!

ومناطق كل شيء، واستعادة ذكريات الهزيمة كل شوية، والضيق والخنقة والخناق مع نفسنا ومع الكون، ومحاولة إحياء الموتى





ونفس الحكاية مع الناس: طُول مُقامك بينهم، وإتاحتك على طول،  
ووجودك تحت الطلب، بيخْلِيهم يفقدوا إحساسهم بيك، وبأهميتك،  
ودورك في حياتهم، ومع الوقت.. ممكن بسهولة جَدًّا ينسوا إيه اللي  
خلاهم يحبُّوك من البداية، أو الفارق بين وجودك وعدمك!  
ما تبقاش -لا مؤاخذة- فأنلة!



صَعْفك -من حين لآخر- عياطك، هزيمتك، تخلي الآخريين عنك،  
خوفك، اكتئابك، عثرتك، غياب اليقين، موت الأحلام، احتياجك لحضن،  
لكتف تسند عليها، للبوح والفضضة والشكوى، للدبدبة برجليك  
والصريخ والشتيمة، للقعاد لوحدك... ما يتناقضش أبدا مع إنك قوي.  
إنت قوي جدا.. لكن إنسان.



ما تخافش.

فيه تجارب لو عدّيت منها حيّ، مهما كنت متخن بالجراح وغرقان  
في الدموع، مفيش حاجة هتأثر فيك بعدها، ولا حد هيفرق معاك.



اعترف بعيوبك، وبروزها، قبل ما حد يعايرك بيها، ويعتبرها نقطة  
ضعف، وينفذ ليك من خلالها، واعتبرها منحة مش محنة، لأنها كده  
فعلا.



لما جيت القاهرة، بعضهم كان بيص لي بتعالي، ويستغرب من لهجتي، فكنت أضحك في وشه بابتسامة صفراء، وأقول له: أصلي قروي ساذج بهرته أضواء المدينة.

وأما كان حد يبقى عايز يضايقني، ويرمي إيفيه على عيني الحولة، كنت أرزعه كلمة ثقيلة، ولما يبص لي بدهشة، أقوله: هي جت فيك؟ أنا كنت قاصد اللي جنبك، أصل أنا أحول زي ما إنت عارف.

ولما كنت بتعلم إنجليزي، وأتكلم مع مصريين، ويتريقوا على الأكسنت بتاعتي، أكمل عادي بمنتهى الثقة، وأصدّر لهم الطرشة، ودلوقتي بترجم مواقع كاملة، وبكسب فلوس من الشغلانة دي، وهم لسه بياخدوا كورسات في معهد القوات المسلحة.

الآخرين مهمتهم في الحياة إحباطك، ومهمتك إنك تقاومهم، وتطلع فوقهم، وتثبت أحقيتك وجدارتك بالحياة.

وأقول لك حاجة أخيرة: الحياة مش هيبقى لها طعم، من غير ولاد الجزمة اللي بنقابلهم فيها دول :



إحساسنا بالاستعجال للوصول لآخر الحاجات، وخوفنا من عدم تكرار الفرص، واعتقادنا الظالم في نفسنا إننا مش هنبقى أهل ليها تاني، بيخلينا نتصرف بغباء مُفرط، وتسرع مقيت، فنضِيع كل شيء، ونخسر بلا رجعة- الثمار اللي كانت على وشك الوقوع بين أيدينا. افهم أو مُت!



- دقة الساعة ما بترحمش، بتقول كله بيخلص!
- بس بتيجي بعدها دقة تانية، بتقول إن لسه فيه أكثر في طريقه لينا.
- الوقت اللي بيعدي بيتخضم من العقد!
- بيتخضم من العقد، بس بيزود خبرتك عمومًا بالبنود والحالات والعقود اللي بعده، وبيقربك من الفهم الكامل لنفسك واللي حواليكي، بالتجربة مش بالظن والخيال، نفس منطق التراب اللي بينقص من الحفرة لما بنشيله، آه بينقص بس بيزود عمقها، ويخليها جاهزة للقيام بدورها اللي ربنا خلقهولها.



ولا يلبثُ العائدُ بجنابِ ربِّه في المُلَمَّاتِ أن يفوزَ بإحدى الحُسنيين:  
إما تفريج الكرب وإما التفويض بالقوة لتحمله.



أوقفني في المحبَّة، وقال لي: إذا طرقتَ ولم يُفتح لك، فامكث، وإذا ناديتَ ولم يُؤبه لك، فرابط، وإذا عمِلتَ ولم يُر لك أثر، فثابر، إنما هو صبر يوم أو بعض يوم، حتى يُفتح وتنادى وتُرى، فتسكن.



كُلُّ ما مرُّ به الآن، سبق أن رأيناه قبلاً في ظروف مختلفة وأشكال مغايرة، ولو كنَّا بالرهافة الكافية لإدراك ذلك، فلن يفاجئنا شيء في الحياة مجددًا، ولن يعود للمصائب/للنعم أي تأثير علينا، سنكون كمن

ذاق طعمًا مرة في غابر الزمان، فأصبح قادرًا على تمييزه كلما مرّ تحت  
ضرسه ولو تخفّى في ألف صنف!



زي ما عندنا كراكيب زاحمة بيوتنا ومحتلة مساحات من الفراغ  
إحنا أولى بيها، فيه كراكيب تانية أخطر جَوّانا: علاقات ملهاش لازمة/  
شغل لازم يخلص/مواقف لازم تتحسم/كلام لازم يتقال/وعود لازم تتنفذ/  
حاجات لازم نتعلمها/مشاوير لازم تتعمل/مشاعر لازم يتحط لها حدود.  
وكل ما بنأجل التخلص منها، بتحتل مساحة أكبر، وتخلينا أبطأ في  
رد الفعل، وأكثر تسامحا مع الفوضى ووهنا في تحقيق أحلامنا ومعرفة  
السكة الي لازم نمشي فيها، وصولا للوقوف محلّك سر، وإفساح المجال  
لكراكيب أكثر!

والخوف ليحيي يوم، تحتاج الكراكيب مساحة أكبر وأكبر فتطردنا  
-بلا تردد- من أنفسنا وتفضل هي لوحدها إشارة ودليل على إن كان  
فيه زمان بني آدمين هنا، لكن هزمتهم عبادة الكراكيب!



الأمل بيقدر يعيش جوانا طول الوقت -رغم كل إحباطاتنا والشواهد  
الواقعية على استحالة تحقيقه- لأنه من نفس مادة الروح المتعالية  
على أحكام البلى والتفسخ والتحول والمنطق والزمن التي تجري على  
الأجساد.

وهو ده الميكانيزم الي هياها ربنا سبحانه لينا لعبور الشدائد  
والمحن وتحمل وطأتها الشديدة وقرعها العنيف.

والكارثة بتحل لما يحصل أي خلل لجهاز الأمل فيعطل ويتوقف مؤدياً لفرط الالتصاق بالواقع وعدم القدرة على رؤية ما هو أبعد منه، وصولاً لوضع الروح قصراً تحت مقصلة الجسم، فيجري عليها ما يجري عليه من هرم وعجز وانحلال!

لكن مادة الروح غير المعدة لذلك ولا المستوعبة له، بتعطب أسرع وأعمق، وصولاً لتدميرها تماماً وخروجها من الخدمة، حتى لو ظل عائلها\_الجسم\_ على قيد الحياة!

فما تقطعوش كل الحبال، وما تسدوش كل المنافذ، وما تهدوش كل السرايب والطرق الخلفية (فما أضيّق العيش لولا فسحة الأمل)!



لا نصايحي هتفيدك في حاجة، ولا نصايحك هتفيدني، لأن كل واحد ليّه ظروفه، وحساباته، ونشأته، وأحلامه، ودماغه، وحيله الدفاعية، ومهما نحاول نتقمّص أدوار بعض، مش هنقدر، كل واحد كون قائم بذاته، ولو التقينا في بعض المدارات، ممكن نلهم بعض، نشجع بعض، نور لبعض لحظات معينة، لكن مفيش تجربة بتستنسخ، ولا حالة بيُعاد إنتاجها، فنوقّر على بعض الهري والهري المضاد، ونقلع توب أبو العرّيف، والعالم ببواطن الأمور، وننزل على الأرض شوية، ونخوض تجاربنا بنفسنا.. ولنفسنا.



الذي تغير، لم يكن أصليًا، والذي قلَّ، كانت زيادته "عيرة"، والذي ركب الموجة، كان عابرَ سبيل، والذي استسلم، خُلِقَ كمطيّة، والذي انفَضَّ واختفى وتبَخَّرَ وذاب، لم يكن إلا خيالاً صنعه احتياجنا!



بعض الناس بتخاف من انطلاقك وحريرتك وحبك للحياة واستيعابك للآخر وتقبل المختلف عنك وسعادتك وإن بتجرب حاجات جديدة، أو بتعمل حاجة مجنونة، لأنك بتهدّ لهم سلامهم الداخلي وتصلحهم مع عجزهم وعدم قدرتهم على الحركة لقدام، وبتثبت لهم إن الأحلام بتتحقق عادي، والدنيا ممكن تبقى حلوة فعلا بشوية تعب، وإنهم ماكانوش مضطرين للتنازلات الفادحة الي قدّموها، فيحاولوا يعملوا دوشة، ويعلّوا صوتهم، ويشاوروا لك على كل التجارب الفاشلة عشان تتعظ، ويسقّوها منك، ويشفطوا حماسك، ويشدّوك لورا معاهم، أملا في إنكم كلّكم تبقوا زي بعض في النهاية!

زي طالب فاشل مش عارف يحلّ الامتحان -ده قبل شاومنح طبعًا!- فيعمل دوشة في اللجنة، يتكلّم بسرعة ويتنطّط ويصرّخ بصوت عالي، ويشاور في كل الاتجاهات، وعايذ رئيس اللجنة والمراقب العام والي حط الامتحان ووزير التربية والتعليم نفسه!

لأنه لو ما عملش كده، وسقط، بينما حد جاب الدرجة النهائية، منظره هيبقى وحش قوي، وهيتكشف، لكن لما يعمل دوشة، هيحرض الفشلة الي زيّه، يكشفوا عن نفسهم، ويبدأوا يبتّوا سمومهم معاه، ويمكن يشكّلوا ضغط يوصل لفوق، فالامتحان يُعاد النظر فيه،

أو أضعف الإيمان، لما النتيجة تطلع، يمصص شفائفه، ويقول لك:  
الامتحان كان صعب موت، حتى اسأل اللجنة "كلها!"

حكمة العدد: حل أسئلتك لوحده، وملكش دعوة بالدوشة اللي  
حواليك في اللجنة.



وانت جوا الثقب الأسود للعلاقة الجائرة، بتعتقد لوهلة إنك فقدت  
حواسك الخمس، ومش هتستعيدها تاني أبداً، لكن بمجرد ما بتخرج  
من أكفانك، بتلمس النور وتشوف الروايح وتشم الحياة، وتبصر كل  
حاجة بحجمها الطبيعي، زي اللي جوا الأسانسير بتيجي عليه لحظة  
ما يبقاش عارف هو بيطلع ولا بينزل، لحد ما يلاقي عتبة ثابتة بره  
يقيس عليها.

دور على العتبة الثابتة في حياتك، اللي تبين لك إنت طالع ولا نازل.



مع الوقت بتكتشف إن اللي بيلوموك على أي حاجة بتعملها: مش  
قادرين يعملوها، أو خايفين، أو مايقدروش يتحملوا تبعاتها، أو لسه  
متعلقين بأستار التقاليد البالية، ويحافظوا على مكتسبات، في الغالب  
عمرهم ما هيستخدموها!

وبدل ما يفهموا إن العمر أقصر من حيرتهم وترددهم وتأجيلهم  
حياتهم، بيحاولوا -باستماتة- يخلّوك زيهم: نسخة، هيكل خارجي بلا  
إرادة داخلية، مسخ، مستخدمين في ذلك أسلحتهم الثقيلة والخفيفة:

الدين، العُرف، الظروف، العادات، السنّ، الشكل الاجتماعي، بلا بلا  
بلا...

لكن عمرهم ما يقدموا حل لمشاكلك، ولا يجاوبوا أسئلتك، ولا  
بيقدروا ظروفك، ولا بيتفهموا احتياجاتك!

وإذا كان ملعون أبو الناس العزاز.. فما بالك باللي مش عزاز أصلاً؟  
سيبك منهم.. كمل.



ثم نُدرِك أن القوة ليست في التمسك،  
إنما في التخلي.



الباب بيبقى مقفول ومترّبس وعليه عنكبوت من الناحية اللي  
إنت واقف عندها، لكن من الناحية الثانية، اللي عينك مش شيفها،  
فيه شرخ بيتكوّن ببطء، لو قنطت وأدرت ظهرك وشدت الرحال  
لسواه، فاتك الخلاص، وانغلقت دائرة القضاء، ولو صبرت وربطت،  
رغم يأسك ومحنتك، الشرخ هيتسع ويبقى طاقة نور، تعدي منها  
للضفة الأخرى، راضيا مرضيا.



ساعات بعد العلاقة ما تنتهي بفترة، أحد الطرفين يقرّر يرجع: حنين بقى، عنده وقت فراغ مش عارف يملاه ازاى، عايز يتأكد من حاجة، مستخسر العمر اللي راح، المهم إن ده بيحصل، لكنه فى الغالب بينتهي بخيبة أمل مضاعفة، وساعات ما يقضيش على مستقبل العلاقة بينهم بس، لكن بيشوّه الماضي كمان!

والتجربة بتقول إن فيه علاقات لازم تنتهي يوم ما تنتهي، لأن إحياء الموتى عمره ما هيكون من مواهب المُحبِّين، وبديلا عن ده لازم نؤمن بقانون "الجُهد المُهدر"، واللي بيقول إن فيه مجهود بتبذله ساعات وما بيوصلش لأي حاجة، أو بمعنى أدق ما بيوصلكش لى إنت عايزه حالا، لكن أكيد بيبقى له ثمرة ونتيجة، حتى لو ما أدركتهاش دلوقتي، وده طبيعي جدًّا وعادل، لأن مستحيل كل الجهود تبقى ذات ثمرة آنية.

وده القانون اللي الطبيعة نفسها ماشية عليه من يوم ما اتخلقت: مش كل الحيوانات اللي بتتولد بتعيش، مش كل البذور اللي بتتزرع بتخرّج نباتات، مش كل الأمطار اللي بتنزل بتلاقي أرض صالحة تستفيد منها.

فافتح أصابعك يا صديقي.. ودع الخيط الواهي يسقط من بينها للأبد.



اللي جاي جاي، والحاجات لما بتحصل بتفقد هيبتها، والوجع لما بيطوّل بيبقى زيّه زي غيره، والخذلان لما بيتكرّر بيبقى زي شكة الدبوس. بنجمد ونكبر ونتغيّر ونكُمّل الطريق زي الصناديق المقفولة على أسرارها، وقلوبنا -رغم كل الفقد- بتفضل جوابات قديمة متعطّرة

محبّة مستتية الي يعرف يفك الظرف بتاعها ويقرأ أبجديتها ويعيش..  
ويعيشنا.



السلوك الإدماني ليه مجموعة محدّات وعلامات معينة، لو لقيت  
نفسك بتعملها، يبقى لازم تسمي الأشياء بمسمياتها الصحيحة عشان  
تعرف تلاقي حل.

### 1. الاستحواذ الذهني

إنك طول الوقت بتفكر في الحاجة الي واقع تحت تأثيرها، وإنت  
نايم وإنت صاحي، وإنت مبسوط وإنت زعلان، وإنت لوحده وإنت  
مع الناس، وتفضل ما بين مطرقة الحصول عليها والاستجابة لسُعارها..  
وسندان مقاومتها والكف عنها.

### 2. فقدان السيطرة

طول الوقت بتقول لنفسك إن فيه حدود مش هتخطاها،  
وتخطاها، فيه حاجات مش هتعملها، وتعملها، فيه سقف لتصرفاتك  
وبتكسره، فيه مكتسبات ما ينفعش تخسرها، وبتخسرها، لدرجة إنك  
إنت نفسك بتفاجئ من الي بتقدر عليه!

### 3. الخسائر

السلوك الإدماني شغال من هنا وخسايره شغالة بالتوازي معاه ما بتبطلش، من البسيطة ممكنة التعويض، للضخمة اللي مفيش أي حاجة في الدنيا ممكن ترجعها لأصلها، نفسية واجتماعية ومادية وروحية، وكل ما بتتورط أكثر في المستنقع، الفاتورة تزيد، والتمن يبقى أعلى مما كنت تتخيل، وتفكيرك في الرجوع يببهت أكثر!

### 4. الإنكار

لأنك مش قادر تبطل، فبتلجأ لحيل نفسية كثير عشان تحسن من وضعك وصورتك قدام نفسك وترخص لنفسك مواصلة السلوك الإدماني، زي إنك تعمم البلاء وتقول ما ناس كثير بتعمل كده مش أنا لوحدي، أو تمنطق الأمور وتطلع نفسك مضطر ومغلوب على أمرك وضحية، أو تلقي اللوم على غيرك وتتهمه بأنه السبب في اللي إنت فيه، أو تقارن نفسك بحد تاني وتقول الحمد لله إنك أقل تورطاً منه، أو تهون وتقلل من اللي بتعمله عموماً وتشوف إنه ما يستحقش كل الدوشة دي، وإنه سلوك عادي وطبيعي مش إدمان.

ورغم الأدرينالين اللي بيحفزه السلوك الإدماني والمتعة الوقتية وإثبات الذات والمخاطرة والنشوة، بيصاحب كل ده باكيديج من أسوأ المشاعر الإنسانية قاطبة: الإحباط، فقدان السعادة، الخوف، الاكتئاب، اضطراب الشخصية، نوبات غضب وهياج، عدم الرغبة في الفعل، الانعزال، الفشل الوظيفي، الإحساس بالذنب، احتقار الذات، وصولاً للتفكير في القضاء على كل الشواكيش اللي بتدق في دماغك والناس اللي بتتخانق جواك ليل نهار بضربة واحدة: الانتحار.

والمرعب إن الإدمان مش قاصر بس على المخدرات، لكن مظلته بتتسع عشان تطول كل حاجة في حياتنا تقريبا: إدمان علاقات، إدمان جنس، إدمان أكل، إدمان قمار، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي...

وعشان كده مثلا، فيه علاقات مؤذية ما بتقدرش تتخلص منها بسهولة، لأنها ما بتبقاش علاقة عادية لكن إدمانية، ورفضك الاعتراف بالحقيقة دي هيخليها تستأسد وتقوى عليك وتصعب أكثر وتتعدّد لحد ما تجيب أجلك!

لكن المُحيي وسط الضلّمة دي كلها إن أيا كان نوع الإدمان ودرجته، فدايما في إيدك الخيار إنك تحول كل ده للنقيض وتتعافى من آثاره، وتبطل جري جري في طريقك للولا حاجة، وتقف وتلتقط أنفاسك، وتشوف إنت رايح فين، وتخلق سياق مغاير لحياتك، تكون فيه شخص أفضل.

في الأغلب لازم تستعين بمختص ينقذ معاك برنامج استعادتك من مملكة الظلام اللي استلبت روحك بدعم كامل من محبيك والناس اللي إنت فارق معاهم، لكن الأهم من الخطوة دي حقيقي: الاعتراف بحجم اللي بتعاني منه وعدم التعالي عليه أو الخجل منه أو التكاثر عن مداواته أو الاستخسار، أو تفضيل المسكنات عن الحلول الجذرية، إذ لا يمكن إجبار شخص على التعافي إن لم يرغب هو في ذلك، وافتكر إن الموضوع عامل زي قرض البنك: كل ما هتزوج من القسط، مش هيختفي من تلقاء نفسه، لكن هيتراكم عليك وتزيد فوايده لحد ما يبقى يا الدفع يا الحبس.

ما تستناش لحد ما روحك تدخل بالكليّة ورا القضبان!



لا خذلان لمن لا عشم له.



فلا تُبلِّغ القممُ بغير التخفُّفِ مما لا يُفيد، ولا يُطال السبُّ بغير  
قسوة التقييم وجرأة اتخاذ القرار.



وأحيانا ترتكبُ ذنبا كبيرا، ومع ذلك، لا يُوجعك قلبك، ولا تشعر  
بأي تأنيب ضمير، ذلك لأن الله يعلم طبيّتك، وما يُصلحك وما  
يُفسدك، ولو أوجعَ قلبك لهذا الذنب الآن، لفزعتَ، وأحببتَ، وتوقفتَ  
عن الحركة وإصلاح الأخطاء، وربما الحياة نفسها، لأن جبلتَ غير قادرة  
على تحمل هذه المشاعر السلبية الآن، وغير مدركة لكيفية التعامل  
معها، لذا ستأتي بنتيجة عكسية، فيؤخرُ اللهُ شعورك بالذنب، إلى  
مرحلة تالية، تكونُ فيها أكثرَ علما وخبرة وفهما لنفسك وقوانين الله  
وفلسفة الصواب والخطأ، والدور التطهيري للمعاصي، فتتوب بحق،  
وتستخدم ما هويتَ فيه وأسرفتَ على نفسك منه، نورا لبلوغ مقاصد  
الشريعة، وسُلما لارتقاء سنام الحقيقة، فغرضُ الخطيئة ليس إحراق  
روحك، ولا ثقب إرادتك، إنما إنارتها على بصيرة، وبطريقة عملية،  
وتثيبتك على الطاعة، بعد أن رأيتَ الجانب الآخر المظلم، وعلمتَ أن  
روحك لن تألفه، ولم تُخلق للعيش في وحله.



فيه حاجات نتعرفها بالتجربة العملية مش لما حد يقولها لك:  
اللي بتجني ثمرته النهارده، غالباً مش اللي زرعته امبارح ولا أول، لكن  
من سنين طويلة، لدرجة إنك نسيتته.

مفيش شغل بيروح هدر، ولا دعاء بيرجع خالي الوفاض، ولا تجربة  
بتفصص على مفيش، ولا أي حركة بتاخذها ملهاش مردود، الفكرة  
بس إن حساباتك غير حسابات ربنا، وتقديرك للزمن غير تقديره.

واللي إنت مستعجل عليه وهتموت لو ما أخذتوش دلوقتي،  
ممکن يكون فيه هلاكك لو اتحقق فعلاً، واللي إنت كارفه دلوقتي  
ومش طايقه، لو جالك في وقته ممکن يغيّر حياتك.

فما تشغلش بالك بالنتيجة وما تحاسبش ربنا وتقف له على  
الواحدة، ازرع ومد الخطوة وكمل وادعي واتشقلب وهات آخر كل  
الحاجات، عشان بعد كام سنة تمد إيدك بقلب جامد وتقطف.



هقول لك على حاجة كوميدية جدًّا بالنسبة لي، وإن كان بعض  
الناس ممکن ما يشوفوهاش كده.

الحكاية بدأت من وأنا صغير، أنا اتولدت أمور أصلاً، وبرنس في  
نفسى كده، وشعري سايح ونايح -والله زمبئوك كده- وفجأة في مرحلة  
ما في الابتدائية، سفينة فضاء تقريبا نزلت من كوكب بلاميطه، وعملت  
عليا تجارب ما، فملاحى اتغيّرت، وشعري بقى خشن، وأصبيت عيني  
الشمال بالكسل، واهتزت الرؤية قدامى شوية، والدي في الحقيقة ما  
قصرش وراح لدكتور واثنين وعشرة، وعمل كثير، بس لسه الدنيا ما  
كانتش اتقدمت طبيًا قوي، فعيني ما اتظبطتش، واتضاف لده، إن

الجفن حصل له ارتخاء عشان يحمي العين من أشعة الشمس، والعين اتحركت شوية شمال، فيما يعرف بالحوّل، مع ضعفها بشكل كبير جدًّا.

وفي الوقت اللي أهلي كانوا بيعتبروا دي كارثة أصابت طفلهم المدلل، أنا كنت متصالح تمامًا مع شكلي، ومع ضعف عيني، وكنت بشكر ربنا إن فيه عين تانية شغالة وبتنور في الضلّة :

ولما عملت نضارة، كنت مستكنيص قوي من شكلي بيها، صحيح كنت عامل زي أي كائن فضائي يحترم نفسه وسط العيال، بس أنا كحسام ما كانش عندي أي مشاكل، بالعكس كنت بحاول أقنعهم إني بشوف الحاجة 3 مرات، عين طبيعية وعدستين، عشان كده أنا أشطر منهم كلهم لأنهم ببشوفوا الحاجة مرتين بس!

الحقيقة ما اتعرضتش لمواقف سخيفة أيامها كتير بسبب عيني، لأنني كنت شاطر في المدرسة، وبغشش العيال الواجب والامتحانات، وبكتب لهم جوابات غرامية للبنات اللي ماشيين معاهم (أيون، أنا أكتب وهم يمشوا: ) فعدّت على خير.

لكن لما كبرت، وبقيت عريض المنكبين، خلال زيارة فاشلة للكويت للبحث عن عمل، وكيل مدرسة مصري، قرأ السي في بتاعتي، وشاف أوّل كتاب ليا، وسألني كام سؤال سدّيت معاه، وفجأة بص بتركز قوي في عيني الشمال، وقال لي: متأسف مش هينفع عشان العاهة بتاعة عينك!

كانت أول مرة أسمع حد بيوصف اللي عندي بالعاهة! بلّمت شوية، وبعدين اتنفّضت وقلت له: لا، خالص مفيش مشكلة، الحمد لله إنها مش عاهة في مخي زي اللي عندك!

وسيبته ومشيت.

المرّة الثانية، لما بنت زميلتي في شغل ما، بصت لي مرة بتركيز،  
وقالت لي: تعرف؟ لو ما كانتش عينك دي مضروبة بالنار كده، كنت  
بقيت جان!

فبصيت لها بتحدي وقلت لها: بالعكس، ده هي اللي مخلياني جان،  
عشان هي اللي لفتت انتباهك الأول، وخليتك تشوفي بقية حلاوتي  
ووسامتي!

لكن بصفة عامة، عمري ما رُكّزت مع عيني ولا اعتبرتھا عائق عن  
أى حاجة: حبّيت، واتحبيت، واشتغلت، وسافرت، واتجوزت، وخلفت،  
كفاءة يعني، بالعكس، كنت بنكّت عليها طول الوقت، لما أخبط واحد  
إفيّه، ويقفش، أقول له: أنا مش قصدك إنت، أنا قاصد اللي جنبك،  
ما إنت عارف إني أحول، وأضحك حقيقي من قلبي.

**ليه بقول الكلام ده؟**

عشان فيه ناس، مشاكلها الصحية أو الشكليه بتوقّفها فعلا،  
وتخلّيها تشعر بالعجز والخرج، حد أهبل يقول لهم كلمة كده ولا  
كده يتعقدوا، ويكنّوا في بيوتهم، العاهة يا صديقي في العقل والتفكير  
مش في الجسم، ولدينا بالفعل ما يكفي من مشاكل وتحديات، فمش  
ناقصة كمان المعاتيه دول.

والمرض أصلا مش عيب، ولا حاجة تتدارى بيها، ولا هو ميزة كمان،  
هو زيّه زي غيره، مُعامل، عنصر، شيء من الأشياء الداخلة في معادلة  
الحياة.

ولو عندك عيب، أي عيب، اسخر منه، وبروزه، عشان تقطع عليهم  
السكة دي، وتصالح مع نفسك وگمل وأشرق، في النهاية، لما تتحقق،  
وتعمل اللي إنت عايظه وتستحقه -وتهعمله مفيش كلام- كلهم  
هيمدوا إيدهم ويهتوك -كرهًا أو طوعًا- لأن الناجح كل الناس بتحاول  
تقرب منه وتلتمس منه نورًا.

السؤال المهم بقى: إيه اللي فكرني بكل ده دلوقتي؟

إني النهارده، بعد سنين، قابلت الوكيل المصري بتاع الكويت ده  
على فيس بوك -عمري ما نسيت شكله :) - وعملت له إضافة، قبلها  
وهو مش عارفني، فدخلت عرفته بنفسي وفكرته بالموقف الإنساني  
اللي عمله معايا، وبعدين قلت له: أنا ألفت 10 كتب، وأنشأت  
موقع لتعليم اللغة العربية وصفحة اكتب صح عليها أكثر من 80  
ألف متابع، وأنا بعين واحدة، تخيل بقى لو كنت بعدد اتنين عيون  
وصلحه، كنت عملت إيه في البشرية؟

وحطيت له الاسمايلي البرنس اللي بيطلع لسانه ده، وبعدين رزعته  
البلوك المتين (:)



قدمت استقالتي من أماكن كثير: كبيرة، وصغيرة، جوه مصر وبره  
مصر، ساعات في وجود خطة بديلة، وأغلب المرّات بلا خطة على  
الإطلاق.

أوقات بيبقى عشان مش قادر أقدم تنازلات، وأوقات عشان مش  
مقتنع بمديري وشايف إنه بيلبسنا في الحيط وما عنديش ترف تضييع  
الوقت، وأوقات عشان وصلت لسقف الخبرة ولازم أتحرك عشان ما

أتكلّسش، وأوقات عشان مش متوافق مع البيئة المحيطة ووجودي  
بيغيّر طبيعتي وبيستنزفني، وأوقات عشان غياب التقدير أو سوء  
الإدارة.. وغيرها.

لكن القاسم المشترك الأكبر بين كل المرات دي: إني ما كنتش خايف.

يمكن أول مرة بس إيدي اتهزّت، ورجعت من قدام مكتب "الإتش  
آر" إلى مكتبي، وقلت أفكر تاني. لكن بعد ما عملتها أول مرة، وشفّت  
إني ما غرقتش في البحر، والسما ما انطبقتش على الأرض، ولا اتشردت  
أنا وعيالي، بقيت أكثر قدرة على الحسم واتخاذ القرار.

والحاجة الثانية، إن ربنا عمره ما ضيّقها أبدًا، بالعكس، كان يفتح  
لي دايماً سكك غير متوقعة، ويسوقني لأبواب ما كانتش منظورة لي  
وأنا مش محتاجها. وفي كل مرة كان فيه درس قيّم للغاية بتعلمه من  
الشغل ده، ثم من تركي ليه.

بصفة عامة: النوال ثم الترك، الوصول ثم المفارقة، الحيازة ثم  
الفقدان، درجات سلم بنطلعها، وكُشوف وفتوح بتُتاح لينا، وتجلّيات  
بتتنزل علينا، عشان نكتمل ونرتقي، ونُكمل قَدَرنا، وتواصل مع ذواتنا  
الحقيقية، ونعرف ماهيتها، وحدود تحملها وأفاق انطلاقها.

بمعنى آخر: هي محن ظاهرها العذاب وباطنها كامل الرحمة  
والوداد، أو كما قال الإمام علي: (اطلبوا الحاجات بعزّة فإنّ الأمور  
تجري بمقادير).

فلا تجزع.



كانت أُمِّي تقول لي، وأنا أطلع قبلة على يدها في المساء: - "تصبح على فرج بلا ضيق".

فأتعجب وأقول في نفسي: أليس الفرج كافيًا!

حتى أدركت أن "بلا ضيق" أهم من الفرج نفسه، إذ لو كان فرجًا فقط، فرمًا ينتهي بعد فترة، مُخَلَّفًا ضيقًا أكبر مما فرَّجه، وحزنا على انقضائه يفوق سعادة حلوله، أما إذا كان بلا ضيق، فهذا يعني أنه ممتد ودائم ومستمر.

فبهجة الأشياء إنما تكون في ديمومتها واستمرارها حتى نمتلئ بها، لا في تحققها ثم انفلاتها من بين أيدينا!



لما بتروح مشوار أول مرّة بتحس الطريق طويل، ويمكن في نصه بتفكر ترجع، لكن لما بتوصل بتشوف كل حاجة بحجمها الطبيعي وبتقدّر حجم العقبات والتحديات بشكل مختلف، وتكتشف سبل مواجهتها، ويمكن بتضحك على نفسك عشان تصوراتك السابقة ومخاوفك اللي طلعت فشنك، وهي دي قيمة التجربة والمعرفة عموما.

ولو عايز الحق: فيه حاجات كتير بتضيع مننا، مش عشان إحنا مش قدها، لكن عشان بنكسل، وبنأجل، وبنماطل، وبنهئ وئمئ، وما عندناش استعداد نتعب، لحد ما العمر يروح فعليا وإحنا لسه بنفكر نعمل ولا ما نعملش!

والحقيقة إننا نقدر نعمل كل حاجة، ونخطي أي صعب، فقط لو آمنّا إننا نستاهل حياة أفضل ومساحة أكبر، وجديرين نبقى مبسوطين.

ولو كنت لحد النهارده ما قابلتش اللي يقولك إنك تستحق، فأنا  
بقولها لك أهو من قلبي وبيقين تام ومن قلب التجربة: والله العظيم  
إنت تستحق، فالحق اللي باقي منك.



اللهم امنحنا قوة التخلي، ويقين الترك، وإرادة المضي قُدماً، وعصمة  
النظر للخلف، وبراح الفرص الثانية.



لا تَوَجَّلْ حُضنَ آليومَ إلى الغد.



تتوالى الأحداثُ وتتابع المواقفُ -في لحظة ما- لتُوصل لك رسالة  
بعينها، فإن فهمتها استبرأتَ لنفسِك ووقرتَ عليها مخاضات تالية. وإن  
صُمَّتْ روحُك عنها -لذنب اقتزفته أو محنة كُتِبَ عليك خوضها-  
أوشكتَ على تكرار الأخطاء نفسها، ونيلِ المواجه نفسها، حتى يكتب  
اللهُ لكَ قيامةً، أو يهب لك بصيرةً، أو يُقيِّض لك قلب محب يُبصرُ لك،  
ويرفع معك، ويتلقى عنك، فإذا كلاكما -ظهرًا لظهر- يعبر نحو النور.



الخطيئة - كالتَّاعَةِ - سفينَةُ لبلوغِ العطيَّةِ، غيرَ أنها دخول من باب الرعب والقنوط والمذلة والانكسار والمغامرة والثبُّب والتجريب والكِبَر والتلبيس واختبار المتاحات ورؤية كرامات الستر والإمهال والحلم والترؤي.



من ركبها لم يأمن حتى ينزل. ومن نزل لم يأمن حتى يُباعِد بينه وبينها باليقين. ومن باعد لم يأمن حتى يقيم في سفينة الطاعة. ومن أقام، لم يأمن حتى يرسو قلبه في المحبَّة والتسليم. ومن رسا لم يأمن حتى يستردَّ اللهُ وديعته. ومن استردَّ لم يأمن، حتى يُختم له بالمرور إلى النعمة.



فإذا رُزقتَ الفهمَ والتسليمَ، وحُرِّمتَ الكِبَرُ وسوءَ الظن، رأيتَ في المنع عَيْنَ العطاءِ.



فأنت لا تدري.. لعلَّ الله يخفف الجراح بالجراح.



لا يُهم الطريق إذا عرفتَ الوجهة، ولا تُهم النهاية إذا كان هناك من ينتظرها معك.



لا تَبَاهِ بِقُوَّةٍ لم تختبرها، ولا ابتلاءٍ لم تجتزه، ولا شرفٍ لم يُوضع على المحك، ولا صبرٍ لم تبلغ منتهاه، ولا عصمةٍ لم تُحرق في آتون الشهوة. كل أولئك الذين سقطوا.. كانوا يردّدون -تماما تماما- نفسَ كلماتك، قبل أن تقودهم يدُ الله إلى التجربة، فيظهر لهم -قبل غيرهم- كيف ضلّ سعيهم في الحياة وهو يحسبون أنهم يُحسنون صنعا! فاحذر.



## 10 بديهيات لا بد من التذكير بها كل شوية

1. إنا مش واحد، لا تربيةً ولا ثقافةً ولا نضجًا ولا إحساسًا، عشان كده مفيش كتالوج جامع مانع للعلاقات الإنسانية، مفيش خطة عمل موحّدة نمشي عليها كلنا بشكل حصري، فنوصل للنتيجة نفسها كل مرة.
2. مهما كانت طبيعة الراجل جامدة والعملية طاغية عليه، الحب "الحقيقي" بيحرّكه، ويخليه يتغير ولو جزئيا، أو على الأقل ييحاول، لكن لو ده ما حصلش، يبقى ما حبّش، هو -ببساطة- بيدور على صفقة. هو "يدّعي" إنه بيحب، والطرف التاني يوقّر له منافع (جسدية - عاطفية) متحددة كويس قوي قبل ما يدخل برجله الشمال.
3. حدسنا -خصوصًا في المصايب- بيبقى سليم 100 %، بس شواغل الدنيا وعدم تصديقنا لفسنا وانعدام ثقتنا وخوفنا من تغيير اللي اتعودنا عليه هو اللي بيشوش علينا، ويخلي عيننا في عين العلامات والنذر ومع ذلك نعمل مش عارفينها ولا فاهمينها!

4. العلاقات كلها كلها مرهقة، وعايزة طاقة نفسية مرعبة، أغلبنا ما عاdash يملكها. عشان كده ممكن بسهولة نضيع فرصة حقيقية من بين إيدينا، ممكن في نص الطريق نرجع من تاني، ممكن قبل النهاية بخطوتين نقرر نقعد ونستربع ونحلف ما نتحرك!

5. إحنا مش ناقصين سحلة، وماشين بعلاج فعليا. فاللي عايز يحب بجد ويقيم علاقة صحية، لها بداية وحبكة ولحظة تنوير، أهلا وسهلا، واللي عايز يهرج أهلا بيه برضه والله، بس يقول من الأول يعني، بلاش شغل تالته تالت ده والحب الحب الشوق الشوق، ويطلع البواب في الآخر هو زعيم العصابة!

6. فيه ناس بتستمر في العلاقات على سبيل الاستخسار، مش هاین عليها تفقد المشاعر الحلوة اللي بتاخذها، خصوصا إن مفيش بديل، أو هياخدوا وقت على ما يلاقوا غيرها، فيبرضوا بالمتاح لحد ما ربنا يفرجها. النوع ده لو صادفته اضربه بالجزمة على بؤقه.

7. مفيش حد يفضل على حاله، عنده تحبب لا إرادي 24 ساعة، ساعات بنمل وساعات بنزهد وساعات بنتعب وساعات بنشك، مع ذلك، حتى لما بيحصل تغيير، فيه ثوابت. فيه مساحات بتفضل طرية وريانة. فيه أحاسيس ما بتتغيرش. أما اللي بيتغيروا تماما دول كأنك ما تعرفهومش، فملبوسين، وولاد كلب، وجايين يطلعوا عيننا وبعدين يسيبونا لما مزاجهم يهقهم!

8. مش معنى إنك واقف على رجلك وبتاكل وبتشرب وبتروح شغلك وساعات بتضحك، إنك ما كنتش صادق في تجربتك اللي

انتهت! كل الي يبصوا لك ومستغرين صوتك، ما يبجولكش الخير، وكان نفسهم ضهرك يتقسم نصين، عشان تبقى فاشل وتافه زيه، صمودك بيجرح خنوعهم وهوانهم على أنفسهم. فما تبصلهومش، مفيش أي علاقة بين انتهاء التجارب والانهيـار والموت جوعا وكمدا وقطع الشرايين! إنت صح.

9. الحب الحقيقي ما بيتعوضش، بتسيبوا بعض عشان العند أو الغباء أو قلة النضج وتفتكر إنك هتلاقي ست ستها، وتفتكر إنها هتلاقي سيد سيدك، وفي الآخر إنتو الاتنين بتفضلوا طول حياتكم تحاولوا تستعيدوا لحظة واحدة من شعوركم مع بعض، وتستنسخوا كل حاجة كانت بينكم. فماتتغابوش.

10. الحياة دار تنعم وتمتع برحمة الله وفيض خيره لا دار نكد ومكابدة وشقاء وخذلان.



## 7 خطوات للتخلص من الابتزاز العاطفي

الابتزاز العاطفي بيحصل لما حد عارف معزته عندك، واستماتتك في سبيل إرضائه، يزقك في اتجاه قرار أو رد فعل معين، حتى لو مش على هواك، أو هيضر مصالحك، أو مش مستعد له دلوقتي، وهو بيعمل ده بأكبر قدر ممكن من اللطف والحميمية المبطنة بتهديد خفي بالتخلي عنك، أو حرمانك من ميزة معينة، أو تغيير طريقة تعامله معاك، لو ما نفذتش الي طلبه!

المبتز بيبقى فاهم نقاط ضعفك كويس، والحتت الي يدخل منها، واللحظة الملائمة لتسويق طلبه، وتون الصوت ولغة الجسد الي

هستخدامها ساعتها، عشان يحاصرك ويحقق أفضل نتيجة ممكنة في أسرع وقت مقابل زيرو مقاومة وإحساس مرعب بالذنب حال مخالفته!

والمدهش إنه ساعات بيعمل ده بدون وعي حتى، ولا نية مبيتة في إيذائك، بالعكس ممكن كمان يبقى فاكِر إن الموضوع ده لمصلحتك، زي الأم اللي بتضغط على بنتها عشان توافق على عريس شايفاه لقطه رغم إن البنت مش عايزاه- فبتقول لها إنها عايزه تفرح بيها قبل ما تموت وما عادش في العمر بقية!

وصعوبة الموقف عادة بتتبع من إن المبتز بينثر الكثير جدا من الضباب حوالين مطالبه، ويحيطها دايمًا بأكبر قدر من العاطفة عشان الأمور تلتبس عليك لدرجة إنك تتشكك في قناعاتك ويختلط عليك الصح والغلط وتنهّار دفاعاتك فتخضع لمنطقه وتستجيب لاستهوائه تمامًا!

**وأول خطوة** لمكافحة الابتزاز ده، هو إشعال النور وتبديد الضباب اللي بيحدثه المبتز، وقياس الأمور بشكل عقلي واعي يضمن الإحاطة بجميع الملابسات، وفقا لاستيعابنا إحنا وتقديرنا مش تبعاً للصورة اللي بيمررها لنا.

**الخطوة الثانية** استيعاب إن خضوعنا للابتزاز في موقف أو بيئة معينة ولو لمرة واحدة، هيسرّب فيروس الاستسلام لاستجاباتنا العصبية، ويوهن عزيمتنا ويضرب مفك في إرادتنا، فيرمج الخضوع للابتزاز كرد فعل طبيعي وتلقائي في شخصياتنا، لدرجة إننا ممكن نعمل ده بعد كده من تلقاء نفسنا ومن غير أي ضغط من أي حد!

**الخطوة الثالثة** اليقين بإن الخضوع للمبتز مش هينهي دايرة طلباته، بالعكس ده بيبقى مكافأة ليه هتدفعه لتثبيت سلوكه الاستهوائي بحقنا والطمع في مساحات أكبر من التحكم في قراراتنا، وصولا لتحويل استجابتنا من فضل مننا ومجاملة إلى فرض عين وأمر واجب النفاذ وإلا استحققنا العقوبة!

**الخطوة الرابعة** إننا نمرر له معلومة إن الخيارات الخاطئة لو تمت بدعم منه، وما حققتناش الإشباع الي كنا متوقعينه منها، فعلاقتنا به هتتأثر جدا جدا وصولا إلى إنها ممكن تنتهي حرفيا، ويخسرنا للأبد!

**الخطوة الخامسة** تذكر إننا دايمًا الي بندفع التمن لوحدنا في النهاية، مش حد تاني، ووقت الجد ما بنلاقيش -غالبا- إيد نسند عليها، ما يعني ضرورة الانحياز للخيارات الي إحنا على يقين تام وكامل من قدرتنا على تحملها بمفردنا تماما وحتى آخر لحظة!

**الخطوة السادسة**، لازم نشوف إيه فينا الي بيشجع الآخرين على ابتزازنا، ونقل الحنفية الي بتجذبهم لينا وتدي لهم إحاء إننا ممكن نقع تحت سطوتهم كل مرة.

**الخطوة السابعة**، إننا نخلق لنفسنا نسق قيمي ومنظومة سلوكية، تكون مرجعيتنا الأولى حال احتياجنا لأخذ قرار، حاجة كده زي سيستم أو بروتوكول نستخدمه دايمًا في أي موقف عشان يكشف لنا الخبايا والمميزات والعيوب فيوفر علينا وقت ويزود فرص اختياراتنا الصح.

وفي النهاية لازم التأكيد على إنك هتعيش حياة واحدة بس، فما تصرفهاش بقشيش على حيوات الآخرين.



## 10 فرائض غائبة قد تنفذ حياتك

1. مجاهدة النفس مش صلاة وصوم بس لكن إننا نتعلم نطبطب على روحنا وما نعيش في خناقة طول الوقت، ونتخفف من كل الأثقال الي لازمين نفسنا بيها على طول وشايلنها فوق ظهرنا دون أي مبرر أو شكرانية من حد.

2. مفيش لازم، مفيش مفروض، كل حاجة بأوان، والي ما اتحققش النهارده يتحقق بكرة، والعلاقات الي انتهت من حياتنا لا هم خسروا ولا إحنا خسرننا، لأن كلنا -رغم الألم- كسبنا حكمة التجربة وعرفنا نفسنا على حقيقتها وهي دي المنحة الكبيرة الي لازم نتعلم نقدرها ونستخدمها نور نعدّي بيه الي باقي من حياتنا.

3. مشكلتنا الكبيرة إننا ما بنسامحش نفسنا ولا بنعطف عليها، حتى لو ادعينا العكس طول الوقت، ما بنفردش طولنا ونسيب ادينا ونعوم، لكن بنقاوم بغباء وعنجهية فبنغرق أكثر! خف تعوم.

4. مفيش حاجة اسمها القضاء على الخوف، ده الفخ الي بيستنزف أعمارنا وطاقتنا ويفتحنا على فراغ لا متناهي، وبديلا لده لازم نتعلم نعيش معاه ونصاحبه ونفهم إنه طبيعة وليه دور صحي في إبقاء أعيننا مفتوحة دايما وخطواتنا أكثر حذرا.

5. للحياة ضريبة لا بد أن ندفعها: صحة، مال، خذلان، فقد، لكن فيه مقابل برضه لا يمكن إغفاله -ولو كان وقتيا- قوامه الدفا والحب والخبرة والنضج والمعرفة، فماتخليش التمن ينسيك الاستمتاع بالمقابل.

6. أنت حقا جميل كما أنت، ولك دور في الحياة، وتستحق السعادة، أي شخص/شيء/عمل لا يقدم لك هذا، ليس ملائماً لك، ربنا لم يخلقنا في الحياة لاستعراض قوته، إنما للتعلم بنعمه ونوال رحمته في النهاية لو تحركنا دون إفراط أو تفريط، ومن لم يدخل جنة الدنيا لن يشم ريح جنة الآخرة.

7. إنك بتكبر كل يوم وبتتغير، واللي كان بيناسبك امبارح ممكن ما يناسبكش بكرة، مش لأنك واطي ولا عبيط، لكن لأن ده ناموس الكون الأعظم، فاصبر على اختياراتك، وفلترها، واتعلم يبقى فيها بُعد مستقبلي، ومرونة، عشان ما تعطلش أو تلاقى نفسك لابس في اختيار لا عاد ينفع يتغير ولا عاد ينفع تكمل معاه!

8. الوحدة مش شيطان، وأحيانا بتكون أفضل من صحبة التافهين والمؤذنين ومعدومي البصيرة والمنتفعين، صحيح ماهياش أعظم حاجة في الوجود، لكن كمان مش الأسوأ، وخلالها تقدر تلمس الحت المدارية فيك، وترتب البيت من جوه بعيد عن تشتيت الزحمة والدوشة والخيارات البراقة الزائفة.

9. الصداقة، أي صداقة، مؤقتة وبنتم ظروفها وفترتها ومصحتها، فما تنزلش بتقلك على أي علاقة، وما تبروزش أشخاص ولا تسبّح بحمد مواقف ولا تبني جبال أوهام وتوقعات، استقبل المنة بالحمد والشكر، وصون العشرة بالصبر والتقدير، لكن خلي زرار الطوارئ تحت إيدك دائماً، عشان لما المصلحة تحرق الأخضر واليابس، والطبع يغلب ويكشف الحقايق، تقدر تهرب خفيف خفيف.

10. إنا عايشين في لعبة كراسي موسيقية على كبير قوي، القاعد النهارده واقف بكره، والواقف قاعد، واللي تحت الضوء هيضلم والمضلم هينور، فحوّش من كل الحاجات الحلوة اللي بتقابلك في حياتك وما تستهلكاش كلها في لحظتها، خلي ليك دايمًا رصيد خفي في مكان، قلب، صندوق ذكريات، عشان لما تشك، تلاقي يقين، ولما تقح تلاقي إيد، ولما تعيط تلاقي منديل، وما تزعلش من اللي باع وفهم غلط وخذل وأذى وأساء، ده رصيده اللي حطه بإيده في خزنة العوض، ولن يلبث أن يصرفه بالفوايد كلها بعدين.. وإنت بتتفرج.

