

مروة مرسي
الزيتونة
فلتترك أثرا

الطبعة الأولى:

1440 هـ / 2019 م

اسم الكتاب: الزئونة

المؤلف: مروة مرسى

موضوع الكتاب: تنمية ذاتية

عدد الصفحات: 352 صفحة

عدد الملزم: 31 ملزمة

مقاس الكتاب: 21 x 14

عدد الطباعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2019 / 2435

ISBN:

الترقيم الدولي: 3 - 634 - 278 - 977 - 978

التوزيع والنشر:

القاهرة - جمهورية مصر العربية

هاتف: 01152806533 - 01012355714

E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com

دار النشر
للثقافة والعلم

جميع الحقوق محفوظة

دار النشر
للثقافة والعلم

جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة محفوظة لدار
البشير للثقافة والعلم، حسب قوانين الملكية الفكرية،
ولا يجوز نسخ أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر أية معلومات
أو صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

مروة مرسي

الزئونة

فلترك أثراً

دار البشير
للثقافة والعلوم

إهداء

أنا مش أول واحدة أبوها كان يعتبر سندها وأمانها وكل حاجة حلوة،
بس ساعات الفقد بيقي سبب إنك تقوى لأنك بشكل أو بآخر بتبقى
معتمد على السند ده.

أنا بنت مرسي وأفتخر.. ربنا يرحمه ويجعل مثواه الجنة ويارب يجعلني
عمله الذي لا ينقطع في الدنيا.

إهداء لكل أب عايش وقايم بدوره، اعرف إن بتك بتفتخر بوجودك في
حياتها وإنك ساعدتها إن شخصيتها تكون متزنة بشكل كبير.

إهداء لكل أب عايش ومش قايم بدوره، حاول تلحق الي تقدر عليه،
دورك كأب مش دور هيّ، ومفيش مخلوق على وجه الأرض يقدر يحلّ
محلّك، راجع نفسك.

إهداء لكل أب رحل عن عالمنا وكان سند لبنته على أكمل وجه، ربنا
يرحمك ويغفر لك ويجعل مثواك الجنة ويجعل بتك عملك الذي لا ينقطع
في الدنيا.

إهداء لكل أب رحل عن عالمنا وترك وراءه بنت مفتقدة الحنان
والتواجد ومفتقدة الاحتواء، ربنا يغفر لك ويقوي بتك على تجميع شتات
نفسها وإنها تقدر تلحق أيّ تشوه نتيجة عدم تواجدك.

أما أبويا.. فبقوله وحشتني كثير، أنا أصلا عمري ما شبت منك،
سفرك الكثير وبُعدك مكنش مانع لأنني أحس بوجودك وحبك، أنا بعد

وفاتك مرّيت بمرحلة ملهّاش وصف من التخيّط والخبطة والوجع
والألم، من سنتين بس بدأت أَللم شتات روحي، مبتغيّش عني لحظة،
باستمد منك القوة رغم عدم وجودك.

أنا بحبك.. وأكيد مفقّدة وجودك.. بس أنا أدركت الحكمة من
غيابك.

ربنا يرحمك ويغفر لك ويجعل مثواك الجنة، اللهم أنزله منزلا مباركا
وأنت خير المنزلين.

بنت_مرسي

المقدمة

جربت تعيش في أحلامك لحد ما تبقي حقيقة؟ أنا جربت..
وكل يوم حلم بيتحقق.. وهو ده اليقين..
الي موجود في الكتاب ماهو إلا اجتهادات شخصية وخبرات حياتية
وتجارب حقيقية وأمنيات خاصة..
كل كلمة ليها معنى، ممكن يكون صحيح وممكن يكون خطأ.. وده الي
عرفته من الحياة على مدار سنين عمري..
كل شيء وارد فيه الخطأ والصواب.. إلا القوانين الإلهية..
بس الي هيقرأ الكتاب يقرأه بقلب وعقل.. يقرأه برغبة تغيير.. يقرأه
ويستشعر المعاني.. لأنه من غير ما يشعر هيستمد طاقة من نوع خاص..
ومتشاس إن السعادة فرض.. وإن الزتونة في الحياة إنك تعرف إنت ليه
جيت الدنيا، وإنك تفهم معنى الحياة الحقيقي مجرد من كل شوائب..
حاولت من خلال الكتاب ده إنني أساعدك تعرف «الزتونة».

مروة مرسى

يونيو ٢٠١٨

حكاية كل كلمة

« لخبطة »

كل واحد فينا مرّ بمرحلة كانت أقصى درجات اللخبطة وعدم الاتزان، مرحلة تبقى فيها مش انت، بيطلع فيها أسوأ ما فيك وكم ان أغبي ما فيك، بتبقى مش حاسس باللي بيحصل ولا بالصح ولا بالغلط، ده بيبقى نتيجة صدمة كبيرة أو توقع عالي أوي وطلع على فاشوش.. المرحلة دي الي حواليك بيستغربوك أوي، وبينقسموا ٣ أنواع: نوع بيرفضك، بيرفض طريقتك وأسلوبك، بيستغربك ويبعد عنك ويحس إنك أوحش حد في الدنيا.

النوع التاني بيتخض، ييقف مكانه لا يقرب منك ولا يبعد عنك، لو احتاجته هتلاقيه، بس مبيعلمش خطوة تجاهك لأنه فعلاً بيبقى مستغربك. النوع التالت ده بقى الله يبارك فيهم، بيعذروك ويقدرؤا الموقف ويببقوا على يقين من معدنك فيستحملوك وبيدعموك وبيطبطبوا عليك، وتلاقيهم معاك خطوة خطوة، قبل ما تفكر حتى هل هم موجودين وللا لأ، ربنا يبارك فيهم.

المهم إن انت متزعلش من أي حد قصّر، انت فعلاً بتبقى شخص خيف، ويببقوا اتفاجئوا من الي شافوه منك، مش بيقدروا يستوعبوا إن وجعك وألمك وعدم اتزانك فاق طاقتك البشرية، واتحولت لمجموعة مشاعر وأفكار متلخبطة بتتصرف بطريقة عشوائية.

محدث يزعل من حد متلخبط أو فقد اتزانة لفترة، كلنا بنمر بالمرحلة دي ومش بيبقى قصدنا نأذي حد من الي حوالينا ما احنا في الأساس بنأذي نفسنا.

البُعد تصرف يُحترم، بس متحكمش على حد وهو متلخبط.

الوجع والألم وعدم الاتزان، أدوات سلب الروح وعودتها بتحتاج
مجهود ووقت، وأنا متلخبط متحكمش عليا، عشان أنا مش بكون نفسي.

الفلوس

كبرنا واحنا بنسمع أهالينا بيقولوا «الفلوس مش كل حاجة»
والأخلاق هي الأهم.

وأما بقينا بنواجه الحياة اكتشفنا إن الفلوس ليها كلمة مسموعة وعرفها
البعض وقال عنها «الفلوس كل حاجة» وهي المفتاح السحري لكل حاجة.
بس اكتشفت إننا بننسى ومش بنسمي الحاجات باسمها الصحيح،
والعقل بيتبرمج على مفاهيم غلط.

الفلوس وسيلة مهما كانت قوتها ومهما كانت سلطتها.. الفلوس
وسيلة وهتفضل طول عمرها وسيلة.

وسيلة إنك تخليكي أصغر في الشكل وأشيك في اللبس، بس مش
هتخليكي أجهل في الروح.

وسيلة تخليك عريس لقطه وتتجوز في شهرين، بس مش هتخليك
الزوج الي تكون روح الي هتتجوزها.

وسيلة تخلي ابنك أو بنتك يتعلموا أحسن تعليم بس مش شرط تلاقي
الناس بيدعولك على تربيتك الصالحة ليه.

وسيلة تخليك مكفي بيتك ومراتك، بس مش هتلاقي عشقها وصدق
روحها الي كنت دايا ببتمناه.

وسيلة تخليك تسافر وتروح وتشتري وتكون عندك الحرية المالية، بس

مش هتلاقي المتعة دي لو مش معاك حد بتجبه بجد.
وسيلة تخليك أقوى وجسمك صحي وعامل فورمة، بس مش هتكمل
الفضا الي جواك والتفاهة الي ممكن تكون مالية عقلك.
وسيلة تجيبى لولادك كل الي نفسهم فيه، بس مش هتجيب دعواتهم
ليكي لو مش لاقين منك حب بجد.
الفلوس ليها قوة وسلطان، بس ملهاش سحر ولا روح، القوة الي
بتغير وتبدل وتختصر الوقت، بس مش هتفتكر غير لحظة ما نفسك رضيت
وقشعرت من حب وسعادة بجد، أما تنسى إن الفلوس وسيلة مش هتفتكر
غير صرفت كام وهتنسيك لحظة المتعة الي كانت الفلوس سبب فيها، أما
تنسى إن الفلوس وسيلة هتربط أمانك بيها وتجري وراها وعمرك يضيع
وانت مش حاسس بيه، أما تنسى إن الفلوس وسيلة هتخسر نفسك
وروحك وقلبك، ودول مايساوش كنوز الدنيا كلها، كثير هيقولوا ده
البرج العاجي الي كثير بيتكلموا منه ومش حاسين يعني إيه قلة فلوس،
بس أنا هقول إن الي مرّ بضيقه وقلة فلوس وربنا فتح عليه وكرمه لو مش
معتبرها وسيلة مش هيكون فيه فرق بين معاك أو مش معاك.. في الحالتين
ضياح للمعنى.. نسمي الحاجات باسمها، الفلوس وسيلة ويس، دوروا
على الأهم الي بيفضل طعمه موجود في حالة وجود الفلوس أو لا، وهو
الي بيكمل نقص الفلوس. دوروا على إنسانيتكم.

الفضول والتطفل

هو انتي بتقبضي كام؟

هو انت هتتجوز امتي؟

هي الزيادة السنوية كام؟

هو انتي هتخلفي امتي؟

هي عربيتك بكام وقسطها كام؟

فيه إيه يا معشر البشر! نهدي على بعض شوية، فيه حاجة اسمها المساحة الشخصية، فيه حاجة اسمها الخصوصية.. الفضول والتطفل والعشم الزايد عن حده مهما كانت درجة قربنا من أي حد شيء سيء، لازم نراعي الحدود في السؤال والتعامل، ده من أصول الأدب والأخلاق والإتيكيت كمان، وقبل كل ده من آداب إسلامنا.

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه» حديث حسن رواه الترمذي.

نرتقي شوية في التعامل لوجه الله، بلاش العشم وتعدي الحدود. سؤالك مش في محله.. مالوش لازمة.. وكله كوم بقى والي يلف ويدور على المعلومة من حد تاني وميوجهش السؤال ليك مباشرة كوم تاني.. أهو ده الأسوأ على الإطلاق.

هتستفيد إيه من المعرفة، اشغل بالك بحالك، ركز في نفسك واتخلص من عادة وموروث سيء فوق الوصف.

الفضول والتطفل ومعرفة أسرار الناس وأمور تخصهم لوحدهم مش هتستفيد منه أي شيء بمعرفتك، والمجهود المبذول في التفحيص والتمحيص للوصول للمعلومة أولى بيك تستغله في إنك تشتغل على نفسك وتعطل من

حالك وتركز في أمورك

ولو لقيت حد يحافظ على المساحة دي ياريت متفضلش مشكورا
باتهامه إنه سوسة أو إنسان غامض أو مش دوغري، هو كل ما في الأمر
عايز يحافظ على دايته الخاصة بيه، فياريت تحترم ده وتتعلم منه وتخليك في
حالك سعادتك.. فنرتقي ونبطل عشم لو سمحتوا.

القوانين الإلهية

إنها القوانين الصريحة الواضحة التي لا تحابي أحد، من أقامها فسوف
يعيش جنة الأرض ومن خالفها فلن يجد إلا الجحيم في الدنيا قبل الآخرة.
ومن المعلومات المغلوطة لدينا إنهم فهمونا إن سبب رفاهية الغرب
العالية ونعيمهم الواضح، لأن الدنيا جنتهم وإنهم خالدين في النار والسبب
الحقيقي إنهم اتبعوا القوانين الإلهية وليس لأن جنتهم الدنيا كما كان يقال لنا.
اتبعوا الإتقان، اتبعوا الضمير، أحسنوا، لم يفضحوا، لم يأكلوا أموالهم
بالباطل واتبعوا الأمانة، فاستحقوا جنة الأرض.

ومع أننا مسلمون.. نصوم ونصلي ونزكي ونقرأ القرآن ونقوم
الليل، لكن ماذا نفعل ببعضنا البعض؟ وماذا نفعل بأنفسنا؟ الظلم بعينه..
فحاق بنا جحيم الدنيا في كل المصائب التي نواجهها.

لن يكون لنا تمكين في الأرض إلا بإقامة أوامر الله بنصها الصريح دون
التلاعب فيها.. أقم القوانين الإلهية، تسعد بجنة الأرض وتنتظرك جنة
الآخرة.

إغاثة الملهوف

خلق معروف من زمان واتصف بيه سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - وجت فيه آيات كثير وأحاديث تين فضله وتبين مكانته عند ربنا عز وجل.

وعلى سبيل المثال وليس الحصر..

حديث رسولنا الكريم «أحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة أو تطرده عنه جوعاً، أو تقضي عنه ديناً»
«من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.»

«إن كنتم لابد فاعلين فاهدوا السبيل، وردوا السلام، وأغيثوا المظلوم»
«على كل مسلم صدقة. قالوا: يا نبي الله! فمن لم يجد؟ قال: يعمل بيده ويتصدق. قالوا: فإن لم يجد؟ قال: يعين ذا الحاجة الملهوف»
وغيرها من الأحاديث الي بتبين أجر وفرضية إغاثة الملهوف، وده مش بس يشمل اللي محتاج مساعدة مادية ده الأهم اللي محتاج مساعدة معنوية وهي الأقوى في التأثير.

المشكلة مش في إن الخلق ده بدأ يقل، إنما المصيبة الأكبر إن عكس الخلق ده أصبح منتشر، وأصبح أسلوب حياة لبعض الناس.
الناس الي بتتفنن في إذلال بعض، بتتفنن إنها تكسرك وتهدم وجودك، بتتفنن إنها تأذيك وتوجعك وتضغط على نقط ضعفك، ناس بتتصيدلك الأخطاء وتحاول بكل طاقتها إنها تعريك وتجرحك وتوجعك.

الغريب في الموضوع وبرغم انتشار النوع ده من البشر وعِلْم ناس كثير بوجودهم وسطينا، إنا اخترنا أمر واحد وهو اللجوء لقوة الله وعدله ورحمته في صد النوعية دي من البشر لأن جبروتهم وشرهم مش هيقدر عليه غير المولى عز وجل.

ولأنهم نسيوا ربنا، ولأنهم استعانوا بقوتهم على البشر، فبالتأكيد ربنا موجود وعدله وكرمه هيفوق تخيل البشر.

بس الي بتمناه إن الأجيال الجاية تبقى أقوى وتكون مؤهلة لمواجهة النوع ده لأنه هيكتر بشكل كبير ومش هيكون بس الدعاء كفاية لمواجهةهم، هيتحتاج منهم مواقف فعلية للمواجهة.

نحاول نعين بعض ونساعد بعض، ده جبر الخواطر خلُق مهجور وبقينا بنتباهى بكسر النفس وإذلال بعض.. فإلى الله المشتكى.

الكبر

خرج إبليس من رحمة ربنا لأنه رفض السجود لسيدنا آدم ولأن إبليس كان على يقين إنه أفضل، ولأن الكبر ملا قلبه.. رفض أمر ربنا.

كل مشكلة بتمر بينا لو فضلت تدور على أساسها هتلاقي الكبر هو الأساس، وخصوصا في مجتمعنا.

كثير بيرفضوا يعترفوا بالأفضلية، الغرور والغطرسة بتملى قلوبهم وتتحكم في تصرفاتهم.

واحد بيرفض يعترف إنه ضعيف وقليل الحيلة والكبر مانعه من مواجهة مشكلته ويقولك أنا تمام.

واحدة بترفض إن الي أصغر منها أكفأ منها وإنها ممكن تكون أعلى منها
وممكن تحاربها وبرضه تقول أنا الأفضل.

واحد بيرفض يتعلم لأنه عارف كل حاجة وفاهم كل حاجة وبرضه
يقول أنا عارف أنا فاهم.

واحدة بترفض تعترف إن طريققتها هي الي بوظت علاقتها بأولادها
والغطرسه ملت قلبها وأعمت عينها عن الحقيقة.

واحد بيرفض يواجهه إنه مقصر في حق بيته لمجرد إنه بييجيب فلوس
ونسي حقوقهم المعنوية.

واحدة بترفض تعترف إنها فاشلة وسياستها فاشلة برغم كل النتائج
لمجرد إنها غير قابلة للتغيير أو مواجهة العيوب.

كلها مواقف أساسها الكبر.. الكبر والغرور والغطرسه مرادفات
لبعض التصرفات الي بتمتلك النفس وتوصلنا للشور وتربي جونا غل
وحقد وغيظ وممكن كمان رغبة في الانتقام.

يكن خطر الكبر في الحديث الشريف الذي رواه الإمام مسلم في
صحيحه من حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ
عليه وَسَلَّمَ - قَالَ:

«لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ، قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ
الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا، وَنَعْلُهُ حَسَنًا، قَالَ: إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ
الْجَمَالَ، الْكِبَرُ بَطَرُ الْحَقِّ، وَغَمْطُ النَّاسِ» مسلم، الترمذي، أبو داود، ابن
ماجه، أحمد

فيه حالات مرضية، وبدرجة عالية من الخطورة إن الإنسان ميتحملش
يشوف حد أفضل منه، ومش بس كده ده كمان بيبخسه، ويتهمه، ويشكك

في نواياه، عشان هو يفضل في الأعلى، ده نمط بيطلق عليه النمط التوحدي دايا همه يمدح نفسه، و يببخس الآخرين، يقلل من قيمتهم، يقلل من مكانتهم، يشكك بنواياهم، يفرغ عملهم من مضمونه الأخلاقي، يتهم كل إنسان بأنه منافق، ومرائي، ومتصدقوش.

مفيش أعدل من ربنا إن خلو القلب من الكبر يكون شرط أساسي لدخول الجنة.

ربنا ينقي قلوبنا منه ويعافينا، ويرحم كل الي في قلوبهم كبر ويعفو عنهم، وقتها مجتمعنا هيختلف جدا لو اتخلصت قلوبنا من داء الكبر.

خيبة_الأمل

الكلمة الي بنطبطب بيها على نفسنا والي بنحب نقولها ونعيش فيها ونلاقي كلنا تقمصنا شخصية أمينة رزق، والآهات تعلّ، ومكنش العشم يا أبو أحمد، وكده برضه يا فوزية، والكلام الي احنا ناخذ فيه أوسكار أحسن أداء.

ثواني كده لو سمحتم.. مفيش حاجة اسمها خيبة أمل، فيه حاجة اسمها انت الي بتتوقع، والمفروض تشيل التوقع ده من قاموس حياتك، عمال تعلّ بسقف الأمنيات ذوالأحلام لكل الي حواليك، وأما يتصرفوا ببشرية تقول خيبة أمل.

«لا طبعاً مكنتش أتوقع زوجي يعمل كده».. «لا متخيلتش أخويا يتخلى عني كده».. «آخر حاجة كنت متوقعها منك وانتى أقرب صديقة ليا»

يا جماعة نهدي على بعض شوية ونرحم نفسنا شوية.. بلاش فكرة إني متوقعة من اللي بتعامل معاه إنه يديني زي ما ادितه، يكرمني زي ما أكرمته، لو سمحتم متوقعوش.. متتظروش.. متظنوش.

نزل على أرض الدنيا وتعامل على إننا بشر، هنقصر ساعات وهنكرم بعض ساعات، وهنستدل ساعات تانية.. عادي جدا. الخير جه أهلا وسهلا، مجاش مفيش أي مشكلة، الحياة بتمر وتعدي الأحداث عادي..

فتتصرف بنضج شوية وبلاش الأفورة.. بلاش دور الضحية اللي ساعات بنعشقه..

مفيش خيبة أمل.. فيه نضج وفيه أعمار مقبولة وفيه خير ممكن يجي؛ بس متتظروش..

فيه تصرفات بوعي ومنطقية، فياريت نتخلص من روح أمينة رزق اللي تقمصنا دي.

انت أغلى وأعقل من إن تعلق إحساسك وروحك على تصرف بشري ولو محصلش الدنيا تتهد وتوقع..

مفيش خيبة أمل.. مفيش توقع..

فيه روح ملكك من حقها تبقى صافية وهادية مهما حصل.

حد_الأمان

لكل واحد فينا حد أمان، فيه واحد حد الأمان عنده والدته.. واحد ثاني وظيفته..

واحد تاني أطفاله.. واحد تاني فلوسه.. وكل يغني على ليلاه.
حد الأمان ده اللي من غيره مش بتستقيم الحياة لكل شخص، بيحس
إنه تايه أو ضايع..

وبعيدا عن إننا المفروض نرتبط بربنا بس ونتعلق بوجوده وبس إلا
إن النفس البشرية ضعيفة وليها متطلبات بتختلف من كل شخص للتاني،
وفكرة الأمان حتى ولو أنا شخص مؤمن أوي بربنا وبربط كل شيء
بوجوده إلا إن ده ميمنعش إن كل واحد عنده رُمانة ميزان، حاجة وجودها
تعدل الدنيا، وتخليه يمشي في حياته من غير توهان، بوصلة تظبط الاتجاه،
وده هو حد الأمان.

نيجي بقى ونقول حاجة مهمة أوي.. وانت بتتعامل مع غيرك من
الإنسانية إنك تراعي حد الأمان للشخص اللي بتتعامل معاها، متستخفش
باللي بيحسسه بالأمان..

متلاقش واحد بيتنازل عن وظيفة بمرتب في بلد عربي لمجرد إنه يبقى
جنب والدته مثلا وتقوله «هو فيه حد عاقل يعمل كده».. ياسيدي هو ده حد
أمانه؛ إنه يشوفها ويبقى جنبها، متستهونش بحاجة زي دي.

لو واحدة قالتلك إنها مش هتغير وظيفتها لو وظيفة تانية بمرتب أعلى
لمجرد إنها بتحس بالتقدير في الشغل ده متقولش «انت بي مجنونة.. هو فيه حد
يعمل كده»

نراعي حدود الأمان لكل واحد، واحذر إنك تدرك حد أمان لشخص
وتستغله ضده، إنك تعرف تضغط عليه بنقطة ضعفه وتساومه وتقول
«هسيك في منطقة أمانك مقابل كذا» دا تصرف غير لائق وغير إنساني
وغير أخلاقي.

فنراعي حدود الأمان لكل الي حوالينا ونقدر بعض شوية والله الدنيا هتبقى أحلى وأروع.

مفيش داعي ندوس على بعض، ومفيش داعي نستهزأ من احتياجات بعض،

ومفيش داعي نستخف بنقط ضعف بعض.. عشان الأخلاق الحقيقية بتبان أوي في المنطقة دي.

فنحاول نحافظ على شوية الإنسانية وشوية الأخلاق الي باقية في مجتمعنا.. وارحموا من في الارض يرحمكم من في السماء.

التدرج_والحدود

فكرة الخطوة خطوة.. واحدة واحدة.. مبقتش موجودة عند ناس كثير، كله عايز يتجاوز الحدود وينط كل الخطوات وينسى أي تدرج.

الكلام ده في كل حاجة.. في العلاقات والتعاملات، في الأمنيات والأحلام وفي كل حاجة، عنيانا على الهدف النهائي وبس ومش مركزين في خطواتنا، ومحدث بيعمل حساب إن لكل مرحلة وقت.. لازم أحترم الوقت ده.

لكل علاقة حدود.. لازم أحترمها.. الروقان بقى مندثر، كله مستعجل.. وكله فهلوة، وكله عايز الي بسرعة والسهل، على الرغم من إن التدرج في كل شيء ممتع فوق الوصف، بتستمتع بكل خطوة وبكل حاجة بتعملها.

كله بيتعدى الحدود بدعوى «ياعم قول اديا باسط» ودعوى

«متكل كعش الأمور عادي يعني»

هلاقي الي يقول مفيش وقت، هو احنا فاضيين.. يا سيدي الروقان
ده كان زمان،

ما هو احنا من يوم ما فقدنا الروقان وبقينا بنجري وعايزين نلحق
مبقاش فيه أي حاجة ليها طعم.

أصلا روعة الحياة في خطواتنا الي بنعملها مش بس بالنتيجة الي
بنوصل ليها،

مفيش أروع من التدرج واحترامه والاستمتاع بكل خطوة، مفيش
أرقى من الحدود الي بتعملها مع كل الي حواليك عشان تحدد درجة العطاء
ودرجة الأخذ من الآخرين.

الدنيا اتوجدت في ست أيام وربنا قادر يقوها كوني فتكون، التدرج يا
ناس.



شفت فيديوهات كتير لناس بتعلمنا ازاي نقول لا، فيه كورسات
بتدّرس عشان تعرف تقول لا.. ثقافة «لا» مش موجودة في مجتمعا بسبب
العشم والعيب والي ميصحش والأصول وقوانين وقواعد بشرية احنا
الي خلقناها وسجنا نفسنا فيها.. وبقينا عايشين دلوقتي بتحكمنا حاجات
ملهاش أساس غير إننا نتحكم في بعض.

خلاصة القول.. احنا لازم نتعلم نقول لا، ولازم نتعلم نقولها امتي
وفين وازاي.. ليها توقيت وطريقة وأسلوب بس لازم تتقال.

لا.. إنك تنسي نفسك وتيجي على حقوقك.
لا.. إنك ترضى بوضع مش بيسبب ليك السعادة لمجرد إن الشكل
الإجتماعي بيفرض ده.
لا.. إن حد يفرض عليك قوانين غير قوانين ربنا.
لا.. إنك تكتشف إن طبييتك بيستغلوها اللي حواليك لمصلحتهم.
لا.. إنك أم وبس، انتي حاجات تانية كتير أوي.
لا.. إنك تبقي محفظة وبس، انت أهم واحد في العيلة.
لا.. إنك تحسب عمرك بالسنين.
لا.. إنك تقول مبقاش ينفع ده العمر عدى.
لا.. لأي حقد وغل ممكن يتسبب في إنك تحس بإحباط عن طريقك
اللي اختارته.
لا.. لأي شخص بيأذيك نفسيا ووجوده شيء مضر ليك.
لا.. وألف لا حياة غير ممتعة بعيدة عن قوانين ربنا.

الصحاب

كلنا عندنا أصحاب، وغَيّرنا أصحاب، وقربنا من أصحاب، وبعدنا
عن أصحاب، بس مأخذناش بالناس من حاجة مهمة.. هي الدنيا تنفع من
غيرهم؟ ينفع حد يعيش من غير أصحاب.
أعتقد صعب أوي، بس الزتونة بقى في تعاملاتك مع الأصحاب،
العشم الزايد والتداخل الأوفر اللي بيوريك ديفوهات شخصية اللي قدامك
وتحس فجأة إنك اتخدعت وإنك مكونتش فاهمه صح، مع إن الحقيقة غير

كده؛ هو كل ما في الأمر إنك قربت زيادة عن اللزوم، أو إنك اتغيرت وتفكيرك اتغير فبالتالي أسلوب حياتك اتغير وبناءً عليه نوعية الأصدقاء لازم يتغيروا.

بُعدك عن أصحاب مهما كانت بينكم عشرة ملهاش علاقة بقله الأصل والحوارات اللي بتدور في دماغنا بموروثاتنا الفاشلة، انت بس اتغيرت فتفكيرك اتغير وبقيت محتاج أصحاب تانيين ملائمين للمرحلة الجديدة. استمرارية الصحاب لفترات طويلة سببها إن التغيير شاملكم كلكم، وتأكد إن لو حد منهم متغيرش هيقع من وسطكم.

وانت بتصاحب خلي بالك من قول رسول الله «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يُخَالِل» والدين هنا مقصود بيه نهجك وطريقك وأسلوب حياتك.

يبقى أخلي بالي وأنا بصاحب ومقربش أوي عشان الصورة عن قرب فيها ديفوهات كتيرة.

استمرارية وجودهم مقترن بملائمتهم لتغييرك وإنكم بتتغيروا سوا وطبعا التغيير للأحسن وللأعلى. «الصاحب صاحب إما إلى الجنة وإما إلى النار»



الخلاف_والإختلاف

كلمتين فيهم شبه من بعض بس ندقق شوية هنعرف إن فيه اختلاف بينهم، وطول ما فيه اختلاف يبقى معناه إن فيه حالة تصادم في الأفكار والمعتقدات والمبادئ وكمان عدم وجود مرونة في تقبل الأفكار الغير مشابهة

لأفكاري فبالتالي يتولد الخلاف، وطبعاً يبقى برضه نتيجة عدم التفاهم وسوء الإدراك.

الخلاف ييزيد كل ما قلت المرونة، وكل ما قل الوعي والإدراك والإطلاع. إنما الاختلاف أمر صحي ووارد وواجب كمان، لأن لولا الاختلاف ما كان فيه تنوع في كل حاجة من أفكار وآراء ووجهات نظر وأذواق، الاختلاف مع وعي وتقبل ومرونة استحالة يؤدي لخلاف، ويفضل الاختلاف صحي طول ما في تقبل لفكرة إن كل شخص فينا ليه بصمته بأفكاره، وده أقل الحقوق المتاحة لكل شخص.

وكل ما زاد وعيك ومرونتك كل ما زاد تقبلك لاختلاف اللي حواليك، فكل خلاف هو نتيجة لاختلاف.. ولكن ليس كل اختلاف نتيجته خلاف. حاول تعلل بأفكارك.. عشان الاختلاف ما يوصلش لخلاف.

التجاهل_التغافل

« فنون ومهارات في التعامل من خلال العلاقات الانسانية:

#التجاهل يعتبر فن في حالة إتقانه من نفس راقية واثقة مطمئنة، وهتتفاجئ إنه أصبح مصدر للتقارب بين الناس ويزيل العديد من الخلافات القائمة، إنما تطبيق التجاهل بعدم إدراك ووعي مش بيأدي غير للأذى النفسي لناس كثير.

التجاهل ييلجأ ليه أي شخص عشان تمر مرحلة معينة أو عشان للأسف عايز يأذي حد نفسياً، كثير منّا بيتعرض لكلمات ومواقف غير محبة ومش بنلاقي حل غير إننا نتجاهلها.

ورسولنا الكريم كثيرا ما تجاهل أعمال من كانوا يحاربوه من قريش، بس كان تجاهل بحكمة ورقي دون أذى أو تطاول.. فإنهم لا يعلمون.

#التغافل من شيم وخلق المسلم، يعني احنا لازم نتغافل عشان كلنا غير مكتملين، فمفيش داعي لتحليل وتفسير تصرفات الأشخاص اللي بتعامل معاهم بالمللي والحرف.. التغافل مريح جدا وهو أعلى درجة من التجاهل، وبتعامل بيه بنفس صافية وروح هادية على إننا بشر بنغلط وبنقصر.

وكما قال الإمام أحمد بن حنبل: «تسعة أعشار حُسن الخلق في التغافل»

وقال سفيان: «ما زال التغافل من شيم الكرام».

وقال تعالى: {وَإِذْ أَسْرَ النَّبِيُّ إِلَىٰ بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَفَ بَعْضُهُ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنْبَأُكَ هَذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ } [التحریم: ٣]. أي أخبر رسول الله - صلى الله عليه وسلم - حفصة ببعض ما أخبرت به عائشة معاتباً لها، ولم يخبرها بجميع ما حصل منها حياءً منه وكرماً، فإن من عادة الفضلاء التغافل عن الزلات، والتقصير في اللوم والعتاب. وعلينا إدراك أن التغافل عن كل ذنب لا تستطيع العقوبة عليه، وكذلك من عداوة كل عدو لا تقدر على الانتصار منه، وده يعتبر دهاء وحكمة واجبة.

يبتجلى دور التغافل في العلاقات الزوجية، فإذا نجح الزوجين في التغافل بوعي وإدراك أصبحت حياتهم أسعد وأهدى. ما بين الرقي البشري في التعامل والاستهزاء والأذى النفسي «شعرة» مش محتاجة غير نفس صافية سليمة.

أبويا_وأمي

بتولد وبتكون مسلوب الإرادة والقرارات، وبينوب عنك الأب والأم.

لازم تعرف إنهم عملوا كل اللي يقدرُوا عليه في حدود إمكانياتهم وعلمهم ووعيمهم، بس انت بقى أما كبرت كل المسئولية بقت في إيديك. إعادة وترتيب وإصلاح وتطوير وتعليم، أي حاجة هتكتشف إنهم قصرُوا فيها هتبقى مسئوليتك، وعلى فكرة هم مقصروش.. هم مكنوش يعرفُوا ومكنوش بالوعي الحالي، فياريت تتخلص من شماعة أصل أبويا معلمينش كده وأصل أبويا معلمينش كده.. أصل أمي ربتي كده وأصل أمي معلمينش كده.

المسئولية كاملة بين إيديك.. وكل حاجة تنفع ترتب وتتعدل وتتغير وتتعامل.. كل حاجة.. فاتخلص من شماعة أبويا وأمي وابدأ. اللهم ارحم أبي واجعلني عمله الذي لا ينقطع في الدنيا.

العادات_والتقاليد

كبرنا ولقينا أحكام وأعراف وضوابط بتحكم تصرفاتنا وأفكارنا، والأمور تداخلت بين الصح والغلط والحلال والحرام.. وبقينا بنتربى على مفاهيم ولما كبرنا لقيناها قيود وسلاسل ما أنزل الله بها من سلطان. إعمال العقل ورجوع كل حاجة لأصلها اللي شرعه ربنا بعقيدة سليمة قوية هو طوق النجاة من اللي احنا عايشين فيه.. مش منطقي أموات يتحكموا

في أحياء محكوم عليهم بالموت برضه من تقاليد لا تمت للشرع بصلة.
أنصار الهوية والشخصية العربية هيتضايقوا من كلامي، لكن أنا مش
بطالب بمحو لأي حاجة، أنا بقول مش من المنطقي ربنا يشرع التيسير
في العيش واحنا نختار العسر، مش منطقي حاجة حلال تتمنع عشان
ميصحش وغلط ومتنفعش وأنا مش عارفة مين الي قال متنفعش.

الأصول وآداب التعامل لا غبار عليها بس برضه مرجعيتي تكون
شرع الله، مش على الي اتعود المجتمع يعملها، كلها موروثات فاشلة
بتسلسل سعادتنا وحياتنا الجميلة، الي بقت كلها نكد وغم وهم بسبب
أفكارنا مش بسبب أي حاجة تانية، وأشهد ربي أنه لم ولن يحكمني إلا
شرعه، ولن أستسلم لعرف أو تقليد حرّمه المجتمع وهو في الأساس حلال
ومتاح لسعادتي.. فلتذهب الموروثات الفاشلة إلي الجحيم.



المعاناة

لكلّ منا معاناته.. تعب.. ضعفه.. وكلّ على شاكلته.
بس خلي بالك وانت بتحكي الي بتعاني منه، او عي يكون عندك شك
إن الي انت بتحكيه ده عنده معاناة على نفس قدر معاناتك ولا حتى شبهها،
بس ممكن جدا نفس التأثير يكون عليه وبنفس الدرجة إن لم يكن أكثر.
والي بيسمعك ده ممكن يبقى نفسه يقولك والله أنا تعبان زيك بس
مش قادر يقول، الي فقد أبوه بدري بيعاني، وواحد تاني بيتمنى موت أبوه
من قسوته عليه..

الي مشافتش أمها من يوم ما اتولدت، واحدة تانية بتنام يوميا بدموعها

لأن أمها مش حاسة باللي هي بتمر بيه..
اللي كبر وملقاش لا أخ ولا أخت، واحد تاني حياته واقفة بسبب
وجود إخواته..
وكل حسب حالته.. المعاناة مش لازم تكون عشان انت بتعيشها
فعكسها هو النعيم.
كل واحد فينا ليه مشكلته وظروفه، ليه دينته اللي كبر لقي نفسه فيها..
بس المفاجأة بقى إن زمام الأمور بإيدك.
انت الوحيد اللي تقدر تحول كل ده لمصحتك وتخرج من معاناتك
وتحوّل وجود الأم لنعمة بعد ما كان نقمة، وتحول قسوة الأب لحافز تتغير
بيه حياتك.
أيّ معاناة ما هي إلا وجه من وجهين.. انت بس مركز على الأسود اللي
فيها والضلمة مالية عنيك وقلبك.
بايدك تقدر تحول المعاناة لمنحة، لدفعة، لقوة ولتغيير.. انت مش مسئول
عن معاناتك مهما كانت بس المؤكد إنك مسئول عن تغييرها.. فمتستسلمش.

قِلة_أصل

بيسقط علينا البعض تغييرنا عليهم إنه قلة أصل ونكران للجميل.
رفضك لوجود حد في حياتك مبيقاش وليد اللحظة، انت يا بتبقى
اتوجعت بزيادة، أو ساحتته بس مش هتسمح ليه يوجعك تاني.
أوقات تانية يحاول يتغير عشان خاطرك، بس انت بتبقى فقدت الثقة
في إنه ممكن يلتزم بالتغيير ده.. ويكون موجود بس في مكان مختلف جواك

وبصورة مختلفة، لأن وجوده مهم بس بطريقة مختلفة.

في كل الأحوال انت سيد قرارك على الرغم من إن نفسك ممكن تكون بتخاطبك وتقول «بطل افترى ماهو اتغير أهو» بس الحقيقة المصاحبة لتغيره هي تغييرك انت كمان..ثقتك اتغيرت ورغبتك في وجوده اتغيرت، ورضاك عن تصرفاته اتغير..

احنا بتتغير، وكمان مشاعرنا، وأفكارنا وسلوكنا..وعدم قبول اللي قدامك فكرة رفضك لوجوده بنفس الصورة والشكل ده شيء هو اللي مسئول عنه، وده المفروض ميزعزعش قرارك ما دام انت مستريح، قرارك ما دام مريحك وفي نفس الوقت مش جاي على حق حد، يبقى متخضعش لأي ابتزاز عاطفي خارجي أو استعطف أو استجداء.

الأماكن جوانا بتتغير، واحنا بتتغير، واحتياجاتنا بتتغير، وقبولنا للي بنحصل عليه من الآخرين بيتغير، وده مالوش علاقة بقبولك حاجة كنت منتظرها زمان وبقيت دلوقتي مش فارق معاك وجودها..يمكن وعيك زاد وإدراكك للأمور اتغيرت واللي كنت هتموت عليه زمان وبتتمناه..مبقاش فارق دلوقتي ده اسمه تغيير، مسموش قلة أصل.

الكفاءة

دخولك لمجال معين وإنك تحقق فيه في فترة قصيرة اللي حققه غيرك في سنين ده أولاً توفيق من ربنا، ثانياً لأن قدراتك ومهاراتك مختلفة وده اللي بيحدد كم إنجازاتك في وقت محدد.

الفكرة بقى هو رفض أصحاب الخبرة الواسعة في المجال ده وأسلوب

الهجوم الي ساعات بيتوجه ليك.. ده لسه مبتدئ، ده لسه مكتسبش خبرة، مين ابن امبارح ده الي عايز يوصل للمكانة الي احنا بنعملها بقالنا سنين، لا ده لازم يمشي نفس الخطوات الي احنا عملناها.

الخبرة مهمة مفيش كلام، بس إيه أخبار الكفاءة؟ وإيه أخبار الجودة؟ لو الشخص بالكفاءة والجودة الكافيين ده يخليه ينجز، والي انت عملته في سنين هو هيعمله في سنة واحدة، يبقى ايه الكلام؟ الخلاصة.. أما تلاقي حد جديد في المجال وتميز في وقت قصير، ده توفيق ربنا أولا ثم مهاراته وقدراته ثانيا. لا داعي لإصدار الأحكام، لا داعي للتشويه، والتجربة خير دليل.

التعميم

مش كل الرجالة خاينة.. مش كل البنات شمال.. مش كل شاب شرب خمرة.. مش كل بنت عملت علاقات.. مش كل الأزواج متسلطين.. مش كل الزوجات نكديات.. مش كل الجوازا فاشلة.. مش كل الأهالي بتبيع بناتهم.. مش كل حد يجيب الدرجة النهائية شاطر.. مش كل واحدة تسقط في الامتحان تبقى فاشلة.. مش كل البنات هتموت وتتجوز.. مش كل الشباب عايزين يقابلوا صافيناز.

نبطل التعميم ونتعلم إن كل حد بحالته، وكل حد بحاله ووضع، لازم نفهم ونستوعب ونقيم الأمور بوضعها الحقيقي، ونبطل إصدار أحكام وتوقعات وظنون.. نكون منصفين شوية. ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء.

المتمردة

عارف الست الي بيتقال عليها «عايزة تعيش» الي بترضي بأقل حاجة، الي أهم حاجة عندها بيتها وأولادها، الي بتيجي ساعات على نفسها وكل همها راحة الي حوالها..

الست دي لما بتتوجع أو بتشوه نفسيا بتمرد على كل حاجة كانت مقتنعة بيها في يوم من الأيام، بترفض كل حاجة كانت مؤمنة بيها وبيبقى قدامها حل من اتنين:

ياتنتقل لأسوأ ما فيها وتتقم وتعكس كل وجع وتشوه على أي حد من حوالها مهما كانت درجة حبها ليه.
يا إما بتقفل الصفحات دي كلها بوجعها وتشوها وتبدأ من جديد.

بتستعين بربها وتبدأ، بتلمع وبتنور وبتلاقي نفسها وسعادتها، وبتعرف أسماء الحاجات الي كانت بتعملها وكانوا بيعتبروها حق مكتسب، وبتعرف قيمة كل ميزة فيها، وتبدأ من جديد.. وانت بتريق عليها وعلى الي وصلته ابقى اسالها هو حجم وجعك كان أد إيه؟ وباقى من الست المسالمة الي جواكي أد إيه؟
أوقات كتير بيتناسب حجم التشوه النفسي طرديا مع حجم التألق في الحياة.

هي القوة بتيجي من عند ربنا بس.. فدع الخلق للخالق.

الإمتنان

جربت تحس شعور سوبر مان، طيب المرأة الحديدية ، أو القوة الخارقة عموما، أهي قوة كلمة الإمتنان والشكر ليها نفس القوة بدون مبالغة. اعترافك وإشاداتك بمجهود شخص ما يعتبر حالة روحية جميلة ورائعة وشحن طاقة مالوش وصف.

العرفان والشكر تعتبر آلية بسيطة إنك تعملها في أي وقت، بس احنا بننسى وسط الضغوط ووسط زحمة الدنيا، ويمكن ساعات كمان بتتكسف نعملها، وممكن الإيجو جوانا بيكسرنا ويمنع لساننا ينطق بالشكر. إلا إنك لو عرفت أد إيه الإمتنان شعور وإحساس بيدي شحن معنوي وبدني يفوق الوصف للطرفين، للممتن ولصاحب الإمتنان نفسه.. لأنها وببساطة إعادة إتران توازن الطبيعة المنطقي.

أنا عملت خير في شخص.. الخير أثر فيه وبالتبعية يعود عليا الخير ده بخير تاني، ميزان الحياة واتزانها.. الأخذ والعطاء في أبهى صورته.

الإمتنان سلوك سامي لا ينتقص من مكانة أي شخص أي شيء، بالعكس.. الإمتنان تجسيد لقدرتك ع التشجيع ورد العطاء بكل أنواعه، الإمتنان ييشحن الطرفين بطاقة ملهاش حدود، بيوصل الإنسان لقمة النضج والتوازن في شخصيته لأنه قدر إنه يعلى على الإيجو الي بداخله، والي ممكن إنه يمنعه من إنه يعبر عن شكره لحد مقابل معروف أو مجهود.

كل الي فات ده المجهود أو العطاء مباشر، فما بالك لو كان غير مباشر؟ لو حد كان سبب لشيء كويس حصلك أو كان دافع ليك بأي شكل بدون علمه وبدون أي مجهود منه.. لك أن تتخيل كمية السعادة والفرحة والطاقة الي هيكون فيها الشخص ده لما يعرف تأثيره الغير

مقصود..بيجيله خير وهو مش مدرك إنه كان سبب خير ليك،
وبتجيله سعادة وهو مش عارف إنه كان سبب سعادة ليك.
الإمتنان ممارسة راقية لذوي الأرواح السامية المترفعة عن تدني ملوثات
البشر الحالية والتي تعالت وارتفعت عن الأنا والأنانية والإنكار.
الإمتنان ثقافة وسلوك لأشخاص نجحت في تطوير ذاتها ووعيتها
ووصلت لإنجاز داخلي بنفسها.
الإمتنان هيزود ثقتك بنفسك وتفاؤلك ورضاك في نفس الوقت،
وكم إن هتكتشف إن الشخص الممتن إليه هيتملي سعادة واستعداد أكبر
للعطاء بشكل أكبر.
الإمتنان ييفكرنا دايم إننا مش لوحدها وإننا حوالينا ناس مهمين، بس
الأروع إن ليهم دور وقيمة كبيرة.
متبخلش على حد أثر فيك بالايجاب إنك تقوله شكرا، أنا ممتن
لوجودك..اسعدهم وفرحهم.
المفعول السحري للكلمة..دلوقتي ومش أي وقت تاني، ابعت
رسالة..مكالمة تليفون..
قولهم شكرا.

يوم ميلادك

كل واحد فينا عنده تاريخ مسجل في شهادة ميلاده بيؤكد ويقر هو
وصل الدنيا دي امتي؟
وفي كل سنة بنكبر بيتم الاحتفال بينا وهدايا وفرحة إننا بنكبر سنة،

وبنكبر كمان وكمآن وبقينا بنستنى الهدايا بس ومش عايزين نفتكر السن،
وبنكبر كمان وكمآن وبتمنى هدايا معينة من ناس معينة وبرضه اهتمامنا
باليوم نفسه بيقبل، بس أما وعينا بيكبر بنكتشف إننا عندنا أعياد ميلاد كتير
وأيام كتير اتولدنا فيها من جديد.

يوم ما قررت إن حياتك تمشي في رضا ربنا بجد.
يوم ما قلت لا لفشلك وحولته لنجاح.
يوم ما اتخلصت من قناعة مدمرة حياتك.
يوم ما اتخلصت من التعلق بالأشياء والأشخاص.
يوم ما اهتمت بسعادتك وخليتها أول حاجة وانت مش مقصر في
حقوق حد.

يوم ما قدرت تغير النهاية للأحسن برغم سوء البداية.
يوم ما عرفت معنى الحياة بجد.
يوم ما عرفت قيمة نفسك الحقيقية.
يوم ما قدرت تتخلص من كل مصدر إحباط وإزعاج في حياتك.
يوم ما قدرت تركز على نفسك وحالك ومبقاش يهملك تريقة أو
استهزاء أو تهكم.

يوم ما اتعلمت حاجة جديدة نقلتك من مكان لمكان تاني خالص.
أي يوم كان فيه إضافة إيجابية لحياتك هو يوم ميلاد.
أي يوم عشت السعادة الي متوصفش هو يوم ميلاد.
أيام ميلادنا كتيرة وجيلة ورائعة ومميزة، بس ساعات احنا بنحب
نعيش الدراما.

خلي كل يوم ليك يوم ميلاد.. برضا ربنا.. وبسعادتك، ببهجتك

وبفرحتك، بتقدمك وبتميزك.

ولو حببت فعلا تعمل حاجة يوم عيد ميلادك اللي في شهادة الميلاد،
يبقى لازم تعرف إن اللي فات من عمرك ممكن يكون مش أد اللي جاي،
دي مش دراما ده حافز عشان تقدر بكل طاقتك تعيشها بالرضا وبالتميز
وبالسعادة اللي انت تختارها، وبكررها ما دام مش جاي على حق حد عيش
زي ما تحب، لأنها حياتك انت لوحدك.

اللهفة

بتروح فين اللهفة اللي في الأول؟؟؟ بتروح عشان الهدف تم تحقيقه بنجاح..

كنت عايز أعلقها بيا ونجحت..

كنت عايزاه يحبني وعرفت..

كنت عايز أبقى أول واحد في حياتها ووصلت..

كنت عايزاه يقدرش يستغنى عني وقدرت..

كنت عايز أفرض سيطرتي عليها..

كنت عايزة أبقى مميزة عنده..

وهكذا.. كل حد في بداية العلاقة بيبقى عنده هدف، وبيبذل مجهود عشان

يوصله، بيحاول، بيتكر ويبعد.. وأول ما نوصل بتبقى خلصت الحدودة.

أمال مفيش لهفة مستمرة؟

لا فيه.. أما يبقى فيه هدف متجدد، جدد هدفك مع شريكك، هت حافظ

على نسبة مقبولة من اللهفة بينكم.

قرار السعادة

كثير سمعنا وانتقال لنا السعادة قرار، ومتوقفش حياتك واجري على سعادتك واعملها بإيديك، ومتستناش حد يسعدك واسعد نفسك، وكلام تحفيزي جميل أوي.

بس كثير بيفشل إنه ياخذ القرار ده، وكثير برضه بينجح.

منهم اللي بيكتشف إن قرار السعادة كان في الاتجاه الصح، ومنهم اللي بيكتشف إنها مش سعادة ولا حاجة، وإن تقييمه للأمور إلى حد ما كان غير صحيح.

قرار السعادة محتاج مقومات عشان يتسم بالاتزان والموضوعية، عشان متبقاش سعادة مزيفة أو مؤقتة.

ساعات بنحтар أصلا بين أكثر من اختيار للسعادة، ولو حاولت تاخذ رأي حد في الاختيار هيكلملك من وجهة نظره، أو من المنطق، أو من المفروض..

يعني في كل الحالات محدش هيقدر يفيدك غيرك انت.

وببساطة ولإن مفهوم السعادة ومعناه بيختلف من شخص للثاني، وده بيرجع للاهتمامات والاحتياجات الخاصة بكل فرد.. وعند الحيرة في اختيار السعادة لازم تكون على يقين إنها مكتملة الركبن الأساسيين..

سعادة في الدنيا وسعادة في الآخرة..

يقول الله تعالى «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً»

والحياة الطيبة هنا ركنها الأساسي إنك تكون سعيد وإن القرار لازم يكون بيرضي ربنا، وما دام بيرضي ربنا يبقى مش هيجي على حق حد أو

مش هتقلق من نتيجته.

تاني خطوة مهمة إنك تتأكد إنه بيسعدك انت، مش هيكون بس سبب في سعادة الي حواليك، لأن فيه ناس بتعتقد إن سعادة الي حوالها هي سعادتها. لكن ده مش المفترض إنه يبقى الأساس الي قايم عليه اختياري لقرار سعادي، سعادة الي حواليا بعد ما أتأكد إن سبب سعادي أولا.

طبعا البعض هيتهمني إني بدعو الناس للأناية، أنا بس عايزة كل واحد فينا يبص على حد قريب منه عايش عشان خاطر سعادة الي حواليه وبس، ويسأله انت سعيد بجد؟ ويحاول يدخل جواه.. فعلا هيتفاجئ. هيلقي شخص عايش لا إراديا، بيستمد معاشة حياته من عقارب الساعة الي بيتمنى إنها تمر بسرعة.

مش هيقبل بأي شكل كان اختفاء الأشخاص الي هو سبب في سعادتهم، لأنه ببساطة بيستمد وجوده من وجودهم، ويمكن ندخل في دائرة التعلق المرضية.

خُلقنا أحرارا.. فاختار ومتبنش سجن بإيديك.

السعادة رضا ربنا عن فعلك، وإن الفعل ده هيعود عليك بالسعادة بنسبة لا تقل عن ٧٠٪. خُلقنا للسعادة..

اليقين

كلمة السحر الحقيقي لحاجات كثير في حياتنا..

اليقين هي الدرجة الأعلى من الإيمان، درجة من الثبات والقوة ملهاش وصف..

التوحيد في أقوى معانيه، بس فيم هو توحيدك؟
هيعود عليك من نوع يقينك، يعني الي عنده يقين بكرم الله حق اليقين
هتكون حياته مليانة بكرم ربنا الي مالوش وصف.
عندك يقين إنك فاشل.. مش هتقابل النجاح ولا حتى في أحلامك.
اليقين في وجودية الله ووحدانيته، في حالة اليقين الي بيملئ القلب
والجوارح كلها بيتحقق حديث الله القدسي بالملي.
عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه
وسلم -:

«إن الله تعالى قال: من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب، وما تقرب
إليَّ عبدي بشيءٍ أحب إليَّ مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليَّ
بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي
يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني أعطيته
ولئن استعاذني لأعيذنه»
رواه الإمام البخاري

الحديث ينقل التدرج في التقرب لله من الفرض للنوافل، من أداء
عشان المفروض أعمل للإجتهد في القرب، من الإيمان بضرورة الفرض
لليقين بإني لازم أقرب أكثر لأن الله هو الأحق بالتقرب إليه، وكل ما زاد
التقرب والثبات عليه كل ما زاد يقينك بوحدانيته وبوصولك لدرجة يقين
لا يدرك صدقها إلا الله سبحانه وتعالى، بتوصل لقوة ما بعدها قوة، قوة
حب الله ليك.

«كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش
بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني أعطيته ولئن استعاذني لأعيذنه»

الكلمات دي تكفيننا إننا نبكي، يقشعر البدن من قوتها.. ازاى إننا لحد اللحظة دي موصلناش للمكانة دي، ازاى مش قادرين نمتلك القوة دي؟ ازاى مآدر كناش إن حل كثير من مشاكلنا إن لم يكن كلها هو الوصول للدرجة دي؟ دي قوة التحكم في المشاعر والأفكار الخاصة بحياتنا وتوجيه بوصلتنا صح عشان ناخذ القوة الي نعيش بيها جنته على الأرض.

ازاى بنعافر ونحارب ونعمل مجهود في غير مكانه وبنتحسس القوة في أمور بعيدة تماما عن موضعها الحقيقي؟ ازاى بنعمل في نفسنا كل ده ونسأل ونقول ليه يارب عملت فيا كدة؟ مع إننا الي بنعمل في نفسنا، الله - عز وجل - بيدنا الخريطة بالمللي بتفاصيلها وما علينا غير إننا نطبقها ونشوف النتيجة، النتيجة المبهرة الي فعلا ملهاش وصف «وما ربك بظلام للعبيد» فعشان ربنا حكم عدل بيديك على نوع يقينك، بيغرقك من كرمه بس في موضع يقينك.

انت مُوقن بإيه؟ عندك يقين في إيه؟

سيعطيك من نوع يقينك، بكرم لم يسبق له مثيل.

انت مُوقن بإن المال هو السعادة، سيعطيك المال.. وابقى اسأل نفسك؛ لقيت السعادة؟!

انت مُوقن بإن مفيش فائدة، هيبقى مفيش فائدة فعلا في أي حاجة بتعملها مهما كان مجهودك.

اليقين إن شيء معين يملك، يملئ قلبك وعقلك وأفكارك ومشاعرك، تنفسه زي الهوا بالطبط.

والأفضل اليقين بقدرة الله ووحدانيته حق اليقين..

ولكن الدنيا بتاخذنا وبتبعدنا وتضعفنا واحنا مش واخدين بالنا..

اليقين هو المصباح السحري للقوة، بس أي يقين؟
فتش كويس جواك.. بم أنت مُوقن؟!
هتعرف ليه انت هنا دلوقتي، هتعرف إجابة السؤال هي ليه النقطة دي
بالذات اللي واقف عندها؟ ليه الحالة دي بالذات الي مش راضية تروح
مني؟ ليه الوضع ده وليه مبيتغيرش؟
كل إجابة سؤال هتلاقي إجابته في مكان يقينك.
إذا كان يقيني بالله حقاً مش لفظاً هتلاقي نفسك في معية الله وقوته.
يقيني بالمال؟ بالسلطة؟ بالولاد؟ بالعلم؟ وللا بالناس؟
دور على يقينك واعرف نوعه هتعرف انت ليه في المكان ده.
وجه قوتك لليقين الصحيح والسليم هتمتلك الدنيا وما فيها، هتتمكن
من الي لا يمكن إنك تتخيله في يوم من الأيام.
اليقين كلمة السر.. وخير يقين هو اليقين بالله.. فعلاً وتصرفاً، لا لفظاً
وقولاً..
فاللهم قوة..

الحنية

كلمة السر.. والمفتاح السحري.. مقياس الرحمة.
الحنية من الراجل للست، والحنية من الست للراجل.
الحنية هي التصرف الإنساني المكتمل..
الحنية عي الرحمة متجسدة في شخص..
الحنية في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة وللشخص المناسب..

الحنية المفاجأة الي مش بتبقى متوقعها..
الحنية مش بس الطبطبة ولا الكلمة الطيبة، هي الروح والتفاهم
والتناغم في الفكرة..
الحنية بيحتاجها كل إنسان بغض النظر عن نوعه وجنسه..
الحنية ملهاش كتالوج وملهاش شكل.. ده كل الي انت بتعرف تعمله
بطبيعتك وبدون مجهود هو كل الي أنا محتاجه بالملي..
الحنية رُمّانة ميزان أي علاقة، مش معناها إنك تقول أنا حنين، بس
سيب غيرك الي يحسها لأنها تتحس متوصفش..
الحنية مبتعلمهاش.. دي تراكمات فكرة وإحساس ورحمة وإنسانية..
الحنية واضحة وباينة بس احنا الي مش واخدين بالنا..
الحنية موجودة وكثيرة بس يمكن لسه منستحقهاش..
الحنية مش بتتشرى بالفلوس ولا بتكبر بالإغراءات..
الحنية لناس عرفوا يستدعوها صح من جوانا وغيرهم فشل بجدارة..
الحنية الإنعكاس الحقيقي للحب غير المشروط..

عيبك_وطبعك

قد يتليك الله بطبع أو عيب وممكن متحسش بيه طول ما الي حواليك
بيتعاملوا معاك عادي، ومن شر نفسك تسوّل ليك إن الأمور عادي ومفيش
مشكلة عشان شيطانك يخليك مكمل، والناس تقرب تشوفك عن قرب
وتبعد عنك، وانت مش عارف أو مش عايز تعرف أو مش قادر تواجه نفسك
بوجود عيب من الأصل.

كثير يقولوا إن الانسان هو الي يقدر يغير من نفسه ومفيش مخلوق يقدر يعدل طبع أو يغير حال.. ودي حقيقة بنص قرآني "إن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" ولكن لكل الناس الي حواليك دور في سرعة تغييرك، طول ما الي حواليك ساكتين شيطانك هيشغلك ويأكدلك إنك تمام، والنفس الأماره بالسوء هتخليك مستمر في طريقك عادي.

إنما لو كان حواليك ناس مقرين بيحبوك ولاحظوا الطبع أو العادة أو الصفة السيئة دي.. فواجبهم يقولولك في شك ويواجهوك، وإلا لأنهم متضايقين من السلوك ده فهيبعدوا ويريحوا دماغهم، اعتقد لو انت إنسان من عشرتهم معاك قابل للحوار ومتقبل إنك تبقى أفضل وأحسن، هتبقه المهم سهلة أوي، لو واجهوك بخطئك وعيبك وطبعك وسلوكك، أكيد النتيجة إنك هتقعد تعيد حساباتك، هتحاول تحجم طبعك وتعديل من سلوكك لأن الكلام جه من ناس انت على ثقة إنهم بيحبوك وعازينك الأفضل..

لكن الي بيحصل حاجة تانية.. اكتشاف الخطأ أو الطبع أو السلوك بيتبعه هجوم أو ابتعاد أو اشمئزاز منك على إنك جرثومة واجب قتلها أو الابتعاد عنها..

كلنا بشر وكلنا كوارث وعيوب ولولا ستر ربنا لكان حالنا لا يوصف.. أنا بس عايزة كل واحد ليه شخص قريب منه لو لقاه خرج عن الصبح أو المألوف أو المسموح، لو لقي منه عيب أو تصرف أو طبع غريب.. يواجهه لوجه الله..

يواجهه بعيبه أو طبعه.. يواجهه بهدوء وحب ورحمة.. ده واجبك ناحية الشخص الي وثق فيك وقربك منه وخلاك تشوف صورته تفصيليا..

لو كان طبع مش هيروح بس ممكن يقل.. لو كان سلوك ممكن بمساعداتك يعدله.. لو كان ذنب ممكن برحمتك في تعاملك معاه يراجع نفسه ويبعد عنه..

احنا لينا حقوق على بعض.. عن أبي سعيد الخدري قال : سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول : «من رأى منكم منكرا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيـان». رواه مسلم

متخترش أضعف الإيـان.. ربنا أوجدنا في الأرض مش عشان أضعف الإيـان.. عشان نقوي بعض ونساعد بعض بقوة مش بتخاذل.. مش كل واحد عنده مبادئ خايف عليها تبوظ يقفل على نفسه ويبعد عن المنطقة الي ممكن تمسها.. المبادئ الصح هي الي تواجه بيها الأمور وتفضل زي ما هي متغيرش.. مش شايلها في الدرج أحافظ عليها أحسن يحصلها حاجة! واجبنا ناحية بعض أما نغلط متفرجش على بعض ونبعد ونخاف الغلط يطولنا.. محاولتك التغيير واجبة.. أما تلاقي الي قدامك مُصرّ على كبره وغلطه يبقى انت قمت بواجبك وأرضيت ضميرك.. إنما تبعد وتسكت.. يبقى متزعزلش من إن الغلط ده هيكبر في يوم من الأيام وهياذك لا محالة..

المرونة

كثير أوي بينصحوا ويقولوا خليك مرنه شوية ومتكلكعيش الأمور.. خلي الدنيا تمشي..

هو يعني إيه مرونة؟ أستخدمها امتى؟ ولأي حد أستخدمها؟

الي أعرفه إن المرونة هي إنك تغير من طريقتك الي انت متبّعها عشان توصل لهدفك.. يعني هدفك محدد وواضح.. وبتتبع طريقة وأسلوب معين عشان توصل للهدف ده.. ولما تفشل طريقتك من المرونة إنك تغير الطريقة مش الهدف..

بس يا ترى بقى الهدف يستاهل المرونة؟ لأنك ممكن تكون هتغير طريقتك وأسلوبك وده هياخد منك مجهود لأنه ممكن يكون عكس طبيعتك وطباعك.. أصل المشكلة ممكن تغير طريقتك وتبقى مرن وفي الآخر نلاقي الهدف ميستاهلش كل المجهود ده..

نفس الشيء في علاقاتك.. كن مرن بس مع الي يستاهل المرونة دي والي هتكون النتيجة مُرضية ليك ولنفسك ولسعادتك.. إنها تبقى مرن وتكتشف بعد كده إنك تنازلت مش بقيت مرن لشيء أو شخص لا يستحق هذا التغيير.. يبقى انت الي معاييرك للأمر والأشخاص غلط..

المرونة بحدود.. أهم شيء تمسك بطريقتك الي مريحاك ورضياك وجاية نتائج مُرضية ليك.. وميهمكش البعض الي ممكن يشوفها تسلط وعجرفة وإصرار على الغلط.

مش كل الي حواليك شايفين ولا عايشين حياتك.. أنت الأدرى بحالك.. بس المهم تكون معاييرك مُرضية لله أولاً ثم لنفسك وحياتك.. ونتائج أسلوبك وطريقتك مُرضية ليك ما دام مش بتيجي على حق حد.. بين المرونة والتنازل شعرة.. والمرونة تكون في الطريقة والأسلوب وإياك تنازل عن هدفك لو يستحق..

والمرونة من أهم المهارات الي لازم تكون عندنا.. ولازم كمان نعلمها لأولادنا.. مرونة تقبل التغيير.. مرونة التعامل مع المشاكل.. مرونة اكتشاف

العيوب الشخصية..

المرونة لديها أوجه كثير أوي.. وهي كمهارة بتفرق كثير في جودة الحياة لكل شخص..

ولازم نفرق بين المرونة وتقبل الوضع اللي كثير من أهالينا بيعيشوه وعازيننا نطبقه.. تقبل الوضع بقلة حيلة ومبدأ «إن جالك الغضب خليه جودة» يعني لو فيه حاجة مغضوب عليها متعرضش واسكت.. ده شيء مختلف تماما عن مفهوم المرونة كمهارة تعامل في الحياة..

المرونة هي قدرتي على إني أتعامل مع أي موقف أو تغيير أو مشكلة أو شخص مخالفين لطريقتي أو أفكاري أو منهج حياتي أو حتى أحلامي.. المرونة بتزود قدرتنا على الحياة بإيجابية وإدراك إن مفيش نمط واحد للحياة ولا استقرار كاذب اتعلمنا معناه غلط إن كله تمام..

مفيش حاجة اسمها كله تمام.. فيه حاجة اسمها حياة متقلبة بين حلو ووحش وخير وشر.. بين حاجات حلوة بتحصل وحاجات مش على مزاجنا بتتعبنا ساعات كثيرة..

درجة مرونتك بتبان أما يظهر ما هو غير مألوف.. وكل ما زادت عصبيتك ونرفزت كل ما كان ده دليل على قلة مرونتك..

وما بين المرونة والبرود شعرة رفيعة جدا يفرق بينهم درجة الوعي والإدراك الشخصي..

حاول تكتسب مهارة المرونة ونعلمها للأطفال.. عشان شكل الحياة هيكون مختلف لما يقل التعصب.. والتمسك بآراء وأفكار كأنها دستور لا يُعدّل.. المرونة مفتاح حياة سلسلة.. سهلة.. بسيطة..

معرفة وللا استيعاب؟

احنا الحمد لله مسلمين.. نعمة ما بعدها نعمة.. عارفين كويس إن ربنا موجود وإن هو الي خالقنا وخالق الكون كله.. معرفة لا شك فيها.. بس السؤال بقى هل انت مستوعب قدرته وعظمته؟ قادر تستوعب هو أد إيه كريم وعظيم وغفور ورحيم.. عقلك البشري لا يمكن يستوعب.. بدليل اندهاشك الدائم في كل مرة بيغفر فيها أو كل مرة بيكرمك فيها.. مش هتقدر أبدا تستوعب قدرته وعظمته.. عارف إنه قادر وعظيم.. لكن مستوعب ده؟ استحالة..

تعال بقى وانت بتتعامل مع البشر.. متتكبرش على الموضوع ده.. يعني انت مش هستوعب وجع الي حواليك.. ولا هستوعب حرمان حد.. ولا حزن حد ولا حتى فرح حد..

أمك الي ملازماك عمرك كله.. انت عارف ومتأكد إنها بتعشقك وبتموت فيك.. بس مستوعب تضحياتها أو مدرك إحساسها؟ أشك.. زوجك حبيبك أبو أولادك.. الي ملازمه في كل شيء.. عارفة إنه بيعبك ويبخاف عليك.. بس مستوعبة مجهوده في الحفاظ على البيت وعليكم؟ أشك..

صديقة عمرك.. توأمك في أحداثك.. عارفة إنها موجوعة وحزينة.. بس مستوعبة كم الوجع والحزن ده؟ أشك..

ده مش تقليل منك.. دي خلقة ربنا.. احنا ممكن نعرف.. بس درجة استيعابنا مهما كانت.. ما زالت درجة بشرية غير كاملة.. مبتورة.. فبعد إذنك متتكبريش ومنتكبرش.. لما حد يقولك أنا موجوع متستهينش وتقول ياعم الموضوع ميستاهلش.. لا يستاهل وانت بس مش مستوعب.. الي

تستحمله انت غيرك مستحملوش.. فبالله عليك.. كن رحيم.. رفقا
بالوجع.. رفقا بالحزن.. رفقا بقله الحيلة وخيبة الأمل.. رفقا ببعضنا..
معرفتك مش كفاية.. ودرجة استيعابك مهما كبرت مش هتشمّل
الإحساس الحقيقي.. اعترف بعجزك إنك مش مستوعب ومتزودش
الوجع.. كن رحيم.. لوجه الله..

الوجع

الإحساس الدائم الملازم للبشر منذ الولادة وحتى الوفاة..
وجع الخروج من مكان أمتلكه بمفردي لدنيا فانية واسعة لا يعلم فيها
الكثير..

وجع النمو من مرحلة لمرحلة بمتغيراتها ومفاجأتها..
وجع أول قلم من بابا عشان انت بتعاندد..
وجع أول كدبة ماما كدبتها عليك عشان تداري عنك وجعها..
وجع أول صاحبة محافظتش على البراءة وخذلتك وبعدت..
وجع فقدان درجات كانت مهمة إنك تكوني من الأوائل..
وجع مسؤوليات بتزيد مع كل سنة بكتبر فيها..
وجع مفاجآت أمك معلمتكيش تواجهيها ازاي في دنيتك..
وجع نظام تعليمي يحدد مصير بمعيار خاطئ..
وجع حبيب ما استوعبش درجة وقوة حبك ليه..
وجع فقدان أبوك وابنك في نفس السنة..
وجع ضياع نفسك في دنيا فانية..

وجع المسؤوليات الي مش بتاعتك وتشيلها لأنه لازم تشيلها..
وجع أهل ومجتمع أقروا إنك فولاذية غير قابلة للألم..
وجع تغيير مسلمات خاطئة أقامها المجتمع دون فائدة..
وجع مستمر.. بمرور السنوات.. وجع مستمر على مر الحياة..
ولكن لحظة.. ألم يقل ربنا الكريم «لقد خلقنا الإنسان في كبد» إنها
القاعدة الإلهية التي لا حياد عنها..
نعيش كلنا في كبد.. ألم ووجع..
كل على شاكلته.. كل بوجعه وألمه..
فهذا لا يملك المال ويعاني..
وهذا لا ينجب ويعاني..
وهذا فقد صحته ويعاني..
اللهم اجعل الدنيا معاناتنا للوصول للجنة.. ولا تجعل كبدنا في دنيانا..
واجعل همنا رضاك وجنتك..

التغيير

يعتبر من أكبر المؤثرات على النفس.. سواء تغيير نابع من داخلك..
أو تغيير في بيئتك وما يحيط بك من أشخاص وأحداث.. وعلى الرغم
من أن التغيير هو أكبر حقيقة في حياتنا.. وإن ساعات كثير بنندهش من
ذكريات الفيسبوك كل يوم.. بنلاقي الي كنا طايرين من الفرحه بالحصول
عليه السنة الي فاتت من الممكن إنه يصبح مكروه السنة دي أو أصبح شيء
أقل من العادي.. التغيير بيصاحبه خوف وقلق.. لأن الإنسان بيميل بطبعه

للإستقرار وبيغيب عننا حقيقة فعلية إن قمة الإستقرار هو إدراك إن كل شيء متغير.. الأحداث والأشخاص والأماكن كله بيتغير.. ومهما كانت درجة مرونتك في تقبل التغير.. إلا إنه يفضل مؤثر قوي على النفس.. ومن أقوى أنواع التغير، تغير ما اعتدت عليه.. تغير وضع قدرت إنك تقيمه وتقول عليه هو ده الأحسن.. واتبعت موروث مغلوط وخاطئي يقول «الي نعرفه أحسن من الي منعرفوش» الموروث ده دمر أحلام.. نفس نجاحات كانت ممكن تحصل.. منع خبرة كنت ممكن تاخذها.. وكل ده أساسه الخوف من التغير.. مفيش حاجة اسمها الي أعرفه أحسن من الي منعرفوش.. لازم تغير وضعك لازم تكتسب خبرة لازم تحقق نجاح لازم تتعلم من التجربة.. التغير هو أساس التعليم.. تغير للأحسن.. للأفضل.. للي تستحقه.. واستحقاقك للأعلى مش هيجي غير أما تقتنع إنك لازم تتغير وتتطور وتعلّى.. وكل ده مش هيجي من الي نعرفه.. ده مبيجيش غير من الي منعرفوش..

التغير صعب ومحتاج مجاهدة مع النفس وإصرار ورغبة في النجاح والتعلم.. بس بجد الأمر يستحق..

من الكوارث الي بيواجهها مجتمعنا الإدارة الفاشلة.. وده من أول الإدارة الفاشلة للزوج والزوجة.. لأسرتهم.. لحد الإدارة الفاشلة من رئيس لدولته.. وهو ده مسمار نعش مجتمعنا.. الإدارة..

الإدارة الي بتعتمد في قراراتها على المحسوبيات والمصالح الشخصية والأهواء وكمية الهدايا المقدمة.. الإدارة الي معيارها درجة القرب ودرجة الحب مش الكفاءة والفعالية والتأثير.. الإدارة الي مش بتعرف تحلل وتعرف أصل المشكلة فين.. فيكون الحل ضعيف ومسكن مؤقت

لانفجار قريب.. الإدارة الي بتعتمد على جمع معلوماتها بالمقربين الي
بيحبوا يوضحوا الصورة جميلة وإن «كله تمام يا ريس» الإدارة الي بتزيف
الحقايق وتقلب الموازين وصاحب الحق مدان.. الإدارة الي بتدخل المعايير
الشخصية وتبعد عن الكفاءة والجودة في الأداء..

الإدارة دي مهما طالت فعملها قصير.. وفشلها بيبان مهما حطينا راسنا
في الرمل وأخذنا مسكنات.. السقوط قريب لا محالة..

وده الي مخلي الدول الأوروبية والآسيوية وغيرها.. سابقانا بسنوات
ضوئية.. البلاد الي مفيهاش إسلام وأساس كل حاجة عندهم العدل.. وكل
شيء بدراسة واستراتيجية فعلية محققة.. إذا صلحت الإدارة.. فبالتأكيد
المجتمع كله هيتعدل.. العيلة هتبقى أحسن عشان الأسرة هتدار بكفاءة
وكل واحد عارف واجباته وحقوقه صح.. وكمان الشركات والمؤسسات
والوزارات.. كله هيتعدل..

بس من دلوقتي لحد ما الإدارة تتعدل.. هنام كده كام سنة ضوئية..
ونحلم.. وندعي.. ونكتب على صفحاتنا.. يارب اصلح الحال..
ماهو احنا كبيرنا الكلام وبس..

فاقد_الشيء

قالوا زمان فاقد الشيء لا يعطيه.. واتجدد المفهوم الأيام دي واتقال..
فاقد الشيء هو أفضل إنسان يعطيه لأنه عارف قيمة الحرمان منه.. وعن
تجربة فعلا فاقد الشيء هو أفضل إنسان يعطيه بس لاحظت حاجة..
حاجة صغيرة من وجهة نظري.. اكتشفت إن الجودة مش مطبوعة..

يعني إيه الكلام ده؟ يعني ساعات يبقى فيه غشومية في العطاء.. ما هو أنا عمري ما مارست نوع العطاء ده.. فطبيعي تلاقي الدرجة زائدة شوية أو التوقيتات مش متظبطة ساعات..

على سبيل المثال لو حد اتحرم من حنية أمه مثلا.. هتلاقيه أكثر إنسان حنين على ولاده بس بتلاقي الدرجة زائدة شوية أو توقيتات مش صح أحيانا وممكن يبقى شعور بيخنقهم مش ييمتعهم.. وده لأنه مكنش عايش الإحساس ده ولا عارف بيتعمل ازاي وامتي وفين.. فيياخد وقت لحد ما يقدر يدرك المعيار الصحيح والطريقة السليمة للعطاء..

عشان كده لو انت اتحرمت في يوم من شيء وحببت تديه للي حواليك حاول تدركه في البداية وتفهمه وتعرف معناه وطريقته وأسلوبه عشان يبقى عطاء بكفاءة وحرفية عالية.. عشان نتيجته على الي حواليك تبقى أفضل وأعماق.. وانت هتعيشه بطريقة أروع..

ونرجع ونقول منساش الاتزان.. هو الي هيظبط العطاء في مقداره وتوقيته وطريقته.. الاتزان هو أروع الحالات الي ابن آدم بيوصلها.. وبتبقى دايمًا مرتبطة بدرجة وعيه ونضجه.. ونرجع ونقول حقيقة.. فاقد الشيء محتاج يتمرن عليه قبل ما يعطيه..

التعلق

سوسة النفس البشرية.. الموت البطئ للروح والمستقبل والحياة بشكل عام... التعلق بالأشياء أو التعلق بالأشخاص.. بتحوّلك من شخص حر لعبد ذليل.. لشيء أو شخص.. شيء مش عارف تبطله.. شيء متستغناش عنه..

شخص يبحكمك.. شخص متقدرش تبعد عنه..
التعلق.. تدمير مسلسل بيدخل لروحك وعقلك وجسمك..
فيمتلكك ويستحوذ عليك..

طيب إيه الحل؟

لا يوجد تعلق إلا بالله.. ومفيش أي حاجة في الدنيا تستاهل التعلق
بيها، لا مال ولا أولاد ولا جاه ولا سلطة ولا أي شيء.. يوم ما تبقى كده
بجد ومتعلقش بأي شيء أو أي شخص.. ساعتها بس هتعيش الحرية
بمعناها الرائع.. تمتلك الدنيا قبل نفسك.. مش هتفرق معاك خسارة ومش
هيفرق معاك فقد أي غالي.. لأنك في الأصل مش متعلق بيه وعارف إنه
مش ملكك..

الأشياء والأشخاص مجرد أدوار في حياتنا.. ليه وقت محدد تبدأ فيه
وتنتهي.

وإدراكنا للحقيقة دي هيخليك في حالة سلام نفسي رائع لا تنتظر
شخص ولا شيء.. ولا تحزن على خسارة شيء أو فقد عزيز.. وهتوصل
لأنك هتدي كل حاجة حجمها ومش هتأفور في ردود أفعالك.. هتتفاجئ
بروعة مكان اللا تعلق..

منطقة فيها سلام نفسي عالي وقرب من ربنا وتعلق بوجوده وبرضاه
تفوق الوصف..
فمتعلقش..

المزيفة

كثير منا عارف عيوبه ونقط ضعفه.. بس البعض بيغالط نفسه..
والبعض بيواجهها..

الي بيواجه ده الله يعينه ويقويه ويكمل مشواره على خير ويوصل لبر
الأمان..

إنما الي بيغالط نفسه.. بيعيش في الشخصية المزيفة.. بيعمل إسقاط
لعيوبه ونقط ضعفه على كل الي حواليه.. على كل حاجة حصلتله..
هو مقصرش.. هو أمور.. هو جميل.. هما الي وحشين.. هم الي
فاهمني غلط..

ونبدأ نحط كل حاجة على شماعه النصيب.. شماعه الحظ.. شماعه
كثير كده بتبقى مسكن وبنج عشان بس نكمل تزييف لى جوانا..
والصوت یرن في ودانك «متقولش كده انت جميل»
مواجهة نفسنا بعيوبها مش بالساهل.. وأما بنواجه ونكمل تصحيح
المسار ده بيبقى أصعب اختيار..

بس المؤكد إن القرار الأصعب على الإطلاق والأسوأ في نفس الوقت..
إنك تكمل حياتك بشخصية مزيفة..

خليك أقوى من عيوبك واستعين بربك وواجه عيوبك.. ومتزهقناش
لو سمحت..



التواريخ

كل واحد فينا عنده تواريخ حافظها زي اسمه..
تواريخ فرقت في حياته بحزن أو ألم أو فرح أو سعادة..
بس فيه وقت هيجي عليك وتمر عليك الذكرى في التاريخ ويكون رد
فعلك ابتسامة..

ابتسامة إن الوجة ده جه في وقته..
ابتسامة إن الألم ده مجاش الأعلى منه وإن الحمد لله إنها جت على أد
كده..

ابتسامة إن السعادة دي مغرتنيش كثير بالدنيا ومبعدتش عن ربي
بسببها..

ابتسامة إن بحب نفسي دلوقتي بعد كل الي مريت بيه..
المهم توصل لمرحلة الابتسامة والرضا والحمد لله.. فلولا الألم والوجة
ما كان حالك بالشكل الي انت عليه دلوقتي..

ناس مشيت وناس جت.. ناس بقت غالية وناس بقت عادية..
اليوم الي هيجي فيه تاريخ وتلاقي حالك هو نفس الحال بتاع السنة
الي فاتت تأكد إنك في خطر.. التغيير سمة الحياة.. تغيير للأحسن..
للأعلى.. للأفضل.. للأنضج..

ابتسم على كل ألم ووجع.. على كل سعادة وفرحة.. دامت أو لم تدم..
ابتسم لأنك بتتغير.. بتتعلم.. بتنضج..

وفعلا مفيش أروع من مرحلة النضج.. حيث الابتسام عند تذكر كل
الأحداث الي مريت بيها وانت على أتم الاستعداد لكل الأحداث الي لسه
هتتمر بيها.. ابتسم..

التجربة

حياتك مجموعة من التجارب.. متأخرش أي واحدة.. حاول تخوض كل تجربة في وقتها بحلوها ومرها..

مفيش تجارب خاسرة.. فيه خبرة مكتسبة..

الفكرة ما دام جت في دماغك يبقى انت على أتم الاستعداد إنك تنفذها..

التسويق والتأجيل بيأخرك كثير وبيفقدك كثير.. لأنك هتخوضها هتخوضها لامحالة..

أي تجربة مهما كانت ومهما كان عمرك متترددش أبدا في إنك تنفذها.. مفيش حاجة اسمها أصل العمر عدى.. أصل كان زمان ممكن أعمل كده.. نفذ فكرتك وخوض تجربتك مهما كان عمرك.. الظروف مهيأة.. انطلق واستمتع.. الحياة تجارب ممتعة وخبرات مكتسبة وبس.. مفيش خسائر..

الروح

الروح زي الزرع بالظبط محتاجة هواء وماء وتربة خصبة.. عشان تكبر وتعيش..

أكبر إشباع بيكون عن طريق الصلة بربنا.. بتبقى الروح هادية وصافية.. بتبقى في حالة رضا وثبات.. بتبقى على استعداد إنها ترتفع على الأرض وتوصل للأعلى.. وده الجانب الروحي الي بيحتاجه أي إنسان.. وديا الحالة دي بتبقى مصاحبة براحة للضمير لأن تم إشباع الروح بالي

تحتاجه في إطار مشروع وسليم وبرضا من ربنا..

وللروح جانب بشري بتمنى إن يتم إشباعه.. بوجود شخص متفاهم مدرك، شخص روحه بتشبه روحك جدا.. من هنا يبجي التوافق والتقاء الأرواح الي كثير بيدور عليه ويدور على الشخص الي يمثل جزء منه وبيتمنى إنه يكمل معاه حياته..

إشباع الروح بالجانب البشري بدون الإهتمام بالجانب الإلهي بيبقى إشباع غير كامل ومبتور.. مهما كانت روعة الشخص وتأثيره..

إلا إن فكرة وجود شخص روحه مشابهة لروحك الكثير بيتمنوها.. نسبة الوصول ليها بتكبر كل ما قربت روحك من ربك وأصبحت أنقى وأطهر..

الأرواح الصافية بتقابل لا محالة.. بس طريقها الصحيح سهل جدا.. وهو إن روحك تعلو وترتقي.. لأن الأرواح كل ما كانت نقية كل ما كانت أبعد عن الأرض..

بتظهر الروح وقت ما تختفي الشهوات.. بتسمو وترتفع وتظهر وتتجلى كل ما اتخلصت من ارتباطك بالدنيا..

لذلك بتلاقيها ظاهرة في وقت الصيام وعلى وجه الخصوص في شهر رمضان.. الوقت الي بتحاول فيه تتخلص من كل شهواتك.. بيصيب جسدك الوهن والضعف من قلة الأكل.. وتصبح الروح هي الأقوى والأعلى.. وهي المتحكمة في كل تصرفاتك..

عشان كده مش هتلاقي الروح الهادية والنفس المستقرة إلا الي إذا عرفت الطريق الصح في الترفع والسمو على شهوات الدنيا.. وارتقت رغبته عن كل ما هو فانٍ ومتنهي..

ولكل روح من يشبهها.. أرواح تتشابه في السمو والارتقاء.. في
الأمنيات والأحلام.. أرواح تخلصت من الرغبات والشهوات..
والتقاء روحك بمن يشبهها ليس بالهين.. في وسط هذا الكم الهائل من
الإضطراب والإزعاج والشهوات..
فلتغذي روحك بصلة الله.. والتقاءك من يشبهها بأمر الله..

التشخيص

معظمنا عنده مشكلة كبيرة أوي في تشخيص اللي عنده ووصفه لحالته،
وده ببسبب إنه بيتم العلاج بطريقة غلط، وده سببه الأساسي عدم فهمنا
لمشاعرنا وأفكارنا وقيمنا وأهدافنا بشكل واضح..
تشخيصنا لوجعنا وألمنا وكمنا احتياجاتنا ورغباتنا بيبقى فيه نسبة خطأ
كبير، وبالتالي العلاج بيبقى غلط، وبالتبعية بتكون النتيجة إن الوجع بيزيد
وبيبقى مزمن، وندور بعد كده على مسكنات عشان نعرف نعيش..
الزتونة جواك.. اعرف نفسك.. افهم احتياجاتك ورتبها عشان يوم
ما تتوجع تعرف تشخص حالتك صح وبالتالي هتعالج صح ومن بدري
وقبل الحالة ما تزداد سوء..
لكن فكرة أنا مش عارف مضايق من إيه؟ أنا زهقت ومش عارف ليه؟
أنا تعبان من كل حاجة..
كلها جمل مطاطية غير صحيحة بتبعدنا عن التشخيص الحقيقي للحالة
،خليك واعى وشخص حالتك صح..

النجاح

علمونا زمان إن النجاح هو الدرجة النهائية..
علمونا إنك عشان تبقى ناجح؛ لازم تطلع الأول على الفصل..
علمونا إنك بتنجح أما توصل لهدفك..
علمونا إنك لازم تتخرج وتشتغل وتتوظف وتتجوز وتخلف، ساعتها
هتبقى ناجح أوي..

وكبرنا واكتشفنا إن النجاح حاجة تانية خالص..
قبل ما تدوروا على الدرجة النهائية والمركز الأول شوفوا الأول
الامتحان يستاهل وأنا وسط مين عشان تقولوا عليا إني الأول، ما هو ممكن
أكون وسط مجموعة أغبياء فمن المؤكد إني هكون الأول وأي حد مكاني
بأقل ذكاء هيكون الأول..

كبرنا وعرفنا إن النجاح مش الوصول للهدف.. النجاح هو مرورك
بكل خطوة في طريقك بثبات واتزان ومصادقية ووعي..
كبرنا وعرفنا إني مميز مش بالدرجة النهائية وإنما أدائي ومجهودي ما
يتقيمش أبداً بدرجة على ورقة..

كبرنا وعرفنا إن مش لازم أعمل كل الخطوات بنفس الكفاءة، ولكن تميزي
في خطوة واحدة بس ولمعاني في حثة صغيرة كافي جداً إني أحس إني ناجح..
كبرنا وعرفنا إننا اتربينا غلط على مفهوم النجاح، لأن المعايير اتغيرت،
والمقاييس الخاصة بالنجاح مش زي ما قالولنا عليها..

النجاح هو كل خطوة بتتمتع فيها بإنجاز..
النجاح هو كل كتاب هتقراه وهتستفيد منه وتطبقه..
النجاح إنك وسط المتميزين تظهر وتبان وتنور..

النجاح إن بصمتك ما تبقاش شبه حد ولا نسخة من حد..
النجاح إنك تكتشف عيوبك وتشتغل عليها وتغيرها..
النجاح مش الوصول لخط النهاية..
النجاح إنك تبقى عارف انت عايز إيه وازاي، وتستمتع بكل خطوة ولو حتى ما نجحتش فيها..
هتلاقي النجاح وسط فشلك أما تقدر تقوم من وقوعك بأسرع وقت..
النجاح في الخطوات مش في النهاية..
مقياس النجاح مش إنك تثبت فشل الي حواليك، مجهودك الي بتبذله في إثبات أخطاء الآخرين وإبراز إخفاقاتهم من الأفضل إنك توجهه لإتقان مهمتك وتنفيذ حلمك ونجاحك..
فيه نجاح مميز، وفيه نجاح عادي، وفيه نجاح مزيف..
النجاح المميز إنك توصل وسط ناس ناجحة وبيان نجاحك بشكل ملحوظ، أما بقى النجاح العادي إنك توصل لهدفك في ظل ظروف عادية من غير ضغوط ملحوظة، أما النجاح المزيف إنك تعتمد إن واجبك العادي الي بتعمله بطريقة عادية وسط ناس مقصرة هو ده الي بتسميه نجاح..
الأخيرة دي عمر ناس كتير بيضيع فيها، ودايما يردد « احمدا ربنا إني بعمل الي انتوا مقصرين فيه » هو ده النجاح؟
ده غير إنه بيركز بشكل كبير على فشل الي حواليه ويصنع هالة من الإعجاب والإشادة بالي بيعمله وبيقوم بيه، وهو في الأساس الواجب العادي والطبيعي وكمأن بأقل مجهود..
إوعى تضيع حياتك في نجاح مزيف.. خليك صادق وصريح مع نفسك وقيّم نجاحك صح..
●●●

الانتظار

من أسوأ الأشياء الي ممكن تكون بتسيء بيها لنفسك إنك تنتظر..
حاول على أد ما تقدر إنك لا تنتظر شيء ولا تنتظر شخص، الانتظار موت
بالبطيء.. إهدار لطاقتك.. معاناة نفسية انت في غنى عنها..
والانتظار هنا بمعنى انتظار حدث يحصل أو انتظار شخص يقدم على
تصرف أو خطوة معينة، ساعتها يبقى رد فعل وتابع، خليك مبادر مهما
كانت النتيجة، خد بالأسباب، كون انت الفعل وما تنتظرش..
الحاجة الي مستنيها تحصل يا تقوم انت وتبيء الظروف كلها لحدوثها،
يا تنساها، لأن معنى إنها ما حصلتش يبقى يا إما مش وقتها، يا إما هي مش
لايقة عليك..

والشخص الي منتظره يا تبادر وتقرب، يا تنهي وتبعد..
مهما كانت النتيجة الانتظار سلوك ميمت، ومفيش أي حاجة في الدنيا
تستاهل إنك تنتظرها، ولكن تؤخذ الدنيا غلابا..

الاستنكار

معظمنا بنمر بالمرحلة دي، بتبقى مرحلة واضح فيها كل حاجة وضوح
الشمس، السكة دي ما ينفعش تكمل فيها.. الشخص ده ما ينفعش تبقى معاه،
أحداث ومواقف تيجي تأكد تقولك ارجع.. كفاية.. امشي.. ابعد.. ما تكملش..
إلا إن فيه حاجة تانية جwana بتشتغل بدور المسكن، استنى يمكن النور بيان في
آخر الطريق.. استنى يمكن يتغير.. استنى يمكن تكون فاهم غلط..

ونستنى وتظهر دلائل ثانية إنه والله ما ينفع.. الطريق غلط.. المكان
مش صح.. الشخص مش بتاعك..

مفيش فايده، لحد ما تيجي الصدمة الي العقل والقلب مع بعض
بيتفقوا إنه لا فعلا ده ما ينفعش.. الصدمة الي بتفوق.. الي بيتصحصح..
بتفتح عينيك الي كنت دايمًا بتحط إيديك عليها عشان ما تشوفش الحقيقة..
بس تيجي تبص لنفسك تلاقيك تم استهلاكك بالكامل، محتاج تبني
تاني.. تتعافى تاني.. تترتب تاني.. ربك بيقيوك، وبتقف وتكمل،

بس ليه؟ ليه نعمل في نفسنا كده؟ عشان الناس تقول انت عملت الي
عليك وزيادة؟ عشان كلمة (يمكن) الي كنت كل ما بتقولها بتسحب من
قوتك وطاقتك وقدرك أضعاف؟

ليه احنا مش غاليين عند نفسنا! ليه بنستهلك نفسنا! ليه مش بنص
للعلامات ولا ننتبه للإشارات الي بتأكد إن في حاجة غلط!!
استكمال طريق، أو البقاء مع شخص لاعتبارات أخرى يعتبر قتل
نفس بطيء..

ما تموتش نفسك بالبطيء.. أما تلاقي إشارات اسمع لها.. افهمها..
خد قرار.. ما تستناش الصدمة.. ما تستناش المصيبة.. نفسك غالية أوي..
ما تحلش موتك يحيي قبل معاد وفاتك، ملك الموت بأمر من الله هو
الي يقبض الأرواح، حافظ على روحك.. خليك حي حتى يوم مماتك.. ما
تستنكرش الإشارات، العلامات، الشواهد..

الحق نفسك قبل الصدمة..
نفسك غالية أوي..

الاحتواء

كلمة قيمتها كبيرة أوي، قوية، ساحرة، بنفتقدها كثير، بمنع بيها مصايب تحصل، وفي عدم وجودها بتحصل كل المصايب..

الاحتواء شعور يحتاجه الراجل والمرأة بنفس القدر وبنفس القوة، بس يفرق طريقة التعبير عن الاحتياج للشعور ده..

الاحتواء شعور إنساني ملوش علاقة بالنوع، صوره متعددة: احتواء الراجل للمرأة، احتواء المرأة للراجل، الأم لابنها، الأب لابنته، الصديق لصديقه.

الاحتواء ممكن يبقى تصرف بسيط أو كلمة صغيرة توصل بيها الشعور ده في أعلى درجاته..

قد يكون صوت أحدهم بالنسبة ليك احتواء.. مجرد وجوده احتواء، من غير ما يعمل أي حاجة أو يتصرف أي تصرف هو نجح في احتوائك لمجرد إنه موجود، وده بيكون مرحلة عالية جداً من الإحساس والشعور والرغبة في الاحتواء.

الاحتواء إحساس بمثابة شحن الروح لاستكمال الحياة.. استمداد طاقة وتجديدها عشان تقدر تبدع وتكمل بدون توتر أو خوف..

الاحتواء أساسه الأمان.. نابع منه وجزء لا يتجزء من تحقيقه..

الاحتواء رمانة ميزان الحياة.. فقدانه يسبب خلل وساعات يؤدي إلي كوارث..

الاحتواء ملوش كتالوج أقدر أقولك اعمل واحد اتنين ثلاثة تنجح في احتواء الشخص الي معاك؛ لأنه ببساطة عبارة عن إدراك.. تقدير.. أمان.. ولأنه بيعتمد بدرجة كبيرة على مدى فهمك للشخص الي بتعامل

معا، وعارف ازاي توفرله الأمان..

الاحتواء دايمًا يكون مضبوط أما عمله من وجهة نظر الي قدامك مش من وجهة نظرك انت، يعني انت عارف ده محتاج إيه دلوقتي وده بيختلف من شخص للتاني..

لو في حياتك شخص مهما كانت درجة قربه وسمحت الظروف إنك توفرله الإحساس ده ما تبخلش عليه؛ لأنه عمره ما هينساك وهتبقى قدرت تسبب معاها ذكرى إنه في يوم من الأيام نجح حد في احتوائه صح..

العشق

بعيدا عن الحلال والحرام والي ينفع والي ما ينفعش والصح والغلط أنا هتكلم عن العشق كإحساس.. كشعور.. كدرجة من درجات الحب.. كثير بيحلم يعيشها، وكثير بيحاول يوصلها..

بيستغله منتجين السينما والمسلسلات ويصدروا لينا فكرة العشق بمفهومهم الي يقدرُوا منه يجمعوا فلوس ويس..

لكن هي إيه الحقيقة؟ العشق إحساس وشعور بإن أخيرا لقيت الي يشحن روحك.. يفهم عقلك.. يستوعب مشاعرك.. يعامل إنسانيتك.. إنك أخيرا هتتصرف من غير ما تتفهم غلط.. هتطلب من غير ما تفكر.. هتضعف من غير ما تندم..

إن أخيرا رعشة القلب بقت بتدل على اللهفة، مش على الخوف.. إن الروح بتروح من نبرة صوت، وإن القشعة من كلمة حقيقة مش خيال..

العشق إحساس ملوش أي إثبات مادي، بينجح إنه يوقف العقل عن التفكير، والعين عن إنها تشوف، والأذن إنها تسمع..
ما بيقاش فيه غير قلب وروح بس.. العشق ملوش أي علاقة بأي شيء ملموس.. العشق أعلى وأرقى من إنه يتلمس..
العشق حالة أتمنى إننا نوصلها وفي نفس الوقت أتمنى لا؛ لأني أشفق على العاشق من سلب حريته ووقوعه أسيرا بمن لا يرحم..
فلتعشق روحا لا جسدا..
فلترحم نفسا.. ونفسك أولى بأن تعشقها..

الإحساس

نعمة من نعم ربنا علينا إن العقل مبرمج بإنه لو حس بخطر فمهمته حمايتك وبس، ويبقى بسرعة البرق، رد الفعل لمجرد إحساسه بإنك ممكن تتعرض للخطر. العقل وظيفته حمايتك والحفاظ عليك حي بمجرد الإحساس بالخطر..

إذن فالإحساس نعمة من نعم ربنا، بس بجبروت بعض البشر وظلمهم لأنفسهم ولغيرهم يعملوا حاجات تحلي عندهم انعدام بالإحساس، تلاقي كل واحد بيظلم ويكذب ويزور وينافق ويسرق وكأنه كل يوم ييموت جواه جزء من إحساسه، جزء جزء.. لحد أما يجي عليه وقت يفقد الإحساس وينعدم، ويصبح في خطر حقيقي، لكن بسبب انعدام الإحساس تلاقي العقل مش يستوعب وجود الخطر ده فبتنتهي حياته حرفيا كبني آدم ويتحول لآلة ما تعرفش تعمل حاجة غير إنها توجع وتجرح وتعري الي قدامها.

فقداننا للإحساس بيساوي انتهاء إنسانيتنا.. تخدير لعقلنا.. يبقى معناه إن استمراريتنا أحياء شيء مستبعد، وتعرضنا للخطر أمر واجب الحدوث..

فقداننا لإحساسنا بيمحي رحمتنا ببعض، وتلاقي الكل بيدوس بكل قوته على الثاني، بنكتشف إن الحيوانات عندها رحمة عنا، عندها إحساس، عندها حياة.

فقدان نعمة الإحساس في ازدياد، والزمن والأحداث جعلت منا فريقين؛ فريق بيدوس بكل قوته على كل ماهو حي وحقيقي ومش مدرك مدى الخطر الي هو بقي فيه، وفريق بيعافر إنه يحافظ على إنسانيته ورحمته.. خليك من الفريق الثاني.. عافر بكل قوتك إنك تفضل بتحس.. يفضل في قلبك رحمة.. تفضل حي.. عقلك صاحي.. عارف إمتى الخطر ممكن يجي عشان يقدر يدافع عن نفسه ويفضل موجود.. حافظ على إحساسك؛ هتحافظ على رحمة ربنا في الأرض..

الخوف

عارف وانت بتلعب الشطرنج وتيجي الحركة الي فيها بتقول كش ملك! أهو ده بالظبط الي بيحصل، الخوف يقولنا كش ملك، بيكسبنا، بيقللنا السكك، ييموتنا..

الخوف هو الشعور الوحيد الي بيسلم قدامه كل أنواع المشاعر الثانية.. الحب يختفي أما بنخاف من الفقد.. المتعة بتروح أما نخاف إن الوقت يعدي..

الامتنان بيتأجل أما أخاف إن الي قدامي يتعوج عليا..
الفرصة الي ما تتعوضش بتروح من الخوف الي يسيطر علينا عشان الفشل..
الخوف من التجربة عموما يفقد الدنيا حلاوتها ومتعة المغامرة
والمجازفة..

وجود خوف يعني مفيش حياة.. ماية راكدة مفيهاش روح..
لو شيلت كلمة خوف من كل حاجة هتستمتع بالحياة وبكل حاجة
فيها مهما كانت الأحداث مؤلمة ولو اختفى منها الخوف هتبقى أفضل..
ولازم نعرف إن فيه قاعدة أساسية بتتحقق بصورة مذهلة، أي شيء
بتخاف منه هيتحقق بالمللي وبكل تفصييلة بتخاف منها..

خايف تفشل في شغل جديد؛ هتفشل..
خايف تتجوز واحدة أنانية؛ هيحصل وتتجوزها أنانية..
خايفة تتجوزي راجل خاين؛ هيحصل وتتجوزيه خاين..
خايفة العمر يعدي وتفضلي لو حدك؛ هيحصل وهتفضلي لو حدك..
خايف من الفقر؛ هتبقى فقير..

كل خوفك هيتحقق بالمللي.. والحل،، شيله من قاموسك..
شيل كل أنواع الخوف في كل حاجة، وحافظ على خوف واحد يعدل
ميزان حياتك، خوفك من ربك، من إنك تكون مقصر، من إنك تبعد عنه،
من إنك ما تكونش عبد مؤمن بجدد..

غير كده ما تخافش، ملوش أي محل من الإعراب في حياتك، الحياة بلا
خوف أمتع وأروع، ويوم ما تتخلص من خوفك الدنيا كلها هتيجي بين
إيديك طوعا لأن الدنيا ما بتحبش الجبان..
مفيش خوف؛ فيه حياة..

الاحترام

معنى من المعاني الي بدأت تحتفي بشكل كبير من مجتمعنا، والبعض في محاولات جاهدة إنه يحافظ على المعنى ده من الاندثار، بس الي أنا نفسي أتكلم عنه مش احترام الصغير للكبير، والقوي للضعيف، والكلام الجميل الي كنا بندرسه في مدارسنا زمان..

أنا عايزة أتكلم عن الاحترام الخاص بالمشاعر.. الاحترام الخاص بالحدود الشخصية.. الاحترام الخاص بالتغيير.. الاحترام الخاص بالأحلام والأمنيات لكل شخص..

وده نوع من الاحترام يعتبر درجة عالية أوي محتاجة رقي ووعي عالي بينا وبين بعض..

ياريت نتعلم نحترم لحظات ضعف بعض وما نستغلهاش.. ياريت نتعلم يعني إيه حدود شخصية وإن من حق كل واحد يكون له خصوصية مهما كانت درجة قربه لينا وما يبقاش بزعل وتفاسير ملهاش لازمة زي انت شخص غامض أو انت شخص مش سهل أو انت بتلف وتدور.. من حقي أخبي جزء بتاعي يخصني ومن المفروض إنك تحترم ده؛ لأن معرفتك بيه لا هتفيد ولا هتضر..

ياريت كمان نحترم التغيير الي بيحصل مع أي شخص بتعامل معاه مهما كان التغيير ده، فكرة الوصاية والنقد والهجوم أول ما حد بيتغير بتبقى طريقة سمجة وسخيفة.. تغيير ي يخصني أنا ما دام مش بيضر، هيعود عليا أنا وبس إلا إذا انت كنت من المتفعين مني والتغيير ده هيطل مصلحة ليك معايا، فدي مشكلتك مش مشكلتي.. عليك احترام تغيير وتقبله، ورفضك ليه ممكن تبعد بهدوء بدون أي إزعاج..

ياريت نحترم احتياجات بعض وما نستهنأش بيها، على سبيل المثال الزوجة أما تطلب طلب ما يكونش الرد هو «ده يعني اللي هيفرق معاكي؟»، ولا أما يطلب الزوج طلب بسيط يبقى الرد «ده اللي ربنا قدرك عليه؟»
نهدى شوية على بعض، نحترم حدود بعض، نحترم حقوق بعض، نحترم خصوصية بعض، نحترم التغيير اللي بيحصل لي حوالينا، أبسط رد فعل عمله أما اللي قدامك يتغير تغيير يضرك ابعده، ولو التغيير لا يضرك في شيء احترمه وتقبله وما تهاجموش محدش وصي على حد..
الاحترام بمفهوم وبمعنى أعم وأشمل.. أرقى وأوعى..
نحترم حتى الأحلام والأمنيات اللي بيقولها البعض، ياريت نتخلص من نبرة السخرية والتهمك وإصدار الأحكام، الاحترام واجب لكل نفس.. ارتقوا..



المسئولية

بتبدأ المسئولية من لحظة إدراكنا لواجباتنا أول ما نعرف إننا مكلفين إن في واجبات المفروض نعملها، وأول تكليف من يوم بلوغنا، وبتبدأ الرحلة بين إخفاقات ونجاحات.. إصابة وخطأ.. تقصير وإجادة..
وهي بتبدأ من مسئوليتنا تجاه حق ربنا وواجبنا في عبادته، وبعد كده مسئوليتنا تجاه أنفسنا، ومسئوليتنا تجاه اللي حوالينا ومجتمعنا بشكل عام..
الفكرة إن أي مسؤولية لازم تاخذ حقها ومفيش جانب يطغى على جانب تاني، ده غير حاجة مهمة جدا إن إجادتي في جانب معين مش كافي أبدا إنه يعفيني من تقصيري في جانب تاني..

بمعنى دوري ومسؤوليتي تجاه شغلي وأنا شخص ناجح ومحقق تفوق رائع فيه مش هيعفيني من مسؤوليتي كزوج وكأب وواجباتي في الأدوار دي، دوري ومسؤوليتي كزوجة وأم مش هيعفيني من مسؤوليتي تجاه ربنا وتجاه والدي ووالدتي..

إبداعك وتفوقك وإجادتك في جانب شيء رائع، بس مش على حساب الجوانب الثانية، الاتزان والاعتدال في كل واجباتك ومسؤولياتك أمر لا بد منه، ولازم نعرف إن محدش يعتمد على حد في إنه يفكره بواجبه.. البني آدم الواعي الراشد الصادق مع نفسه فاهم وعارف كويس أوي إيه المفروض وإيه مسؤوليته، مش مطلوب مني إني أفكر دايما بمسؤولياتك، أنا كشريك حياة معاك واجبي إني أعينك على دورك إنك تقوم بيه بشكل جيد، لكن مش عشان ترمي مسؤوليتك على حد تاني عشان بس تتخلص منها أو تتخلص من المسائلة عنها..

فكرة المسؤولية محتاجة إحساس وضمير ووعي بأهمية الأدوار اللي بنقوم بيها، وكم إن مهم أوي ترتيب المسؤولية والأولويات لأن ده اللي بيحدد درجة نجاحك وإجادتك في إدارة حياتك.

لكل واحد فينا دور ومسؤولية وواجب، من وقت ما الأدوار اتبدلت والواجبات ضاعت الست بتقوم بمسؤوليات الرجل، والابنة بتقوم بمسؤوليات والدتها، والميزان اختل وحاجات كتير ما بقاش ليها طعم..

الموضوع مش محتاج منّا أكثر من صدق مع النفس وإدراك فعلي لكل مسؤولياتك، ومع ترتيبها الصحيح بمساعدة شريك أمين لرحلتك هتعرف أد إيه المسؤولية متمعة مش عبيء أو شيء انت بتعمله وانت مغصوب عليه..



الحرمان

يعتبر شعور ناتج من مؤثر خارجي، يعني مفيش حد بيحرم نفسه من حاجة معينة بتسعه أو حاجة محتاجها هو بيتحرم منها غضب عنه.. وأنا هتكلم عن الإحساس ده للكبار بعيدا عن الأطفال اللي شاء القدر إنهم يعيشوا مع والدين لا يعوا مدى الضرر اللي ممكن يحصل نتيجة حرمان أطفالهم من حاجات كتير وأحاسيس أكثر، وده مش اللي هتكلم فيه. محدش بيحرم نفسه من نعمة معينة أو من شخص معين أو من أي حاجة ممكن تكون سبب سعادته إلا إذا كان شخص غير طيعي، أو ممكن نقول إن فيه دافع قوي جدا بيهدد سلامته وحياته.

الحرمان من شيء بحبه أو حد عايزه في الغالب بيبقى خارج عن إرادتنا.. التعامل مع الحرمان من حاجة معينة أو شخص معين بيبقى علاجه عدم التعلق، يمكن يكون صعب على كتير من الناس بس ده الحل، ما اتعلقش بأي حاجة ولا أي حد، بجهز نفسي دايا لحالة الفقد وعدم الوجود عشان الوجود بيبقى في أقل درجاته..

لازم نفهم إن حرمان من شيء بيبقى لأنه أكيد ما بقاش يناسبني، لأنني ما بقتش مستعد لوجوده حاليا، لأنه ما بقاش يليق بيا خلاص..

حرمان من شخص بيبقى لأن دوره انتهى، لأن ليا دور لازم أقوم بيه في عدم وجوده، لأنني المفروض أدرك وأفهم حاجات مهمة لحياتي ودينيتي مش هتظهر غير أما اتحرم منه..

الحرمان من أي شيء أو أي شخص بيبقى مليون بالمية لحكمة.. حكمة لازم أفهمها.. لازم أتعامل معاها، بس مش لازم أعيشها..

إنك تعيش وانت حاسس إنك محروم ده أكبر ظلم لنفسك، لازم تثق

في ربنا، حرمانك الحالي لسبب، مش هيزول وجعك إلا في لحظة إدراكك
السبب ده، هتقبل الفقد برضا واستشعار للمعنى اللي ورا الحرمان.
ساعات كتير بنحب نعيش الحالة دي لاستعطاف البعض.. لافتقاد
الاهتمام.. لجذب الانتباه.. بس مش ده اللي المفروض يحصل؛ تقبل الحرمان
كشعور أهم بكثير من إننا نعيش فيه ونستسلم فيه.
انت مش محروم.. انت بتنتقل من مرحلة لمرحلة.. من حال لحال..
بس بتتجهز.. بيتم إعادة ترتيب أولوياتك عشان فيه حاجة هتحل محل اللي
اختفى، بس وانت بتعمل كده ركز عشان تبقى مرحلة جديدة وانت أقوى
وأوعى باللي جاي..

الندم

أعترض على فكرة الندم، فكرة إنها فرصة وضاعت مني، فعلا وحقيقة
لو كان خيرا البقي..
مفيش ندم على أي خسارة.. مفيش فرصة ضائعة.. فيه تجربة مريت بيها.. فيه
خبرة اكتسبتها.. فيه إن ده مش لايق ليا، مش مناسب.. لكن ندم، لا..
الندم في حالة واحدة بس، لو ما عملتش اللي عليك وقمت بكل
المجهود المفروض للحفاظ على ما لديك ساعتها تزعل وتحزن، لكن لو
عملت الواجب وراح أو ذهب أو انتهى يبقى دوره انتهى، يبقى ما بقاش
يناسبك..
مفيش ندم.. فيه تقبل إن الجاي أحلى وأروع، وعليك إنك تستعد له
وتكون تستحقه بجدارة لأنه حقيقي الأروع..

الاشتياق

ذلك الشعور الرائع ترمومتر الحب الطبيعي، بنشتاق كثير لحاجات كثير، في أغلب الأحيان يبقى الاشتياق لحاجات حلوة.. حاجات بنحبها.. حاجات متعودين عليها كنا بنعملها وما بقيناش بنعملها.. بنشتاق لحالة كنا عايشينها.. بنشتاق لفترة من العمر كنا فيها أسعد، ألمع، أروع.. بنشتاق لأشخاص، لأشياء..

كثير بنمر بحالة الاشتياق دي.. لحالة أو حاجة أو شخص مروا علينا قبل كده..

بتبتسم عشان افكرت الي كنت بتحسه ساعتها لأنه كان جميل، كان مختلف، كان عالي، كان نقي، كان صادق، كان جديد، كان مؤثر..

بس عمرك جربت إحساس الاشتياق لحاجة عايزها تحصل؟ لحلم بتعلم بيه ليل ونهار ومشتاق تعيشه واقع؟ الإحساس ده أعلى وأروع لأن درجته بس في خيالك وفي أحلامك، تفاصيله ملكك، انت المؤلف والمخرج.. بتشتاق تعيش اللحظة دي والإحساس ده زي ما رسمته في خيالك بالظبط، زي ما رعش قلبك بالملي..

الاشتياق لحاجة لسة ما حصلتش؛ ما تتوصفش..

الي عدى راح وخلاص.. الاشتياق للي جاي أحلى..

هتتمر عليك سنين وانت فاكر إنك عشت أحلى أيام، إنك عانيت وتأملت كل الألم، إنك شفت الي ما ماحدش شافه زي ما ساعات كثير بنقول.. بس الحقيقة إن ما ينفعش نقارن شيء بشيء أو حالة بحالة أو سنين بسنين لأننا بتتغير، والمؤكد إن طول ما انت بتزود في وعيك وفهمك وإدراكك للحياة؛ الي جاي يبقى أروع والسعادة بتبقى أعلى، حتى الألم

يبقى أهدي..

الأمر لا يتعلق أبداً بقسوة القلب، عندما تجد شخصاً يستطيع الاستغناء بسهولة أو إنهاء أي أمر دون الشعور بذنب يُذك؛ كل ما في الأمر أنه مر بما هو أقوى فلن يجد صعوبة في التخلي عن ما هو أقل..
وإذا دقت النظر داخل قلبه فستجده من أرق القلوب، ولكن أنهكته خيبات الأمل فقرر الاستغناء عن كل ما هو مُجهد أو مُرهق..
فلا تصدر أحكاماً، ولا ترهق قلباً أجهدته الزمن..



العطاء

أول ما نشوف الكلمة دي هيبقى بنقول الأم لأنها أكبر مثال للعطاء بدون مقابل.. بدون شروط.. بدون أي شيء..
عطاء من نوع خاص مش هتشوف زيه عمرك مهما عشت أو قابلت..
العطاء المجرد من أي غرض أو نوايا أخرى غير الحب والرغبة فعلاً في إسعادك..
ربنا يبارك في كل الأمهات ويرحم من رحل عن عالمنا..
لكن فيه أشكال أخرى من العطاء اللي ما ينفعش ننساها ولازم نذكر روعتها،

عطاء الأب الملتزم بمسئوليته تجاه عيلت...
عطاء الأخت تجاه إخواتها بعد فقد الأبوي...
عطاء البنة للأب..
عطاء الزوجة المحبة لزوجها..

أنواع كثيرة جدا من أشكال العطاء بتأكدلنا إن الدنيا لسة بخير..
بس فيه نوع من الناس تايهين وسط زحمة الحياة بيقوموا بالعطاء، لكن
مفيش حد بيقوم معاهم بالدور ده، ومش يلاقوا شحن لطاقتهم وعطائهم
للغير إلا من رب العالمين فلا ننسى أنه العطاء الأكبر.. العطاء من الله عز
وجل وهو الأعم والأشمل والأسمى والأقوى والأروع «وَمَا كَانَ عَطَاءُ
رَبِّكَ مَحْظُورًا» لا يمنعه أحد ولا يساوي عطاءه أحد..
فلكل من يفتقد العطاء؛ تشبث بعطاء رب العالمين..

النظام

بيتم تعريفه إنه مجموعة العناصر الي بيكون بينها علاقة تفاعلية وده
عشان نحقق هدف معين، وبما إن النجاح ييقاس بإمكانية تحقيق أهدافك
يبقى عشان تنجح لازم يكون عندك نظام..
النظام الي بيتضح فيه كل الأدوات المتاحة والمتوفرة وبحاول أرتبها
بطريقة معينة عشان أحقق هدف..
من غير نظام يبقى مفيش خطة.. يبقى مفيش خطوات واضحة.. يبقى
في عشوائية.. يبقى النجاح أمر غير وارد..
ومن أفضل تطبيقات نظرية النظام هو الي بنعمله في العلاقات
الإنسانية، فأننا هديكون دايرتي سليمة ومحاطة بالأشخاص الي ممكن

يكونوا عون ليا في تحقيق أهدافي، يبقى لازم يكونوا يتتصفوا بالأفكار
الي تساعدني وتدعمني، ويبقى النظام أساس في تحديد شكل العلاقات
الإنسانية الي موجودة في حياتي.

النظام بيساعدك على إنجاز عدد غير محدود من الأهداف وفي فترة
زمنية قصيرة وبجودة عالية.

النظام كلمة السر لتحقيق ما لا يمكن تصوره، كل الي محتاجه خطة
مرتبة.

النظام أحد أهم أعمدة تحقيق النجاح..
كن منظماً..

الخيانة

هي كتعريف شمولي خرق لعهد أو اتفاق، ولازم نكون صادقين إن
الخيانة تصرف بشري ومش هيبقى بشكل محتكر على رجل أو امرأة، ولا
برضه هتقول الراجل بيخون أكثر ولا الست أكثر! هو في نهاية الأمر تصرف
بشري بيلجأ ليه الشخص تحت أي مبرر ويتصرفه تحت أي صورة..

عندما يقوم أي شخص بخرق اتفاق أو عهد أو حتى وعد فهو خاين،
وبتظهر سلسلة من المبررات والدفاعات لمن قام بفعل الخيانة أملاً في النجاة
منها، ومهما كبرت الدفاعات والأسباب فهي في الأول وفي الآخر خيانة.

ومهما كان نوعها، خيانة أصدقاء.. خيانة أحباء.. خيانة زوجية..
كلها خيانات ولها قدر من الوجد بيقبل درجته بدرجة إدراكنا ووعينا بأنها

موجودة منذ بدأ الخليقة.

وأقصى أنواع الخيانة «من وجهة نظري» هي خيانة نفسك، في الوقت
اللي تاخذ فيه على نفسك عهود واتفاقات بإنك تجعل سلامك النفسي
وهدوءك الداخلي أساس حياتك، وتتنازل عن كل ده في مقابل وجود
علاقات مشوهة في حياتك بتهدد كل جميل انت بتعيشه.
الخيانة تصرف بشري، نبعد عنه بالالتزام تجاه الله أولا وتجاه أنفسنا
أخيرا..

الحياة

كلنا عايشين وبتاخذنا الدنيا ونشغل بالأحلام والآمال والطموحات
وننسى إن كل ده مؤقت.
بنشتغل وندرس ونتعلم ونعرف ناس ونقرب ونبعد ونقول عايشين
الحياة..

هي يعني إيه حياة؟

الحياة في الدنيا مرحلة انتقالية لحياة أخرى أبدية، استمتع بالرحلة
المؤقتة واعمل اللي عليك صح عشان حياتك الأبدية تبقى رائعة..
متعة الحياة الدنيا متعة غير كاملة، وسعادتها مبتورة لعدم وضوح
الصورة..

الحياة بتخدعنا ببريقها أوقات وبأوجاعها أوقات تانية، بس مهما كانت
اعرف إنها مؤقتة وزائلة ومش محتاجة تعيشها بوجع وألم مبالغ فيه ولا انبهار
بسلطان وجاه.. إنها زائلة..

الإحباط

ذلك الشعور الذي يتتابك عندما تفشل أو لا تصل لهدف أو تُخفق في أي محاولة وأنت تحاول الوصول لما تريد..

ولكن يجب علينا الانتباه لأمرين في غاية الأهمية:

الأول: إخفاقك في تحقيق أمر ليس بالضرورة ما يجعلك تشعر بالإحباط، بمنتهى البساطة لقد زالت عنك إحدى احتمالات الفشل واقتربت من هدفك بمقدار خطوة.

مع كل محاولة غير ناجحة يزيد الاقتراب من هدفك بمقدار هذا الفشل وهذا الإخفاق، ولكنك لا تدرك هذه الحقيقة إلا بمرور الوقت.

الأمر الثاني والأهم: لنكن صادقين مع أنفسنا، كم مرة حدث فشل أو عدم توفيق أو إخفاق وأدركت بعد مرور الوقت أنه الحمد لله على ذلك الفشل والحمد لله أنني لم أوفق في ذلك الأمر؟

لذا لا داعي للإحباط ، فنحن في هذه الدنيا للمحاولة، فالإحباط داء الضعفاء،

فلتكن قويا بثقتك في الله، فما كان فشلك إلا أن الأمر لا يلائمك..
لا مؤمن محبط..

حلم مستحيل

لكل واحد فينا في خياله حلم يطلق عليه «حلم مستحيل»، وطول ما احنا بنطلق عليه الاسم ده هيكون مستحيل فعلا، لكن لو جربنا تغيير اسمه.. حلم جميل.. حلم متاح.. حلم هيحصل.. بدون شك هيتحقق مهما كانت درجة استحالة بالنسبة لينا في يوم من الأيام..

الي أعرفه والي مؤمنة بيه إن مفيش حاجة اسمها مستحيل، في حاجة اسمها إني مش عارف إمكانياتي، إني مش عارف أرتب أولوياتي، إني مش عارف أستغل مهاراتي، إني ماشي ورا عادات وتقاليد وموروثات فاشلة متحكمة في حياتي، إني بترعب من التغيير وعاش بمبدأ الي أعرفه أحسن من الي ما اعرفوش.

إنما حلم مستحيل مفيش، كله متاح ما دام انت عايز وتقدر وتعرف وبتحاول، مفيش مستحيل، كل ما في الأمر إدارة سليمة لمهاراتك ومعرفة جيدة بإمكانياتك مع ترتيب وخطة هتشوف الإبداع كله.



الصحاب

كلنا عندنا أصحاب وغيّرنا أصحاب وقربنا من أصحاب وبعدنا عن أصحاب، بس ما خدناش بالنا من حاجة مهمة، هي الدنيا تنفع من غيرهم؟ ينفع حد يعيش وما يكونش له أصحاب؟

أعتقد صعب أوي، بس الزتونة بقي في تعاملاتك مع الأصحاب العشم الزايد والتداخل الأوفر الي بيورك ديفوهات شخصية الي قدامك وتحس فجأة إنك اتخدعت وإنك ما كنتش فاهمه صح، مع إن الحقيقة غير كده.. هو كل ما في الأمر إنك قربت زيادة عن اللزوم أو إنك اتغيرت وتفكيرك اتغير، فبالتالي أسلوب حياتك اتغير، وبناء عليه نوعية الأصدقاء لازم يتغيروا.

بعدك عن أصحاب مهما كانت بينكم عشرة ملهاش علاقة بقله الأصل والحوارات الي بتدور في دماغنا بموروثاتنا الفاشلة، انت بس اتغيرت

فتفكيرك اتغير فمحتاج أصحاب تانيين ملائمين للمرحلة الجديدة.
استمرارية الصحاب لفترات طويلة، بالتأكيد لأن التغير شاملكم
كلكم، وتأكد إن لو حد منهم ما اتغيرش هيقع من وسطكم.
وانت بتصاحب خلي بالك من قول رسول الله « المرء على دين خليله
فلينظر أحدكم من يُخالل » والدين هنا مقصود بيه نهجك وطريقك وأسلوب
حياتك.

يبقى أخلي بالي وأنا بصاحب ما اقربش أوي عشان الصورة عن قرب
فيها ديفوهات كثيرة، استمرارية وجودهم مقترنة بملائمتهم لتغييرك
وإنكم بتتغيروا سوا - وطبعاً التغير للأحسن وللأعلى -
«الصاحب ساحب إما إلى الجنة وإما إلى النار».
معظم الي عملوا تغيير ملموس في حياتهم وفي حياة الي حواليهم
وأضافوا بصمة مختلفة في الدنيا ما كانوش موظفين..
وارد جدا إن البصمة المميزة بعيدة عن إنك تكون موظف..

غياب_التفاهم

انت مش فاهم أنا أقصد إيه؟
انتني فهمتيني غلط..
أنا ما كنتش أقصد كده..
جمل كثير بتتردد في يومنا بينا وبين ناس معينة، واستحالة وجودها بينا
وبين ناس تانيين..
التفاهم ده نعمة من عند ربنا، إنك تلاقي حد مدرك ومستوعب الي

انت بتقوله واللي انت تقصده مش تفسيرات تانية..

غياب التفاهم كارثة وقنبلة موقوتة، مهما طالَت العلاقة هيحصل انفجار في وقت ما بالتأكيد..

غياب التفاهم بيني وبين أهل.. بيني وبين أصحاب.. بيني وبين شريك الحياة المرتقب.. بيني وبين مديري في الشغل.. كلها علامات بتحدد شكل العلاقة بين إني لازم أنهيها لأنها مجهدة وغير مجدية لحد ما نوصل لقبولنا لعدم التفاهم بسبب إن الشخص ده ما ينفعش أنهي علاقتي بيه، على سبيل المثال الأهل طبعاً اللي في أوقات بيبقى اختلاف الأجيال سبب رئيسي في غياب التفاهم.

اللي يفهمك غلط ما تحاولش بأي طريقة تصلح سوء الفهم ده، لو كان فعلاً ينفع تفاهم من البداية كان حصل، ومفيش داعي للطاقة المهدرة في التوضيح.

ثق في نفسك وتصرفاتك واللي عايز يفهمك صح هيفهمك بدون أي مجهود..

التفاهم ترمومتر بعض العلاقات، يعني ينفع بعض العلاقات تستمر عادي بدون تفاهم وما يبقاش فيها مشاكل لأن حدود العلاقة مش محتاجة عمق أو قرب بالشكل اللي لازم يتوافر فيها التفاهم..

لو لقيت حد فاهمك ومستوعبك ومدركك؛ حافظ عليه كويس.. حطه في محمية طبيعية؛ فالأشخاص المتفاهمين على وشك الانقراض..



الحلم

من أروع المتع الي في حياتنا، احنا بناكل ونشرب ونتجوز ونخلف، وأعتقد كل الكائنات الحية بتعمل كده، بس ما شوفتش سمكة بتحلم ولا عصفور بيحلم، الحلم صفة إنسانية رائعة.. نعمة من نعم ربنا على عقلنا البشري..
الحلم،

كل ما هو غير منطقي.. كل ما هو غير متاح.. كل ما هو غير معقول من حقاك تحلم بيه بدون حدود ولا قيود ولا ممنوع..
الحلم بتشكله بطريقتك من غير قواعد ولا قوانين..
جرب تغمض عينك وتحلم ولو خمس دقائق.. حلم بتتمناه.. نفسك تكونه أو توصله..

يكفي الإحساس الي هتمر بيه إن ياسلاااااا لو ده يتحقق..
وياريت نبعد عن التفكير السلبي إن ده استحالة يحصل، فكر في حاجة حلمت بيها من زمن وقلت عليها مستحيل وبقت بين إيديك دلوقتي..
انت بس عيش الحلم أوي.. صدقه وحس بيه.. تحقيقه مهما كان في ظنك إنه صعب هيصبح متاح بمشيئة الله ثم بإيمانك بيه..
وما تسمعش الي يقولك احلم على قدك، كل الي وصلوا وحققوا تميز وبصمة محدش عملها حلموا حلم أكبر بكثير منهم ومن دنيتهن ومن إمكانياتهم.. اطلع بحلمك لسابع سما عند رب العباد الي بكلمة منه يقول للشيء كن فيكون، ثق في الله.
احلم.. عشان تفضل محافظ على صفة إنك بني آدم..

الثقة_بالنفس

كثير بنسمع هو انت ليه مهزوز كده! ما تثق في نفسك شوية..

يا سيدي اتعلم تثق في نفسك..

وكلام غير ده كثير بنرميه على الشخص اللي بنلاحظ إنه فعلا فاقد الثقة

بنفسه..

الثقة بالنفس دي مهارة مكتسبة وتكون نتيجة تربية سليمة، وبتبوظ ساعات للأسف نتيجة بيئة وتربية خاطئة..

طول ما أنا بلوم على ابني أو بنتي وبهول من الغلط مهما كان، كل ما بزرع جواه الخوف والرعب ويبدأ التردد يظهر ويبدأ الجبن يملك منه؛ فيطلع إنسان مهزوز غير واثق من نفسه.

الثقة بالنفس تناسب طرديا مع معرفتي بإمكانياتي ومميزاتي، وتناسب عكسيا مع اهتمامي بآراء الناس وكلامهم..

بمعنى إني كل ما أدركت واستوعبت وعرفت إمكانياتي؛ كل ما زادت ثقتي في نفسي..

وكل ما زاد اهتمامي بآراء الناس ونظرتهم ليا وتقييمهم لتصرفاتي؛ كل ما قلت ثقتي بنفسي وبقيت عبد لنظرتهم ليا..

اعرف نفسك وإمكاناتك كويس وتأكد إن كل واحد فينا ليه بصمة وميزة مش موجودة عند حد ثاني، في حاجة انت بتعملها محدش بيعرف يعملها زيك، دؤر عليها عشان دي مصدر ثقتك بنفسك.

ما تهتمش نهاللي لآراء الناس، انت عارف انت مين وعاليز إيه وبتعمل إيه فكمال وما يهكمش..

وانت بتربي ابنك أو بنتك حاول تتعامل مع الغلط على أد حجمه وما

تأفورش، ما تزرعش خوف وجبن وتردد في شخصية ملهاس أي ذنب إنك
مش فاهم يعني إيه تربية.

انت ربك هو الله، بتستمد ثقتك من وجوده، فإيصحش يكون إلهك
رب العالمين وتبقى بالضعف ده.. ثق بالله..

المنافق الاجتماعي

لقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من هذه الصفة الذميمة بقوله:
(تجدون شر الناس ذا الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه).
متفق عليه.

وقد ورد في سنن أبي داود: (من كان له وجهان في الدنيا كان له يوم
القيامة لسانان من نار).

وقال ابن مسعود رضي الله عنه: (إن ذا اللسانين في الدنيا له لسانان من
نار يوم القيامة). رواه ابن أبي شيبة.

المنافق في العلاقات الاجتماعية كاذب وخادع في علاقاته ومبادئه،
متلون في مواقفه ومشاعره..

وثبت في صحيح البخاري قال ناس لابن عمر: (إننا لندخل إلى أمرائنا
فنقول لهم بخلاف ما نتكلم إذا خرجنا من عندهم، فقال: كنا نعد هذا نفاقا
على عهد رسول الله - صلى الله عليه وسلم -).

وقال القرطبي: (إنما كان ذو الوجهين شر الناس لأن حاله حال المنافق
إذ هو متملق بالباطل وبالكذب، مدخل للفساد بين الناس).

ويعتبر السلوك ده سيء وضار لأبعد الحدود، وللأسف بقى منتشر

بشكل غير طبيعي، وضاعت حقوق ناس كثير بسببه، وأصبح الي يشتغل بكفاءة ملوش مكان؛ وده لأننا نسينا احنا في الدنيا دي ليه.. احنا في « المُلحق » يعني يا نلحق نفسنا ونتصرف باستقامة ونوصل لبر الأمان، يا إما هنسقط لا قدر الله ويكون مصير للأسف ملوش وصف..

كثير مننا بقى بيلجأ لطرق ملتوية وسكك شمال للوصول لغايته ونسي إن الصراط المستقيم هو الطريق الي لازم نتبعه، نفاق وكذب وخداع ومراوغة، ونسينا إننا مخيرين في طريقة العيش ولكن مسيرين في النتيجة.

يبقى ليه بقى ما تبقاش طريقة صح!!

طريقة حلال!!

طريقة يمين!!

عشان دي دنيا فانية، والمفروض نجهز نفسنا للحياة الخالدة..

صمود_تحدي_إرادة

مرادفات لرغبة في التغيير من حال لحال بعد ما بتنتابك حالة رفض لوضع قائم.

وسرعة تنفيذك ووصولك للتغيير بتتوقف على مدى صمودك وإرادتك..

أكبر تحدي ناجح هو تحديك لنفسك، وأفضل تحدي وحتى لو نجحت ظاهرياً هو تحديك لإثبات شيء معين لى حواليك.

التحدي الصح المظبوط طويل المدى هو تحديك لنفسك، الي بتحاول فيه تغير من نفسك وتطور منها، مش عشان تثبت لأى حد أى حاجة.

مفيش أي حاجة مستحيلة قدام إرادة وصمود لنفس راغبة في التغيير، كل ما في الموضوع إن كل واحد فينا محتاج يصدق نفسه ويؤمن بقدراته ويستغل مهاراته، وكل ده محتاج مجهود مش قليل، ومش هنوصل بالتمني.. خلي كلمة السر، صمود وإرادة وتحدي..

تطوير الذات

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) تغيير أنفسنا وأفكارنا ومعتقداتنا مهمتنا احنا لوحدنا، محدش هيساعد في تغييرك إلا إذا كانت الرغبة نابعة من جواك، بإرادتك وإحساسك بكل عيوبك وإدراكك الكامل بأهمية تطوير ذاتك.

والخطوات أبسط مما يمكن، لأن أصعبها هو الوصول للرغبة الحقيقية والصادقة في التغيير والتطوير.

بتبدأ الخطوات بمواجهة عيوبك وسلبياتك وأسباب إخفاقاتك الحقيقية في كل الفشل اللي مریت بيه، وخصوصاً أما تدرك تكرار الوصول لنفس النتيجة، ويكون السبب لفكرة ومعتقد خطأ في ذهنك، ده غير اتباعك لنفس الطريقة كل مرة وانت معتقد إن النتيجة هتكون مختلفة.

بمجرد ما بتواجه نفسك بسلبياتك وعيوبك وأخطائك فانت كده مریت بنصف الطريق للتغيير؛ لأن المتبقي هيكون مجرد وضع خطة جديدة بطرق جديدة وأفكار جديدة، ومتابعة تنفيذ الخطة دي بيعتمد على مدى اقتناعك بإن الجاي أفضل وخصوصاً إن الهجوم هيكون عليك كبير لكل من حولك لأنك بتتغير وده من الممكن إنه يكون هياثر على بعض مصالح

الي حواليك والي بتعتمد مصلحتهم على عدم تغييرك، فاثبت وكمل..
بعد ما بتواجه نفسك بعيوبك وسليباتك اكتشف مهاراتك ومميزاتك..
الحاجات الي محدش بيعرف يعملها زي ما انت بتعملها لأن ده كنزك..
رأس مالك للتغيير.. هتطور المهارات دي وتنميها وتلمعها كويس أوي،
وابدأ بيها مهما كانت في نظرك قليلة أو صغيرة، هي في داخلها كبيرة وغالية..
لو عايز حياة مختلفة مميزة لازم تطور من حالك ووضعتك..
لو عايز تسبب بصمة وأثر لازم تتغير وتواجه أخطائك..
لو عايز تيجي الدنيا وتمشي ولا حد يحس بوجودك خليك زي ما انت..

الاختيار

كل حياتنا الي بنعيشها ما هي إلا مجموعة اختيارات، بعضها صح وبعضها غلط..
بعضها حلال وبعضها حرام.. بعضها منطقي وبعضها مجنون..
وكل اختيار بيترتب عليه نتائج وأحداث وتكون حياتنا بالكامل، وبما
إننا في فترة مؤقتة في الحياة واختياراتنا هي الي هيتبني عليها شكل حياتنا
الخالدة يبقى لازم نركز شوية، لازم نخلي بالننا من اختياراتنا إنها ترضي
ربنا.. إنها تعود علينا بالسعادة.. إنها ما تهدرش وقتي على الفاضي.. إنها ما
تهدرش طاقتي بدون فائدة..
لو اتحقق الأربعة أركان دول في كل اختيار بيحيرني؛ هوصل للسعادة
في الدنيا وفي الآخرة..

ونخلي بالننا إن أي اختيار خطأ سهل تعديله وتغييره، ما هو مش
من العدل ولا المنطق إنك تفضل تدفع ثمن خطأ واحد العمر كله، وأي

اختيار خطأ ما هو إلا فرصة لتعديل الطريقة والمسار عشان توصل للنتيجة بالطريقة الأفضل.

فمفيش داعي للحزن أو الزعل من الاختيار الخطأ، ده هو الي بيعدل الدنيا ويخليك تعيد حساباتك..
انت بس ركز في رضا ربنا وفي سعادتك وانت بتختار؛ عمرك ما هتندم..

العجز

إنك تفقد القدرة..

إنك لا تستطيع..

إن نعمة من نعم ربنا الي متعود عليها تفقدها..
العجز بيحصل عشان تفتكر ضعفك..

عشان تفتكر إن ربنا هو الي حفظك ولولا رحمته هتعاني كثير أوي..
«لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»، يفكرك إنك ترجع كل شيء لفضل ربنا، لا تزعل على الي فات والي بيحصل ولا تفرح بالي جالك من أي نعمة، كله فضل من ربنا مهما كان..

الإحساس بالعجز غريب، بس تحس إنه نعمة يفكرك بكرم ربنا عليك الي ابتديت تعتاده، تحمده على النعم الموجودة، تدعيه إنه يحجب عنك أي عجز أو قلة حيلة.. قوتك من ربك وبس..

محدث عاجز وربّه مالك السماوات والأرض..

اللهم اغفر لنا تقصيرنا وإسرافنا وتب علينا واغفر لنا ذنوبنا وردنا إليك ردا جميلا..

عليك باحترام أي مشاعر بتمر بيها.. ما تعافرش معاها..

من حق أي إحساس يكون موجود.. ما ترفضش وجوده عشان يمر
بسلاَم حتى لو كان الشعور ده شعور بالعجز..

المَحَن

دي من أروع النعم من الله عز وجل.. الفلتر الي بتمر بيه نفسك وكمَان
الي حواليك.
أما بتمر بمحنة بتلاقي الي بيسأل بضمير، والي بيعملها تأدية واجب،
والي بيتخض عليك بجِد، والي قلبه واجعه عليك باستمرار..
المحَن هي النضارة السحرية الي بتكشفلك كتير من الي حواليك
وشايلين إيه من ناحيتك ومدى صدقه..
والمحَن بتنقي نفسك وتختبر مبادئك الي بتردها بلسانك، وتقدر
تشوف وتكتشف هل أصولها في قلبك ولا لسانك..
المحَن هي المادة الفعالة الي بتنقي كل حاجة وتشوفها بوضوح..
الله يخليكي يا شدة..

القلب_السليم

قال النبي الكريم - صلى الله عليه وسلم -: ((إن في الجسد مضغة،
لو صلحت لصلح الجسد كله، ولو فسدت لفسد الجسد كله؛ ألا وهي
القلب))؛ (رواه البخاري ٥٢).

دائماً بندعي بسلامة القلب، ولازم يومياً نقول الدعاء « اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك »، وده دعاء بيؤكد ارتباط القلب بالدين وإنه بسلامة قلبك ستسلم عقيدتك ودينك.

قال الله - تعالى -: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ القلب السليم هو النجاة.. الخالي من الغل والحقد والضغائن.. القلب الهادئ المليء بالسلام والطمأنينة.. القلب المرتبط بالعقيدة الصحيحة..

قال النبي الكريم - صلى الله عليه وسلم - وذلك كما جاء في الحديث: « قيل: يا رسول الله، أيُّ الناس أفضل؟ »، قال: ((كل مخموم القلب، صدوق اللسان))، قالوا: « صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ »، قال: ((التقي النقي، الذي لا إثم فيه، ولا بغي، ولا حسد))

نقي قلوبنا، مفيش حد هياخذ رزق حد، ولا حد هيفرح قبل حد، ولا حد هياخذ مكان حد، كله مكتوب بقدرته، نرحم بعض ونتعامل بإنسانية. الحسد والغل والحقد اللي حول قلوب ناس كثير ونزع منها الرحمة، احنا مش هنرجع لربنا صح غير أما قلوبنا تبقى سليمة بجدد.. نضيقة.. نقية.. ارتقوا يرحمكم الله..

الصبر_الثقة_بالله

وردت كلمة (الصبر) في القرآن الكريم بعدد ما وردت كلمة (الشدة) وهو (١٠٢) مرة.

الصبر بمعناه اللغوي هو الحبس، وعشان يكون « صبرٌ جميل » كما جاء وصفه في القرآن يبقى يكون حبس النفس على طاعة الله، عشان كده أما

تصبر تكون مبتسم وهادي.

الصبر الحقيقي ملوش علاقة بالغضب وإن مفيش حل ثاني قدامي غير
إني أصبر.. الصبر وأنا على يقين من الشدة إنها حكمة ورسالة، وإن ثقتي في
الله هي العون ليا في شدتي وفي أي جانب من جوانب حياتي.
والصبر ليه أنواع زي الصبر على الطاعات والمحرمات والابتلاءات،
ولكل منها درجة وأجر وثواب.

فالصبر من الإيمان، واختبار حقيقي لقوة عقيدتك..

والصبر إقرار لله بالخضوع..

والصبر تحقيق عملي للتقوى والهداية..

الصبر نتيجته التمكين ونيل الرحمة..

الصبر تكفير للذنوب وله الأجر الجزيل..

الصبر بتكون في معية الله ومحبة الله..

الصبر جزاؤه الجنة..

وللصبر أنواع كثير، فمنها اللي بيكون على عبادة الله.. الابتلاء.. فقد
الأحبة.. المرض.. الفقر.. جهاد الأعداء.. ظلم ولاة الأمر..

بنشحن صبرنا من التأمل في سير الأنبياء والصالحين.. من الدعاء..

الصلاة.. الثقة بالله والإعمال على وحدانيته وعبوديته بعقيدة قوية سليمة..

قال تعالى: {وَأَوْرَثْنَا الْقَوْمَ الَّذِينَ كَانُوا يُسْتَضَعُونَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ

وَمَغَارِبَهَا الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا}

وقال: {وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا

يُوقِنُونَ}

مفتاح النصر،، الصبر الجميل.. ومفتاح الصبر،، الثقة بالله..

الخوف من الآتي

الخوف شعور إنساني طبيعي جدا، وجوده بدرجة معينة في حياتك وتوجيهه بوعي وإدراك وإدارة عالية لمشاعرك هيتحول لحافز قوي إنك تتقدم وتتغير وتحقق نجاح..

زيادته معناها سلاسل بتمنعك من إنك تخطو أي خطوة أو إنك تحقق أي نجاح، وقلته بشكل كبير معناها إنك شخص مجازف غير واعي متهور، وبتكون النتائج مش في صالحك.

الخوف من اللي جاي،، كلنا بنواجهه في حياتنا في أي تغيير عن المألوف أو المعتاد..

وطول ما احنا ما عندناش خطة واضحة وبدائل لي جاي هيفضل الخوف مسيطر على التفكير ومفیش أي خطوة هتتفد..
الخوف من اللي جاي ملوش أي معنى طول ما فيه أمان بالله وثقة في قدرته وكرمه..

حد الأمان بالله والاستعانة بوجوده تخطيط وترتيب لكل خطة عايز تعملها، الأعمال على البدائل اللي ممكن تحصل مستقبلا وإنك تخط بديل لكل فقد أو خسارة أو فشل، عدم التعلق بالأشخاص والأشياء والأخذ بالأسباب بمشيئة الله وقدرته.

كل دي أدوات هتوصل الخوف الي جوانا من اللي جاي لمرحلة وسطية رائعة تكون بمثابة الحافز على الحرص في كل خطوة واحنا بنخطيها وحد أمان وتقبل لأي فشل أو إخفاق ممكن يحصل في طريقنا.

محدث يخاف من اللي جاي لأنه مكتوب ومقدر نهاية كل شيء، احنا بس ناخذ بالنا من طريقنا، نخطط للوسيلة والتنفيذ والترتيب؛ والنتائج

محددة بقدر الله وكرمه .

ما تركزش في النتيجة.. ركز في الطريقة..

التردد

بمنتهى البساطة،، خوف مع عدم ثقة بالله..

عدم وضوح رؤية للبدايل في حالة الخسارة أو الفشل مع تركيز في النتيجة والبعد عن الطريقة..

عدم ثقة في إمكانياتك ومهاراتك ومميزاتك..

كل ده مع بعضه ه يظهر التردد في أروع درجاته..

تفكير أكثر من مرة.. مفيش أي فعل.. قلق.. خوف.. تراجع.. عدم ثقة.. عدم إحساس بالأمان..

النتيجة النهائية،، تردد..

المذيب السحري للتردد هو الأمان والثقة بالله والأخذ بالأسباب..

مفيش خسارة في أي خطوة، يا مكسب يا خبرة..

يبقى مفيش داعي للتردد..

الشعور المطلق

مفيش حاجة اسمها ثقة مطلقة أو حب مطلق أو حزن مطلق أو كره

مطلق أو أي شعور مطلق.

كل المشاعر دي بتختبر في العلاقات، واللي بيثبت قوة العلاقة مرورها
بأي عثرة أو مشكلة، ببيان أصولها وقوتها.. نقاؤها وصدقها..
بتتعرف على قدرتك على الاستيعاب والتسامح والتفاهم..
بتختبر نفسك كإنسان، وبتراهن على الرصيد اللي جواك..
بتستشعر معنى المودة والرحمة..
مودة في حالة قوة الطرفين، والرحمة في حالة ضعف أي منهما..
وانت في أي علاقة خليك عارف إن التغيير سمة أساسية فيها،
واستمراريتها وقوتها مرتبطة بدرجة وعيك وتقبلك وتعاملك مع التغيير
ده، ومدي تعاونكم ورغبتكم في إنجاحها..
«وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ»

الشغف

مصطلح جديد اكتشفناه وعرفناه أما لقينا إن الحياة بتبقى مختلفة، لما
بتكون بتعمل الحاجة الي بتحبها مذاقها بيختلف، التحديات بتبقى أمتع،
والوصول للهدف ما بقاش هو أساس الحياة لأنك بتستمتع بالرحلة
والطريق والخطوات أكثر..
بس تعالوا ناخذها واحدة واحدة، الشغف ده مش بنعرفه في بداية
الطريق، انت بتمر بتجارب نجاح وفشل وإحباط ومحاولات وتساؤلات،
وفي الوقت الي بتبقى فيه مؤهل وجاهز بتلاقي شغفك..
الشغف بمفهومه الصحيح مش لازم بالضرورة يكون هو الشغل الي
هيبقى أساس حياتك، بالعكس ده ممكن يكون الشيء الثانوي الي بيدعمك

وبيدفعك ويحفزك في كل جوانب حياتك، الجانب الي بتشحن منه طاقتك وإبداعاتك عشان تكمل مسيرة حياتك بمتعة وسعادة مهما كانت الضغوط الي حواليك.

الشغف بيبقى هو الحاجة الي انت بتنور فيها.. التميز.. الحاجة الي محدش بيعرف يعملها زيك.. بصمتك الي محدش يشبهك فيها.. الشغف مش بيجي في البداية، الشغف بيجي بعد محاولات كثير وتجارب أكثر..

الشغف ساعات مش بيبقى الأساس وبيبقى عامل مؤثر في جوانب حياتك،

وساعات بيبقى هو الشيء الوحيد الي بتعرف تعمله في حياتك.. الشغف هو الطعم والمتعة والميزة.. الحافز والمؤثر والانتعاش.. الشغف ما تدورش عليه، هو الي هيدور عليك، هتشده ليك، يوم ما تبقى مؤهل وجاهز لاستقباله ما تستعجلش..

القوة

لما تكون من الشخصيات المسؤولة الي بتعرف تتحمل وتشيل وتصد جامد بتتصرف في كل المواقف وتقدر تقف في كل مشكلة وتحلها.. بتبقى حطيت نفسك في إطار الفولاذية، الي الكل بيصدق إنك غير قابل للكسر أو الضعف أو التقصير..

وكم إنك بترفض إنك تظهر بشكل ثاني غير القوة دي، وبتبقى ظلمت نفسك كثير في استمرارك بالشكل القوي ده لأننا بشر

وأصلنا الضعف والوهن، إنما القوة مش بالضرورة تكون مستمرة طول حياتك، ويمكن يوصلك الضغط ساعات إن تتملكك رغبة في الاختفاء.. إنك ما تبقاش موجود عشان تشوف المسؤوليات دي مين هيعملها مكانك، مين البديل.

وبتكتشف إن مفيش بديل غير إنك تفضل بنفس الشكل الي حطيت نفسك فيه من الأول،، الفولاذية..

من الظلم لنفسك إنك ما تظهرش ضعفك..

إن ما يقاش ليك بديل..

إنك ما تتعشب..

انت بشر من حقت تضعف.. من حقت تقصر.. من حقت تحتاج حد يساعدك..

الفكرة في إنك تقبل ده، وإن يكون حواليك الي فاهم ده، لأن التعامل مع شخص متعود على إنه يبقى قوي مش بالسهولة إنه يظهر ضعفه أو احتياجه لحد، وكمان لأن مش من السهل وجود شخص جنبك يعرف يتعامل مع ضعفك برحمة.

الفقد_الفراق

جميعنا مررنا بالفقد أو الفراق، وما أشده من شعور وإحساس.. والفقد لغويا يعني ضياع، وحسيا هو بالفعل ضياع، حيث تشعر بأنك بلا طريق وبلا اتجاه.

فالفراق بالموت مؤلم، محزن، وقد لا ينتهي أحيانا..

وتتجدد مشاعر الحزن بذكرى الفقد والفراق، وتبدأ النفس في اللوم والتأنيب على ما ضاع قبل ذلك، وتندesh من قيمة ما فقدته بعدما أدركتها بعد الفقد.

فجميعنا نمتلك تلك اللحظة الغريبة التي نتعامل بها مع النعم على أنها دائمة، ومع الأشخاص على أنهم خالدون.

وكثيرا ما نهدر لحظات قد تكون مميزة، ولكن غبائنا واعتيادنا للنعم يهدر تلك اللحظات ولا يتبقى إلا الندم على مافات.

والفقد والفراق بالقرار في الحياة قد يكون من أصعب الدرجات على متخذ القرار، وأيضا على من قررنا فقدته للأبد وانتهاء دوره من حياتنا بأيدينا. وأن تهذب نفسك وتجعلها على درجة من الوعي تدرك فيها قيمة الفقد وتوقيته فإن ذلك يعتبر من أعلى درجات الإدراك الذاتي، حيث أنك تتعلم بأن كل من حولك لهم أدوار في حياتك وستنتهي إما بقضاء الله وخروج الروح أو بالقرار الشخصي بإنهاء دور أحدهم في حياتك.

وفي كلتا الحالتين عليك الاستمتاع بالموجود والاستعداد للمفقود، فكلنا فترة في حياة بعضنا البعض، فلتجعلها فترة مثمرة هادئة ممتعة، وفي حالة قرارك بالفراق فلتجعلها راقية تملؤها الإنسانية.

الفقد والفراق مؤلمان، فلتعطيها حقها في التواجد ولا تندم على مافات، ولتستمتع بما هو متاح الآن، ولتدرك دور كل شخص في حياتك وتقدره بما يجب عليك تقديره، ولا تنزعج من فقدته أو فراقه.

إنسان

بالتعريف العلمي هو الكائن الحي منتصب القامة والمخلوق في أحسن تقويم..

هو المميز عن سائر المخلوقات بأنه مُكَلَّف وأنه كائن اجتماعي وله طريقته الفريدة والمتنوعة في التواصل والتعبير عن نفسه وعن أفكاره، ولديه القدرة على عمل هياكل مجتمعية معقدة بداية من الأسرة وانتهاء بالأمم. ينبغي بقاء القواعد التي تحكمه موجودة في القرآن الكريم، بس عشان يصعب الحياة على نفسه بدأ يوجد أعراف وقواعد بشرية عشان الحياة تبقى أكثر صعوبة وتعاسة، وينسى إن سعادته فرض عليه بس هو يقيم أحكام وقوانين الله بهدوء وسلاسة.

الإنسانية التي خارجة من أصول الدين بتدي رحمة في تعاملاته وتمزجها بمودة ورق في كل جوانب الحياة.

الإنسان مُكرم وهو الذي يبهين نفسه ببعده عن كل ما هو متاح والبحث عن الغير متوفر، يبعد عن ربنا ويطلب الرحمة من العباد، يبعد عن الإنسانية ويبتغى الكل يقدره.

نحافظ على قوانين ربنا التي كلها سعادة..

نحافظ على إنسانيتنا التي هتدي لحياتنا رحمة ومودة..

العقل

نخلي بالنابن إن أفعال الإنسان من الفهم والفكر والتدبر والهدى والضلال والإيمان والكفر كلها متعلقة بقلب الإنسان وهو المسيطر عليها.. طيب يعني هو المتحكم ؟ أومال العقل فين ؟ نشوف القرآن والسنة يقولوا إيه...

قال الله تعالى: (وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا).

لا يفقهون: يعني لا يفهمون، والفهم لا يكون إلا بالعقل.
قال الله تعالى: (أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ).

وهنا بتعني القلوب التي سلب الله منها نور العقل فأصبحت لا تميز الحق من الباطل، والذي يميز هو العقل الذي محله القلب.
وقال تعالى: (أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا)

تدبر وإدراك وفهم المعاني بالعقل الذي موطنه القلب.
يقول رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : (أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ).
القلب الذي يصلح بتصلح حياته كلها لأنها مرتبطة بإدراكه وتصرفاته.
عن أنس رضي الله : كَانَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يُكْثِرُ أَنْ يَقُولَ: يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ. قَالَ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَمَّا بِكَ وَبِمَا جِئْتَ بِهِ فَهَلْ تَخَافُ عَلَيْنَا؟ قَالَ: فَقَالَ: نَعَمْ، إِنَّ الْقُلُوبَ بَيْنَ أَصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ يَقْلِبُهَا.

القلب ولم يقل الدماغ أو المخ، القلب موطن العقل.. موطن الإدراك..
إذن المتحكم في تصرفاتك وقراراتك وسلوكك وأفعالك قلبك الذي
هو موطن العقل، والآيات بتثبت إن موطن العقل القلب..
وإذا كان القلب في نظر الأطباء هو العَصْلة التي تُنظَّم توزيع الدم
حسب حاجاتِ البدن، فإنه كما وضحت الآيات أن القلب هو مصدر
التوجيه والقيادة في الإنسان الذي يُضَلُّ ويهديه.
أما المخ أو الدماغ فهو العضو المسئول عن إعطاء الإشارات لأعضاء
الجسم، والاستمرار في التنبيه في حالة أي خطر يهدد الجسم وسلامته.
اللهم أصلح قلوبنا لتصلح حياتنا.

صحتك

من أكبر النعم علينا هي الصحة، وعشان ربنا كريم وحكيم ورحيم
بيدينا الصحة الي تكفيننا من يوم ميلادنا لحد مماتنا.
بس نعمل إيه في البني آدم! كثيرا ما يكفر بنعمة الله، والأكثر إنه بيسيء
استخدامها.

مخزون صحتك ممكن تخلصه في أول ثلاثين سنة وتكمل باقي حياتك
في تعب وإجهاد..

كثير بنشوف ناس ونقول مش باين عليهم سنهم، شكلهم أصغر، هو
كل ما في الموضوع إنه مهتم بصحته، بيطلع لكل مرحلة الي محتاجه بس، ما
بيستهلكش نفسه بزيادة..

ناس هتقولي إيه الروقان ده؟ والدنيا والي ورانا والمسئوليات؟

هقولهم بالراحة.. بالهداوة.. النتيجة الي هتوصلها لاحالة هتوصلها
لو طلعت طاقة عشرة أو طلعت طاقة مية هتوصلها لأنها مُقدرة، الفكرة
مش كمية المجهود المبذول على أد ماهو نوعية المجهود المبذول.
ساعات بنشوف ناس بمجهود أقل منك بينجز أكثر منك، الفكرة
التوظيف صح والطريقة في مكانها بالملي.

صحتك الي هي لا بديل عنها محدش هيعوضها لك ولا حتى أقرب
الناس ليك، فبلاش مبدأ الشمعة التي تحترق من أجل الآخرين دي، إدي
المجهود على أد المهمة بالظبط، طلع الصحة على أد المرحلة بالظبط، وما
تزعش من واحد يبلغى كل ارتباطاته عشان ده معاد التمرين أو الجيم، ده
أكثر واحد عارف قيمة صحته وحاطتها في أول أولوياته.

صحتك ليها حق عليك.. تراعيها وتحافظ عليها وتطلعها بالمعقول..
ملهاش بديل ومفيش مخلوق على وجه الأرض هينفعك لو صحتك
راحت..

صحتك رأس مالك حافظ عليها على أد ماتقدر..

الأنوثة

بالتأكيد لو سألنا امرأة عن معنى الأنوثة هيختلف ردها عن لو سألت
راجل عن معناها.. وبعيدا عن اللون والتفاصيل،، الأنوثة عبارة عن شعور
ولا يمكن أن تراه وكل البنات بتتولد بالأنوثة لكن بعض الأمور الي بتمر
بيها البنت ممكن تؤدي إن يكون عليها شوية غبار أو مخفية بشكل ما.
والمعنى حقيقي بعيدا عن السؤال موجه لمن، فالأنوثة أداء أكثر منه

معيار ملموس..

كثير بنشوف بنات آية في الجمال وليس لهم علاقة بالأنوثة..
الأنوثة دي شيء أساسي لازم كل أم عندها بنات تربيهم يعني إيه
أنوثة، منطقتك اللي محدش هيعملها زيك.. نعومتك وسموك..
الأنوثة يعني سر كل بنت.. ميزتها.. سحرها اللي مش شبه حد..
الأنوثة يعني الحنية.. التقدير.. الصوت الهادي.. الابتسامة اللي في
وقتها.. النظرة المميزة المعبرة عن كل حاجة جواكي.. الضعف الخادع
بقوته..

ولازم نكون متأكدين إن الأنوثة والشخصية القوية لهما التأثير الأقوى،
والشخصية القوية هنا بمعنى الثقافة والعلم والصبر وحسن الخلق والحكمة
والعقلانية واحترام النفس والذات.

معاملة الرجل بالحب والحنان والعطف والرقّة والصوت العذب
والنظرة الحانية، وعند القرارات والمواقف والآراء فلازم يكون ليكي دور
وموقف واتعاملي بالعقل والحكمة، فالرجل صحيح يحب ضعف المرأة
لكن فكرة إنه اللي ساندك طول الوقت بتكون مملة وأكيد في أوقات ضعفه
هيححتاج قوتك.

الأنوثة مش الميك أب الصارخ، ولا الشعر الأصفر، ولا أحمر الشفاه
المبهج، ولا الفستان الضيق القصير، ولا موضة لبنان، ولا الوش المشدود..
الأنوثة أداء وشعور وفطرة في كل بنت وست..
فما تبوظوش خِلقة ربنا يبارك فيكم..

الحب_غير_المشروط

طبعا كلنا عارفين الحب وسنينه..

حكاياته ومغامراته..

فشله ونجاحه..

الحب مش بس بين راجل وست، لا ده فيه أنواع لا حصر لها،

حب الوالدين..

حب الأصدقاء..

حب الأبناء..

حب نفسك كمان..

طيب هو إيه حكاية الحب غير المشروط؟ كدرجة من درجات الحب هو إنك تحب وانت متجاوز نهائيا عن الصفات السيئة في الشخص اللي بتحبه مع عدم محاولة تغييره نهائيا، على عكس الحب المشروط اللي دايمًا بانتظر مقابل ومش بنقبل الصفات السيئة اللي بنشوفها.

الحب غير المشروط بنلاقيه في أبهى أشكاله دايمًا في علاقة الأب والأم بأولادهم..

عطاء بلا حدود.. تقبل تام للصفات السيئة وبصدر رحب..

طيب بعيدا عن علاقة الوالدين بأولادهم يا ترى هو فيه نوع تاني من العلاقات نلاقي فيه الحب غير المشروط؟ أكيد فيه..

بس بنلاحظ في العلاقات دي إن الحب الغير مشروط بيعكس ساعات نقص في الحب وكمان في الثقة في النفس، وساعات بيكون ضرب من الوهم في إن الشريك هيلبي كل الاحتياجات، لكن مين ده اللي يقدر يلبي احتياجاتك؟

يوقف الحب عادة لما يحس الإنسان بأنه فقد احترام ذاته، عشان كده الحب الغير مشروط ممكن يكون مدمر للشخص، فهو بيتقبل أي شيء من الطرف الآخر، فممكن يبدأ تقبل ما لا يفترض تقبله كالخيانة، الكذب، الإهانة و قلة الاحترام.. وبالتالي هتصبح العلاقة غير صحية.

مفيش أحسن من الحب الصحي المتوازن الي يكون متبادل و بنفس الدرجة، فإذا أحد الطرفين كان بيعحب بشكل أقوى و بدون قيود، فإن الحب ده هيتحول لمعاناة لكلا الطرفين؛ واحد منهم هيعاني من نقص في الحب من الشريك، و الآخر هيعاني من كونه مصدر السعادة الوحيد لشريكه. الاعتماد المطلق على الآخر عشان يكون مصدر الحب بيخلي الإنسان غير قادر لأن يصبح مكتملا، مستقلا و متوازنا.. مفيش أحلى من التوازن.. اللهم توازن..

الموت_فجأة

كثرة الموت الفجأة من علامات الساعة الصغرى.. فعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - يرفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم قال :
«إن من أمارات الساعة أن يظهر موت الفجأة»
رواه الطبراني وحسنه الألباني..

ومن ضمن الإعجاز الإلهي الآيات القرآنية الي حذرت من خطورة عدم استقرار القلوب ومداهمة القلق لها وابتعاد الطمأنينة عنها!
ومن الإعجاز الإلهي برضه اعتراف الأطباء بعجزهم عن الوقاية من «موت الفجأة» والفشل في علاجه حتى لو كان المريض نائما بالمستشفى

وخاضعا لرعايتهم..

هو الموت الي بينزل بالإنسان فجأة دون توقع مسبق للموت، بمعنى أدق بيداهم الإنسان ويودي بحياته في مدة لا تزيد على ساعة من لحظة مداهمته للإنسان وفي بعض الأحيان يكون رحمة للبعض من عذاب المرض الي يسبق الموت أو علامة لصالح المؤمن وكثرة حسناته وانتهاء حياته فجأة وفي هدوء بلا مرض ولا عذاب..

وقد يكون نقمة لآخرين.. فالبعض يباغته ولا يمنحه فرصة التوبة إلى الله والإسراع لتعديل السلوك وضبط النفس لكل ما يرضي الله.. ويطلق عليه أهل اللغة إنه الموت الأبيض لخلو صاحبه من الاستعداد له.

في زماننا هذا أصبحنا نسمع كثيرا عن الموت بالسكتة القلبية فجأة أو السكتة الدماغية أو بجلطات مفاجئة للقلب أو للرخ، وقد ازداد موت الفجأة بهذه الأعراض حتى بات «ظاهرة» نحسها ونسمع عنها كل يوم وخاصة بين الشباب..

وبجانب إن ده قدر الله فالعلم اكتشف إن أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الموت فجأة.. الأمراض الي بتنشأ عند توتر القلب وعدم استقراره وإرهاقه بالعمل والتفكير والزعل والتوتر الدائم بسبب صخب الحياة وإزعاجها وتدمير القلب بالتفكير في أبعاد الدنيا.

طيب نعمل إيه عشان نشغل على استقرار عمل القلب ونكون مستعدين في حالة حدوث الموت فجأة لا قدر الله..

قال تعالى: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

ذكر الله وكفى.. اللهم لقاء يليق بك.. اللهم ردنا إليك ردا جميلا..

الضمان

فكرة التعامل في العلاقة إني ضامن إن الطرف الثاني موجود.. مهما عملت هيسامح.. ومهما تأخرت هيستاني.. ومهما قصرت هيقدرني..
فكرة ضمان واستمرارية نفس مستوى العطاء دون النظر لاحتياجات وطلبات الطرف الثاني فيها شيء من الأنانية والضمان..
الفكرة دي أول طريق التمرد.. الرفض.. عدم القبول.. وكمان المفاجآت..

ساعتها هنلاقي ردود فعل وهندهش.. ونسأل هو من إيه ده كله؟
ده من الغياب..

ده من عدم مراعاة الاحتياجات..
ده من الطلبات الي قلناها واتمنينا إنكم تاخذوا بالكم منها ومحصلش..
فكرة الضمان.. فكرة خسارة مهما تأخر رد الفعل.. لأن رد الفعل جاي لا محالة طول ما احنا مستمرين في اتباع الفكرة دي..
وانت بتتعامل مع شريكك لازم المراعاة.. والوعي.. والإدراك لاحتياجاته وطلباته.. ومش بقول استمرارية مطلقة.. لكن بالمستوى الي هيكون راضي عنه ومتقبل تقصيرك في بعض الأوقات..
الضمان والأمان بينهم شعرة واحدة.. إحساسي بالأمان من وجود شخص معين في حياتي بيراعي احتياجاته.. وإحساسي بالضمان من وجود شخص معين في حياتي مهما عملت ومهما قصرت..
وبين حرف الضاد وحرف الألف.. بتنتهي علاقات..

الصدق

قالولنا زمان في المدارس كلام كثير عن الصدق.. وجدودنا حذرونا إن
الي بيكذب بىروح النار..

وأمهاتنا عاقبونا كثير لما مكناش نقول الصدق ولا كلمة الحق..

بس كبرنا واكتشفنا الجديد الي محدش جاب سيرته واحنا صغيرين..

صدق المشاعر والوشوش..

صدق الدعوة والأمنيات..

صدق الضحكات والتهاني..

كنا بنكذب عشان كنا بنخاف من العقاب.. إنها لما كبرنا لقينا كذب في

المشاعر..

كذب في الوعود..

كذب في الأمنيات والتهاني..

لقينا الي بتقول ألف مبروك على الجواز وهي بتتمني إنه الله لا يتمم

بخير..

لقينا الي بيقول لصاحبه مبروك على العربية وهو بيقول ما هو مش

تعبان فيها..

الكذب الأيام دي بقى مش في كلمة الحق الي مش بتتقال.. ولا الفعل

الصحيح..

الكذب دلوقتي بقى مستويات أعلى.. أعلى من قدراتنا البشرية على

احتمالها.. وكأن ربنا بيورينا إيه الي عملناه في نفسنا لما بعدنا عنه وعن نهجه

وقوانينه..

الكذب كان زمان كلمة تتقال وتكتشف بعدها صدقها من عدمه..

دلوقتي الكذب بقى أمكر وأصعب وأقوى..

وبقى متوقع من أي حد وكل حد..

وكل ده عشان بعدنا عن ربنا.. عشان المضغة اللي بين ضلوعنا بقينا

بنسيب الحطة السوداء اللي فيها تكبر كل يوم حبة حبة.. لحد أما كل الحقايق

ضاعت.. ومبقاش فيه ملامح واضحة لأي حقيقة..

والحل؟ نرجع لقوانينه وأحكامه..

نرجع لفطرتنا..

نرجع لأخطائنا المقبولة كبشر.. ونبعد عن أخطائنا اللي فاقت إبليس

في قوته..

نرجع للنية الصافية والقلوب البيضاء اللي مش بتكره الخير لحد..

نرجع نبص للي في إيدنا مش في إيد غيرنا..

الكذب اللي اتعرف من يوم ما البشرية اتوجدت بقى غير الكذب اللي

موجود دلوقتي..

زي بالظبط الفيروس اللي بيفضل يتحول ويتحول وتتغير صفاته

ويوصل لنوع مينفعش فيه أي علاج معروف، ويبدأوا يبحثوا كثير ويجربوا

كثير لنوع علاج ملائم للفيروس ده.. مع إن العلاج سهل.. نرجع لربنا صح..

وهو هيقبلنا..

اللهم ردنا إليك ردا جميلا..

واغفر لنا ذنوبنا وتقصرنا..

ولا تعاقبنا بمنع الغيث عنا.. يا رب..

الحب_الرومانسية

ليست حكرا على رجل أو امرأة.. هو بس كل واحد ليه طريقته في التعبير عن الحب والرومانسية بأسلوب مختلف.. وعلى الطرف الآخر احترام كل طريقة وأسلوب..

وهو مش روميو وجوليت ولا حسن ونعيمة ولا قيس وليلى.. الصورة الي مازالت الميديا بتحاول جاهدة تصديرها لعقولنا بصورة غلط يعلى معاها سقف توقعتنا ونصطدم بالواقع فتحصل كوارث.. بس خليني أقف عند كلمة حب.. بعيدا عن الانبهار والانجذاب.. الحب الي بجد الي تم اختباره والتأكيد إنه حب.. وبعيدا عن لعبة الهرمونات والتأثيرات والبدائيات المبهرة الي بتصيب العين والعقل بالعمى المؤقت..

الحب مش في وجوده.. الحب في استمراريته.. في ازاى أراعيه وأحافظ عليه.. ازاى أكون محتويه بشكل يكبره ويقويه.. لأنه طول الوقت هيمر باختبارات وتجارب عشان تعرف مدى صلابته وقوته ومتانته وأصله.. المسؤولية شاملة الطرفين.. بعيدا عن تقصير.. أو إلقاء تُهم.. أو إهانة.. أو حقوق ضايعة وسط واجبات..

المسؤولية شاملة الطرفين في التجدد والبعد عن الروتين ومدى استيعاب التغيير الناتج في الشخصيات وبالتالي تغيير الإحتياجات والمتطلبات.. المسؤولية شاملة الطرفين في التغافل عن صغائر الأمور.. ورحمة لحظات الضعف والوهن.. واللخطة والخنقة وعدم الاتزان لأي سبب.. المسؤولية شاملة الطرفين في الاحتماء والتفاهم وعدم توقع كل طرف لأي شيء من الطرف الثاني.. لأن التوقع ساعات بيتبعه خيبة أمل نتيجة

سيناريوهات واقعة فقط في عقل أحد الطرفين، والطرف الثاني مالوش أي
ذنب فيها..

الحب والرومانسية درجة عالية جدا من إمكانية إدارة المشاعر
وإدراكها.. امتي أقول إيه وازاي؟!

الحكمة والعقل مجدولين مع الحب والعشق..
معادلة مش مستحيلة.. بس صعبة شوية ومحتاجة مجهود من الطرفين..
الحب مسئولية..

فيه فرق بين الحب والإعجاب والانبهار..
مينفعش نحدد الاختيار على الإحساس بس..
الإحساس بيقولك قرب، ماشي قرب.. بس لازم تجرب..
تجرب وتختبر مشاعرك صح..

الحب تعامل وتفاهم ومواقف وحوار..
الحب لازم نخبره وقت الغضب ووقت الضعف ووقت قلة الحيلة..
الحب لازم نخبره وقت الحرية ووقت القدرة ووقت العافية..
الحب مش مجرد إحساس..

الحب يعني إدراك ووعي وفهم لعيوب شريك..
استيعاب ومعرفة لحجم المسؤولية..
فكرة إنك تكون في حياة شخص؛ عارف ده معناه إيه؟

هتضيف إيه؟

مجهودك إيه؟

هتبوظ عنده إيه؟

هتقربه من ربنا أكثر وللا هتبعده؟

هتسعه وللا هتكون سبب تعاسته وندمه؟
هتشاركه أحلامه وتساعدده على تحقيقها وللا هتحبطه وتعيش روتين
ميت؟

هتحتسسه بالأمان وللا هتكون سبب فزعه ورعبه من الي جاي؟
الحب أسئلة كثيرة محتاج تسألها لنفسك قبل ما تدخل حياة حد..
وكمان تترجم الأجوبة لأفعال..
الحب مش مجرد إحساس..

العشرة

دي مرحلة من المراحل الي بتوصل ليها علاقتنا بحد معين.. ممكن
تبقى صداقة.. ممكن تبقى جيران.. ممكن تبقى حاجات كتير..
والمرحلة دي بتيجي بعد مواقف كتير وسنين أكثر.. بيبقى فيها الطرفين
مروا مع بعض بمواقف حلوة ووحشة.. وكل موقف بيمر بيقوي العلاقة
أكثر وأكثر.. ويصبح التعامل أفضل وأقرب وأقوى.. بيبقى فيه تفاهم..
بيبقى فيه مراعاة لكل حاجة.. بيبقوا وصلوا المرحلة التواجد والاحتواء..
بس زمان العشرة كانت بتظهر غلط بين الناس.. يعني كان ممكن
بسبب العشرة حد يجي على حق حد ومقدرش يتكلم.. يغلط فيه مثلا
ويقول مش هرد عشان العشرة.. يتعدى حدوده ونقول العشرة متسمحش
بإني أراجعه..

العشرة إحساس جميل.. ونوع من العلاقات رائع.. بس نخلي بالناس.. نعرف
إن ليها قواعد وقوانين.. وليها برضه حدود وواجبات.. محدش يتعدّاها..

نراعي بعض.. ومنجيش على حقوق بعض..
نحافظ على العِشرة.. بس نحافظ برضه على نفسنا..

الروابط_المفقودة_والضائعة

طلعت نداءات كثيرة في الفترة الأخيرة تقول إنك لازم تحب نفسك
وتركز على نفسك.. وتدور على سعادة نفسك..
وطبعاً أنا مع النداءات دي جداً.. بس نخلي بالنا من التوازن.. يعني أفكر
في نفسي ومجيش على حق حد.. أتبسّط وماخدش مكان حد..
أراعي نفسي وأحافظ على اللي حواليا..
الدعوات اللي طلعت دي خلّت الناس تنسى الروابط اللي بينها..
والحقوق اللي بترتبنا بالناس اللي حوالينا.. فبدل ما نفكر في نفسنا باعتدال،
بقينا بندوس على اللي حوالينا ومش معتبرين أي رابط أو أي حق..
احنا أكيد عايزين سعادة نفسنا.. بس مش هطلع أمني من شقتها عشان
أتجوز أنا فيها!

مش هنسى حق أختي في إني أسأل عليها ما هو أنا عندي اللي مكفيني
في حياتي من مسئوليات !
مش هنسى حق ولادي وأنا بحقق ذاتي ونجاحي في شغلي..
مش هاجي على مراتي اللي بتعرف تعمل كل حاجة ونسيت أفكارها
إنها أثنى وزوجة..

المعايير اتلخبطت.. والحقوق ملامحها ضاعت.. وفكرة فكّر في نفسك
اتفهمت غلط.. وإنك تبقى أنااني وتدور على سعادتك بقت معناها دوس

ولا يهملك ومش مهم هتاخذ مين في سكتك..
فيه رحمة ومودة ربنا شرعها في العلاقات.. روابط بتربطنا بالعقل
والحكمة والمنطق والعدل والاتزان..

عدم إدراكنا للصورة كاملة.. وناخذ نص المعلومة.. بتكون النتيجة
هدف مشوه ومبتور وبياخذ في سكتة حاجات حلوة ربنا أنعم علينا بيها..
وعلى ما نفوق من الغيوبة بتبقى بصدمة خسارة حاجات صعب تعويضها..
ناس ظلمناهم في سكتنا وعلاقات خربت وباطت ومحتاجة مجهود عشان
نداويها..

نحاول نحافظ على الروابط واحنا بنرتب نفسنا.. الاتزان مفتاح كل
حاجة..

مجتمعنا محتاج شخصيات سوية سعيدة.. بس لازم يكون فيه روابط
متزنة عشان يبقى أقوى.. لو أصبح كل فرد ناجح كشخص منفرد، فاشل
كعضو مرتبط في المجتمع.. النتيجة هتكون هشة.. مفياش قوة..
قوتنا بتيجي واحنا مع بعض.. دور على سعادتك.. بس متخلعش
جذورك..

الهموم

بتملئ حياتنا هموم وأحزان وأوجاع.. بعضها بتظهر في حياتنا بشكل
خارج عن إرادتنا.. وبعضها بنوجدتها بإيدينا.. وكمان بنكبرها ونخليها تملئ
حياتنا..

لازم نعرف إن الهموم أما بتتوجد بشكل خارج عن إرادتنا في شكل
ابتلاء أو اختبار.. بيبقى مطلوب مننا حاجة واحدة بس الرضا.. الرضا بما
قسمه الله.. وإننا نعدي المحنة أو الهم أو البلاء في وقت قصير.. لأن الحياة

كده كده هستمر.. قوتك بتبان في الوقت الي هتاخده عشان تتعافى من
حزن أو ألم أو هم أو وجع.. الحياة هستمر..

يبقى مفيش داعي ناخذ وقت كثير في التعافى.. خليك قوي بالله ومهما
كانت همومك يكفيك إن ربك هو رب السموات والأرض.. المبدع في ترتيبه
وخلقه.. وهو الأرحم والأكرم..

هتمر بالهم والألم ده وتمر الأيام والشهور والسنين وتبتسم.. هتحس أد
إيه هو كريم.. وأد إيه انت قوي بوجوده.. لأن أكثر من كده وبيزيح ربنا..
أما الهموم الي بنعملها بيدينا ونكبرها فهو لقلة إيماننا.. وكمان لقلة
وعينا.. مش فاهمين الحكمة من الهم أو الوجع أو الحزن.. بعيد عن ربنا
بشكل كافي إن همك يكبر ويكبر.. ويتملكك كلك.. ويضيع منك أيام
وشهور وساعات سنين.. في هم وغم.. الدنيا مش مستاهلة.. حاول تتقبل
أي هم.. ومتخليهوش ياخذ من وقتك كثير..
ومتناساش الآية السحرية بجد الي تشيل أي هم.. «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ»

الغربة

الغربة أنواع.. غربة مكان.. غربة جسد.. غربة نفس.. غربة روح..
غربة أهل.. غربة وطن..
وما أكثرها من أنواع وأشكال وألوان..
ملهاش قواعد ولا قوانين.. ممكن تكون وسط أهلك وحاسس بغربة
الأهل.. ممكن تكون في بلدك وحاسس بغربة الوطن.. ممكن تكون ساجد

الله وحاسس بغربة الروح..
الغربة بتيجي من جواك انت.. انت اللي بتبقى غريب.. وانت اللي
بتصعب الدنيا على نفسك..
متقولش أنا بعيد عن بلدي وأهلي.. في بلد غريب وتعبان.. وتقول
أصل محدش حاسس بالغربة اللي أنا فيها..
كلنا في غربة.. ومن يستأنس بالله يجد ضالته.. إذا كان وسط أهله وللا
لا.. إذا كان في بلده وللا لا..
الغربة مهما كان نوعها.. مفيش أصعب من غربة النفس والروح.. لا
مكان ولا أهل ولا ولد ولا بلد..
استأنس بالله.. مش هتحس بالغربة مهما حصل..
من استأنس بالله.. فقد كفى..

الروتين

كلمة تعني لغويا أسلوب معين بيتكرر..
ومعناه نفسيا الموت بالبطء..
كونك إنسان دخلت في دائرة الروتين وتكرار الأحداث والأفعال..
يعني ذلك إنك ميت فعليا.. وإنك قدرت توقف الجزء المبدع في خيالك
والمجنون في روحك..
ساعات كثير ناس بتفسر الروتين إنه الأمان والضمان والإنسان بطبعه
يميل للحالة دي.. لكن استمراريتها معناها روتين سلبي..
فيه روتين إيجابي يعني لازم أقرأ قبل ما أنام.. لازم ألعب رياضة كل

يوم الصبح .. ده روتين إيجابي وبيطور ويغير من نفسك وروحك وجسمك وعقلك ..

وقوعك في دائرة الروتين السلبي من أكل وشرب ونوم وشغل وبس ..
بيقتلك تدريجيا ..

عكس الروتين حاجات كثير .. إبداع .. ارتياح .. انت ممكن تكون في
مخاطرة من تجربة بس مستمتع .. بعيدا عن الروتين بنحتاج نبدع ونتجنن
ونغير النظام .. ولو مرة في العمر ..

الأمان

هو الشعور والإحساس الأول عند أي إنسان ..
بنتولد ونصرخ بأعلى صوت لفقداننا الإحساس بالأمان من المكان
اللي اتوجدنا فيه لشهور كثير ..
بنصرخ وقت ما أمهاتنا يبعدوا عن دائرة تواجدنا لأنهم مصدر الأمان
بالنسبة لينا واللي اتعودنا عليه ..
بنصرخ مع أول يوم دراسة لأن المكان والبيئة اللي اعتدنا عليها
اتغيرت ..
رفضنا بيكون بأعلى صوت .. والغريبة إننا كل ما بنكبر كل ما صوتنا
بيوطى مهما كان خوفنا ..

بنكبر ونخاف وبنسكت .. مبنصرخش .. مبنعبرش عن عدم
الإحساس بالأمان وكأنه شيء ممنوع أو مینفعش أو میصحش .. مع إنه أول
حق من حقوقنا اتولد معنا ..

اصرخ لو خايف.. اصرخ لو بعدت عن مجال أمانك وسكنك
وطمأنيتك..

كذاب الي يقول الأمان مهم للمرأة بس أو الرجل بدرجة أقل..
الأمان مطلب إنساني.. بعيدا عن النوع إذا كان ست أو راجل..
وساعات بحس إن فقدان الأمان للرجل أصعب وأخطر.. ورد فعله سيكون
أعنف وأقوى.

لو احنا مدركين أهمية الأمان بالنسبة لينا.. كنا طمنا بعض.. كنا شدينا
على خوف بعض ومحينه سوا.. بس القسوة الي ملت قلوبنا نتيجة بعدنا
عن ربنا.. خليتنا نستغل مخاوف بعض.. ونهدد بعض بمنطقة الأمان الي
بوفر هالك..

بقينا بنذل بعضنا بالأمان الي بنديه لبعض.. ونخوف بعض بنقط
ضعف بعض.. الرحمة قلت في قلوبنا..
خلينا متفقين إن أمانك مرتبط بأمان الي حواليك.. كله مرتبط ببعضه
وكله متصل ببعضه.. فلو هددت حد في أمانه انهارة.. أمانك بقى في خطر
لا محال والدور هيجي عليك.. طمنوا بعض يرحكم الله..

مبادئك

كل واحد فينا عنده مبادئ اتربى ونشأ عليها.. شكّلت شخصيته
وأفكاره وأثرت على حياته وقراراته..
وطول ما المبادئ دي بتدفعك لقدام هتكون سعيد ومبسوط بيها
ومفיש أي مشكلة جواك هتحصل..

بتظهر المشكلة أما بترتبط بهدف أو حلم وتكتشف إن مبادئك بتبعدك عنه.. ساعتها الاختيار بيكون بين إنك تغير مبادئك أو تغير هدفك..

وييجي دورك في التقييم ولازم تكون واعى وانت بتختبر كل من مبادئك وأهدافك.. ومش عيب إنك تكتشف إنك عايش بمبدأ غلط..

المشكلة الأساسية بتكون في الصدمة.. هو مين الي صح.. المبادئ وللا الهدف.. لأنك أول ما بتخط إيدك على الغلط الي فيه لازم يتم التعديل..

ولو اكتشفت إنك عايش بمبدأ غلط وجتلك الفرصة إنك تختبره واكتشفت بكل الطرق إنه غير صحيح.. فلازم يكون عندك الشجاعة الكافية لتغييره..

وده مش هيقفل من شخصيتك أو كيائك.. ده هيزود وعيك وإدراكك وهيحل محله مبدأ سليم صحيح يساعدك على استكمال طريقك..

كام واحد اكتشف إن فيه حاجة غلط.. أو مفهوم مش صح.. وكان معطله ومآخره كثير ولما عدل الوضع.. الأمور فعلا اتغيرت..

وياريت تكون واصل لمرحلة عالية من الصدق مع نفسك.. ومتكونش من الناس الي ينطبق عليهم «الكل متدين حتى تأتي العاهرة»

وعيك وضميرك هو الي هيحدد مدى صدق مبادئك وصلاحياتها..

غير كده هتكون بتباهى بشعارات وكلام والمضمون أجوف مخوخ..

كن واعى وصادق..

متترددش في الرجوع عن المبدأ لو غلط..

اختبر مبادئك بطريقة سليمة.. وتخلص من الي اكتشفت إنه غير صالح للاستخدام..

تمشييش ورا القطيع.. متنتهجش الموضة..

مرجعك قوانين ربنا.. ثم قدراتك المميزة..

الإستغناء

بتعرف انت تقدر تستغني امتي؛ بناء على درجة التعلق..

كل ما زاد تعلقنا بالأشياء والأشخاص..

كل ما قلّت قدرتنا على الإستغناء..

مش معنى إنك تقدر تستغني.. إن قلبك قاسي..

كل ما في الأمر إنك تمتلك المقدرة على إدارة مشاعرك.. التحكم في

رغباتك واحتياجاتك..

سيدنا عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - كان يقول: «ما غلا عليّ

عالجته بالاستغناء»..

الغلاء هنا ممكن يكون مادي لشيء مش قادر أحصل عليه..

أو شيء معنوي هيكلف نفسي كثير..

الاستغناء مش قسوة..

الاستغناء قُدرة ومهارة..

محتاجين نتعلمها صح وننفذها صح..

الحياة_المهددة

كثير بنشوف ناس وممكن نكون منهم.. حياتهم مهددة..

واحد مهدد بفقد وظيفته..

واحدة مهددة من زوجها بالطلاق..

واحد مهدد بخسارة كل فلسه..

واحدة مهددة بفقد أطفالها..
واحد مهدد بالتنازل عن مبادئه..
واحدة مهددة بقبول وضع غير لائق لحياتها..
فكرة الحياة المهددة.. فكرة غير مقبولة للطبيعة البشرية.. استمرارية
قبولها مؤقتة مهما طال.. والرفض وقوته هيجي لا محالة..
لأننا كبشر بنميل للإحساس بالأمان..
هيجي وقت مهما كانت الظروف منسمحش بالرفض، بس هيحصل
الرفض ده.. وهيكون بقوة..
ارتباط حياتك بشخص أو شيء يخلي حياتك مهددة.. يكون بالظبط
زي اللي بيقوم بتحضير قبلة.. وهتفجر في الآخر..
حاول تتخلص من أي تهديد.. لأن ربنا خلقنا عبيد ليه هو بس.. احنا
أحرار في ذاتنا مقيدين بس بقوانينه الإلهية.. ومش من حق شخص أو أي
شيء يتحكم في حياتك.. أو يتحكم في قراراتك..
كن سيد قرارك..
أنا حر بقوانين ربي.. وكفى..

اختصار العمر

فكرة مش متعارف عليها في مجتمعنا كثير.. وكثير منا مش عارف إنه
ممكن يختصر العمر ويختصر الخبرات كمان..
لو قعدت مع حد قرأ كتاب وقال لك مضمونه والهدف منه.. يبقى
انت اختصرت وقت قرائته..

لو روح حضرت لحد بيكلمك عن طريق منحة للخارج فهتكون
نفس الفكرة.. وتبقى اختصرت وقت البحث عن الخطوات..
الفكرة إنك توصل المضمون لأساس الفكرة.. في وقت قليل..
هيو فرك وقتك ومجهودك وعمرك..
إنك تستشير حد متخصص في مشكلة أو في اتخاذ قرار.. هيو فرك عليك
نسبة الوقوع في الخطأ أو نسبة اتخاذ قرار مش صحيح..
فكرة اختصار العمر فكرة تستحق الإهتمام بتنفيذها واتباع طريقة
لتحقيقها.. بس يكون عن طريق حد فعلا فاهم ويقدر يدريك الزتونة.

الإحتياج

فيه فكرة لازم نخلي بالننا منها كويس أوي.. لأنها سبب فشل علاقات
كثير جدا..
فكرة العلاقة بدافع الإحتياج.. وأنا بقول هنا علاقة بشكل مطلق..
علاقة حب.. علاقة صداقة.. علاقة شغل..
أي علاقة أساسها الإحتياج.. علاقة هشة..
أمال أنا بدخل علاقة ليه؟ ما هو عشان محتاجها..
للأسف مفهوم خاطئ..
المفروض أنا شخص مكتمل.. ناضج.. فاهم.. واعى..
عندي اتزان في كل مشاعري الداخلية..
بدخل علاقة عشان اتزاني يزيد.. مش عشان حد يساعدني على الاتزان..
يعني إيه بقى الكلام ده؟

يعني أنا مش هرتبط بواحدة عشان تعوضني عن حنان أمي..
 مش هرتبط بواحد عشان يقوم بدور أبويا اللي مش لقياه..
 مش هتعرف على صديقة عشان أنا مش اجتماعية وهي هتعلمني ازاي أبقى
 اجتماعية.. مش هتعرف على واحدة عشان هتظبطني في الشغل..
 أنا مش هتصاحب على واحد عشان أعتبره زي أخويا وأعامله بقلب
 جامد كأنه من عيلتي..
 أي علاقة قائمة على تكملة حاجة ناقصة جواك علاقة غير سوية..
 ومهما طالت هتنتهي..
 انت لازم يكون عندك نضج عاطفي.. مشاعرك واضحة كاملة مكتملة..
 بتضيف علاقات عشان تزود جمال حياتك.. عشان تضيف حاجات زيادة على
 اللي عندك.. مش عشان تكمل نقص واحتياج انت عايزه..
 وانت بتبدأ أي علاقة لازم تسأل نفسك.. هو أنا محتاج منها إيه العلاقة
 دي؟ وخليك صادق في الإجابة.. عشان لو اكتشفت إنك بتكمل حاجة
 محتاجها اعرف إنك لازم تعيد حساباتك..
 الفكرة قد تكون غريبة والكل هيقول ما أنا بتجوز عشان محتاج زوجة..
 وواحدة هتقول ما أنا اتخطبت عشان بحب.. كل ده جميل بس يكون عامل زي
 حد عنده هدية حلوة وعايز يحطها في علبة شيك..
 يعني انت أصلا معاك هدية.. وعايز تغلفها بشكل جميل..
 مش قاعد تدور على حد أصلا يحبيك هدية..
 الهدية دي هي نفسك اللي لازم تبقى عارف قيمتها كويس.. وتدور
 على علبة تليق بيها وتحفظها وتزود جمالها بزيادة..
 يجعل حياتكم بلا احتياج.. يجعلها سكر زيادة..

الوعد

هو شبه التزام تجاه شخص إني هعمله شيء معين في المستقبل.. أو هفضل مستمر في فعل هذا الشيء لفترة..

والوعد في الغالب يكون من الرجال.. لأن الوعد يحتاج قوة في التنفيذ.. إلا إن ده ميمنعش إن المرأة لها قدرة على الوفاء بوعودها بس مش بنفس درجة الرجل.. وده لأن اللي بيتحكم في المرأة مشاعرها.. وساعات كتير الوفاء بالوعد يحتاج ثبات نسبي في المشاعر..
ويجب إدراك إن فيه فرق بين الوعد والعهد.. فالعهد بمثابة ميثاق بين طرفين..

والإسلام أمرنا جميعا سواء رجل أو امرأة بالوفاء بالعهود وتنفيذ الوعود.. ووصف من يخلي بالعهد والوعد بأنه منافق..
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ : إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ ، وَإِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ رواه البخاري (٣٣) ومسلم (٥٩)

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ مُنَافِقًا خَالِصًا ، وَمَنْ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْهُنَّ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنَ النِّفَاقِ حَتَّى يَدْعَهَا : إِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ ، وَإِذَا حَدَّثَ كَذَبَ ، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ ، وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ)

رواه البخاري (٣٤) ومسلم (٥٨)

الوعد بيبكون كلمة.. يلتزم بيها اللي بيقولها ومفيش فيها ضمان إلا الأخلاق والصدق..

كلمات الوعد كتيرة.. من أبسطها لأعلاها..

أنا ماليش غيرك..

أنا في ضهرك..

أنا مش هتخلي عنك..

أنا هفضل موجودة..

وغيرها من الوعود المطلقة.. الي بتتقال بدون وعي.. وساعات كتير
مبتقدرش نوفي بيها سواء كان بقصد أو بدون..

نخلي بالننا من الكلام وقت الفرح والسعادة والانبهار.. مانوعدش
بدون تفكير ولا إدراك.. لأن فيه أشخاص بتبني حياة على وعد.. وبتعيش
على وجوده..

وانت بتوعد التزم لوجه الله..

الطموح

كلمة السر.. والأيقونة السحرية للوصول للهدف..

كتير هتلاقيهم بيهاجموك أول ما تتكلم عن أهدافك وأحلامك.. وعن
الي نفسك توصله..

وأصحاب المقولة المشهورة «احلم على قدك»

«احلم على قد إمكانياتك»

من امتى الحلم بيتم تقنيه وتحجيمه.. الحلم حلم، توصل فيه لكل
الي بتتمناه.. وبيجي بعدها خطة وترتيب وتجهيز.. وتنفيذ وإصرار وإرادة
واستمرار ومجهود وكفاح..

الطموح هو الحافز الي بيخليك تكمل طريقك عشان توصل.. وانت

متحصن بثقتك في الله وفي كرمه.. ومتسلح بإرادتك وثقتك في مهارتك
وقدراتك..

الطموح هو حمة السكر الي بتحلي مرارة بعض الخطوات وصعوبتها..
وكل ما تفقد القوة.. تفتكر طموحك وحلمك.. فتشحن نفسك من أول
وجديد وتكمل..

مفيش حاجة اسمها احلم على قدك.. احلم زي ما انت عايز تحلم.. بس
كل المطلوب منك تبقى قد حلمك.. والي هيسندك في السكة طموحك..
ثق في الله..

ثق في قدراتك الي ربنا خلقك بيها..
هتوصل لطموحك وأكثر كمان.. لأنك هتكون مؤمن بنفسك أكثر من
أي حد تاني..

لحظة_ضعف

كلنا بشر.. وكلنا بنضعف..
(وَوَلِّقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا).. الآية بتعتبر من أعظم الأدلة الشرعية على
التكوين النفسي والعقلي والجسدي.. وبتثبت الطبيعة البشرية.. والآية دي
من روعتها بمثابة الإيد الي بتطبطب علينا..

أما تفشل وأما تتوجع وأما تتخضع وأما ترعل.. وكمان أما تضعف..
بتقولك متزعلش انت ضعفت عشان انت بشر.. عشان دي تركيبتك..
لحظة الضعف هي أروع لحظة تقدر فيها تقيّم أمور كثير.. في الحب هي
من أفضل الاختبارات الي تقدر تقيم بيها جزء كبير من العلاقة وتعرف

شريكك صح..

لحظة الضعف.. يا بيحتويك ويقويك.. يا بيضعفك زيادة ويكسر..
لحظة الضعف.. اوعى تشاركها مع حد إلا إذا كنت واثق إنه السند

الي بجد..

ولو ملقتش حد.. ربك أولى بيك.. هو الي خلقك.. هو الي عارف
ضعفك.. هو بس الي بإيده يقويك..

صاحبك الي هيقف جنبك ويسندك في ضعفك.. وللا صاحبك الي
هيستغل ده لأهوائه وأهدافه الي هتتفاجئ بيها..

ساعات كتير بنحتاج حد يقف جنبنا في الوقت ده.. بنحتاج الي
يطبطب ويساعد..

اختار صح.. واختبر الشخص كويس.. وفي نفس الوقت متبينش كل
ضعفك.. عشان محدش هيستوعبه..

ولو ضروري أوي يعني وبتدور على حد يشاركك ضعفك.. يكون
ربك.. هو الأحن والأكرم..

ومتزعزعلش من ضعفك.. دي تركيبتك.. ومتكبرش عليها.. بس
تعامل معاها صح.. عشان متكسرش ومتتوجعش..

ولازم تعرف إن الضعف شامل نفسك وعقلك وجسدك.. نفسك
بتضعف.. عقلك بيضعف.. جسدك بيضعف..

ولكل جانب طرق تقويه بيه.. متستهونش بالضعف واتعامل معاه
صح لأنه جزء من تركيبتك..

ربك أولى بضعفك.. اقوى بيه هو بس..

رد_الفعل

كثير جدا بتفاجئ..

بتصدم..

بنستغرب من رد فعل أي حد بتعامل معاه.. ونبقى بنكلم نفسنا «هو أنا عملت إيه لكل ده؟

«إيه الست الأوفر دي؟ الموقف ميستاهلش خالص كل ده»

لا حضرتك عملت حاجة.. انت بس كنت بتكسر في اللي قدامك شوية شوية.. كنت بتهد سور الثقة طوبة طوبة..

بتضرب في الأساس واحد ورا التاني..

رد الفعل.. ساعات كثير القوة اللي بنشوفه بيها وبنستغربه أوي دي بتبقى نتيجة سلسلة كثيرة من التوجيهات والعلامات والإشارات.. بس اللي قدامنا مش بيشف..

ماشي كده من غير أي تفكير.. ممكن يكون معتمد على إنك شخص بتتحمل.. أو شخص هيعرف يصلحك أما تزعل.. أو شخص قلبك كبير مبتزعلش أصلاً..

كلها افتراضات من وحي الخيال.. بتبقى نتيجتها إن اللي قدامك بينفجر من أقل موقف.. أو ربما موقف كبير بينضم لمواقف تانية أكبر.. وتكون النتيجة إنك تشوف رد الفعل اللي بيفاجئك..

وانت بتعامل مع أي شخص وفي نفس الوقت الشخص ده يهملك.. يا ريت تخلي بالك..

خلي بالك من اللي بيزعله.. وخصوصا لو بتلاقيه بيعدي مواقف تزعله
عشان خاطر ك انت بس.. ده مش رصيد دائم والله عشان تعمل كده.. انت
بتسحب من رصيدك عنده يوم ورا يوم..

خلي بالك من تحذيراته ليك وهو بيهزر.. ده من كتر حبه ليك بيرشدك
لي بيزعله بطريق غير مباشر..

خلي بالك تستغل حبه إنه هيسامحك مهما عملت أو مهما جيت عليه
انت مش تتهوش..

خلي بالك إنك بتفقد بالبطيء.. عُمر رد الفعل ما بيكون من فراغ..
دي قبلة تم تجهيزها تدريجيا.. كل يوم كنت انت بنفسك بتديله حاجة يجمع
ويجهز بيها انفجاره فيك..

وساعات مبيقاش انفجار..

بيبقى اختفاء.. بعد.. رحيل..

رد الفعل مش وليد اللحظة..

البعد مش بيحصل فجأة..

الرحيل ساعات مبيكونش غير اختيار وحيد..

متجبرش الي قدامك إنه يعمل أي حاجة من دول.. لأنه بيعملها وهو

موجوع.. بس مبيقاش قدامه بديل..

حافظوا على بعض..

كش ملك

لحظة انتهاء اللعبة.. لحظة ما اللاعب الي قدامك بيخسر.. لحظة انتصارك وفوزك..

بس يا ترى قدرت تقيس درجة نجاحك دي.. أصل انت ممكن تكسب لاعب مبتدئ.. وممكن تكسب لاعب محترف..

أعتقد طعم النجاح هيكون مختلف.. ده غير إنك هتحس بقيمة نجاحك أما تعرف قيمة الشخص الي بتلاعبه صح..

عشان كده في الحياة متفرحش أوي بأي نجاح أو انتصار أو فوز.. لازم تعرف الأول معياره إيه.. وصلته بأقل مجهود وللا اشتغلت بكل طاقتك.. نجاح اكتسبت من خطوات الوصول ليه خبرة وللا بسبب عدم كفاءة الي حواليك انت نجحت؟

فكرة «أحسن الوحشين» لا تُسمى نجاح.. ولا يمكن تصنيفه نجاح أبدا.. ده مجرد أداء.. مفيهوش أي مجهود..

وانت بتقول «كش ملك» عشان تحس بطعم فوز خاص.. لازم تكون لعبت دور متمكن مع لاعب محترف.. بذلت معاه مجهود وتركيز وإبداع وتفكير.. عشان يبقى نجاح له طعم خاص.. مش كل «كش ملك» فوز..

التوهة

مرحلة كثير منا يمر بيها.. مش فاهمين إيه الي بيحصل ولا ليه بيحصل.. مرحلة الحيرة في الاختيارات.. ولخبطه في تنفيذ قرارات..

مرحلة انت مش عارف انت صح وللا غلط..
طيب انت فاهم وللا مش فاهم..
انت عايز ده وللا ده.. هو أنا وحش وللا حلو..
هو انت كده أناني وللا اللي حواليك بيستغلوك..
لخبطة وتوهة بتخلينا في حالة همدان وإحباط.. وعدم رغبة في المحاولة
أو حتى في التفكير إني عايز أحاول..
متحملش نفسك فوق طاقتها.. كلنا بشر.. بنغلط وبنتعب وبنضعف..
التوهة هتنتهي تدريجي.. وقت ما تستعين بربنا.. أما تحاول تكون
صادق مع نفسك.. وتواجه نفسك صح..
انت السبب في كل ده.. أفكارك.. مبادئك.. سلوكك.. قناعاتك..
كلها بتشكل حالتك وشكل حياتك..
وكل ما بعدت عن ربنا ونفسك.. كل ما التوهة هتزيد..

السكوت

أسلوب بتتبعه كثير في يومنا.. وفي حياتنا..
بس هو سلاح ذو حدين.. ساعات بيبقى لازم نسكت..
أما نسمع كلام يوجعنا من ناس بنحبهم والرد هيو جمعهم أضعاف ما
وجعونا..
أما نسمع مفاجأة أو نعرف حاجة بتشغل تفكيرنا وممكن ناخذ قرارات
انفعالية ردا على اللي سمعناه وعرفناه..

أما أحس إن الي قدامي بيهاجم شخصي والمجادلة هتقل مني كثير
 ومفيش داعي لموقف الدفاع عن النفس..
 أما أقرب حد ليا يتهمني بشيء مش فيا لأنه فهم موقف غلط وبيبقى
 السكوت عشان أحافظ على الي باقي مني..
 بس ساعات مش لازم نسكت..
 أما تلاقي حق بيتاخذ قدام عينك..
 أما بتحس بحاجة ناحية حد عنيه بتقولك قول..
 أما تلاقي حد محتاج دعم نفسي كبير ومحتاج حد يطببطب عليه بالكلام
 هو بس عايز يطمئن بكلامك..
 أما تلاقي ابنك أو بنتك حيرانين.. كل الي محتاجينه كلامك..
 الأوقات والحالات كثير.. تقييمك لحالة السكوت من عدمها محتاج
 وعي.. محتاج منك حكمة.. تعرف تسكت امتى.. وتتكلم امتى..
 مشاكل كثير كانت ممكن تتحل لو كلمة اتقالت أو متقالتش..
 حاجات حلوة كثير كان ممكن تحصل لو كلمة اتمنعت وماقولنهاش..
 بس اتقال كلام بوظ كل حاجة حلوة..
 تأخير كلام كان لازم يتقال في وقته وحل محله السكوت.. وسكوت
 تأخر واتقال كلام كان ممكن يتأجل..
 توقيات وكلام.. سكوت وتأخير..
 السكوت فن ومهارة.. لازم تعرف امتى تسكت وامتى تتكلم..
 امتى وقت الكلام الي لازم يتقال..
 وامتى أختار السكوت..
 مرّن نفسك صح..

عشان فيه سكوت بيخسر كثير..
وكلام بيخسر أكثر..

بحبك

الكلمة الي كثير بيستنوا يسمعوها.. وغيرهم بتبقى مش فارقة
معاهم..

الكلمة الي بتملك وبتمل قلبك ووجدانك..

الكلمة الي بتحب تسمعها من شريكك.. ابنك.. بنتك.. أمك..
أبوك.. أختك.. أخوك.. صديقك.. صديقتك..

هتيجي من كل حد بطعم ونكهة وإحساس وتأثير مختلف..

بترعش قلبك ووجدانك.. قوتها مبتضعفش غير أما الإحساس يقل..

احنا الي بنقل قيمتها أما بنقولها واحنا مش قدها.. بنستخف بيها
وبنكذب بيها وبنفاق بيها..

احنا الي بنبوظها..

بس هي قيمتها عالية وتأثيرها سحري وقوتها ملهاش حدود..

احنا الي مش بتعامل ساعات معاها على قدر قيمتها العالية..

بحبك.. وعد..

بحبك.. اتفاق..

بحبك.. دواء..

بحبك.. سحر..

بحبك.. حياة..

متتأخروش وقولوها دايا..
قولوها كل وقت وكل يوم وبدون مناسبة..
مفيش حاجة اسمها كترها هيقل معناها..
كل المطلوب حافظ على الإحساس.. حافظ على الصدق..
وهيفضل معناها وتأثيرها زي ما هو وأكثر..
بحبك.. بكل الصيغ من كل حد.. بكل تأثير وبكل معنى..
بحبك.. قوية بإحساسها وتوقيتها..
بحبك.. الحب مالوش معاد ولا وقت ولا عيد..

إدارة المشاعر

ثقافة وعلم بدأوا ينتشروا مؤخرا في مجتمعنا.. أهميته وتأثيره على حياة الإنسان مالوش حدود..

عارف يعني إيه تدير مشاعر.. يعني الأول تعرفها.. تقدر تسميها..
وتعبر عنها..

حزن.. خوف.. حب.. قلق.. غضب.. فرح.. وغيرها من المشاعر
الي ساعات بنمر بيها وبنبقى عاجزين حتى عن تسميتها لعدم وعينا بيها..
وعدم إدراكنا احنا بنمر بإيه..

درجة الوعي بالمشاعر ومعرفتها كويس هتقدر تخيلنا نعرف نديرها
صح عن طريق معرفتنا بمفاتيحنا الشخصية.. وده الي بيدير طريقة أفعالنا

ورود أفعالنا مع الي حوالنا..

بنعرف احنا بنطلع منهم إيه .. بنعرف نخليهم يوصلنا ازاى ..
ثقافة ومهارة لازم كلنا نتعلمها .. محتاجة شوية مجهود ورغبة حقيقية
في المعرفة ..

لأن بمجرد معرفة شعورك .. هتعرف تديره وتوجهه كويس ..
وهتعرف تتحكم في المشاعر الي ساعات كتير بتدفعنا لتصرفات بنندم
عليها كتير ..

إدارة المشاعر .. علم ومهارة .. تستحق تعرفها وتعلمها ..

الإيجابية

كلمة اترددت الفترة الأخيرة كتير فى مجتمعنا ..

خليك إيجابي ..

صباحكم إيجابية ..

مشاعر إيجابية ..

فكر بإيجابية ..

طيب هو إيه مفهوم الإيجابية .. البعض بيعتقد إنها حالة الهيسيه، الدنيا
حلوة جميلة .. وساعات بيوصفها البعض عايزني بارد يعني؟ تقصد أتقبل
الأمر بهدوء؟ أبتسم أول ما المصيبة تحصل؟ معيطش أما أزعل؟

لا هى مش حالة الهيه خالص .. ده علم .. وأسلوب وطريقة وعليك إنك
تفهمها كويس وتتمرن عليها علشان تاخذ كل ميزاتها بطريقة صحيحة وسليمة ..

الإيجابية يعني تعرف تواجه المشاكل بوعي وإدراك.. يعني تعرف تدبر مشاعرك صح.. تقدر تتعامل مع الحالة اللي انت هتتمر بيها بفهم..ازاي هتقدر تدبر ضغوطك..

يعني ازاي أخلي فترة الحزن قصيرة وأمر بيها كويس.. ازاي أحتفظ بأسباب السعادة لأطول وقت ممكن..

الموقف اللي بيحصل لو مفكرتش في نتيجته وفضلت تلوم نفسك وفضلت تجلد ذاتك هو كده كده حصل خلاص..

نتعامل معاه ازاي.. يعدي عليّ ازاي.. يآثر عليّ ازاي.. أديله حجمه الحقيقي.. لا أكبره فياكلني ولا أسخفه فيتكرر..

لو عرفنا أدوات الإيجابية هنعرف نتعامل مع المواقف اللي بنمر بيها بمنتهى الهدوء والسلام وهتبقى إضافة لحياتنا..

اللي تفكيره إيجابى حياته مش وردية.. كل ما في الموضوع إنه عرف يتعامل صح.. يدير مشاعره صح.. يكسب من الموقف كل اللي يقدر عليه.. كل ده هيسبب إن كل واحد فينا حياته تبقى أهدى.. الضغوط أقل.. والمفاجأة زيادة الجهاز المناعي لكل حد بيتبع الأسلوب ده...

مهارة الإيجابية بتبدأ بمعرفتك لنفسك كويس.. نقاط ضعفك وقوتك.. مشاعرك وأحاسيسك.. زي ما بنمرن العضلات عشان تقوى.. هنمرن النفس والروح عشان ترقى.. الإيجابية مهارة تستحق الاكتساب..

قيمتك

بزيادة وعيك وإدراكك لنفسك وفهمك الصحيح لميزاتك ومشاعرك
وعيوبك..

هتعرف قيمة نفسك كويس..

هتحس بإيه اللي تستحقه.. يمكن البعض هيفسرها غرور وثقة زائدة..
بس الحقيقة إن الموضوع جديد على مجتمعنا بعد ما كنا بنأخذ قيمتنا من كلام
الي حوالينا..

وإننا ننتظر التقييم من الي احنا بنستناهم يقولونا رأيهم فينا..

انت هتعرف قيمتك كويس.. هتبدأ تفكر في عطائك لمن وازاي..
هتعرف مين يدخل دايرتك ومين يبقى خارجها..

هتعرف تتعامل مع طاقتك وتحافظ عليها ازاى ومتهدرهاش في
مهاترات ملهاش أي لزوم..

تقييمك مش هيكون من الي حواليك إلا إذا كان شخص فعلاً أحاول
أخذ كلامه في الاعتبار مش يقلبلي كياني ومودي ودينتي..

معرفتك لقيمتك مش غرور..

إدراكك لميزاتك مش عوجان..

تحديدك لدايرتك مش نرجسية..

نسمي الأمور باسمها الصحيح..

أنا بشتغل على نفسي..

اكتشفت مميزاتي..

عرفت مهاراتي..

بتعامل مع عيوبي..

بحافظ على طاقتي وبوجهها في الاتجاه الصحيح..
ونبعد عن انتظار تقييمنا من الي حوالينا..
فيه فرق بين الامتنان لمجهودك.. وبين إنك تكتسب ثقتك بنفسك من
كلام الي حواليك..

لوحدة

من أصعب الحالات الي يمر بيها الإنسان.. إنه يكون لوحده..
يفكر لوحده..
يقرر لوحده..
يكون مسئول لوحده..
والوحدة حالة ملهاش علاقة بطبيعة البشر.. لأن الإنسان بطبيعته
يميل للتواجد في مجتمعات..
الوحدة الي يمر بيها البعض بتكون وحدة مؤقتة وكم إن غير كاملة..
لأن الإنسان بشكل ما يشبع حالة التواجد في مجموعة من غير ما يحس وهو
بس بيردد ويقول أنا لوحدي..
الست المسئولة عن بيتها وأولادها ولوحدها في المسئولية نتيجة إنها
منفصلة أو أرملة أو حتى متجوزة راجل ميعرفش حاجة عن المسئولية..
بتعاني من الوحدة..
الراجل الي عنده هموم في شغل وجانب مادي وفاصل مشاكله عن أي
حد ومحدث يعرفها غير نفسه.. بيعاني من الوحدة..
الشاب الي محدش حاسس بيه وبياخد قراراته من دماغه ومش

بیشارك حد أفكاره.. یعانى من الوحدة..

البنت الی ساكنة طول الوقت وبتسمع بس، هتلاقى عینها بتشوف
ولسانها ساكنة.. محدش عارف الی یدور فی دماغها.. بتعانى من الوحدة..
وغيرهم كتیر بأشكال وأنواع الوحدة.. بس دى الصورة الظاهرة..
ولو دقت النظر هتلاقى كل واحد یهرب بوحدته بطريقته.. ویشارك فی
عالم من صنعه..

هو دخل ع الفیس یعمل شات بالشخصیة الی بیحبها أو الی یتمنى
یعیثها..

وهی مسكت الورقة والقلم وكتبت عن كل الی حاسة بیه وغسلت
قلبها بدموعها..

وهو راح فی نص اللیل سجد لرب کریم یشتكى غربته بین أهله
ویطلب النجدة والعون..

وهی كذبت أما اتكلمت وقالت مفیش بس شاركت حد غریب كل
وجعها وألمها وأفكارها..

وغيرهم و غیرهم.. محدش یقول أنا لوحدى..

عشان محدش یقدر یعیث لوحده..

كل واحد یطلع من وحدته بالطريقة الی بیختارها..

ویکذب على نفسه وعلى الی حوالیه ویقول أنا لوحدى.. لأن أسلوب
الاستجداء رد فعله بیكون تمتع للبعض.. وکمان بیكون عشق لدور
الضحیة.. الی یعتبر مسکن رائع للوجع.. لكنه ممیت بالبطنیة..

مفیش حد بیحب الوحدة..

ومحدش طبیعی یقدر یعیث لوحده..

كل ما في الأمر هو دور ممتع للبعض..

محدث لو حده..

عندنا رب عظيم كريم حلیم..

والي حوالينا كثير بس انت قرب من الي يناسبك..

مفیش أجمل من وجودك وسط عالم شبهك..

كفاية دور الضحية..

ثقافة الاختلاف

لو قلت لمجموعة يعني إيه أب بالنسبة لكم..

واحد هيرد يقول.. الأمان..

التاني.. الحزم..

التالت.. البنك..

الرابع.. ولا حاجة...

الخامس.. الضهر..

السادس.. الصاحب..

وهكذا..

كل واحد ليه معنى على حسب بيئته وظروفه وتربيته وكل حاجة مر

بيها عشان يكون المعنى ده..

مفیش معنى صح مطلق أو غلط مطلق.. درجة تقبلنا لاختلاف معاني

بعض معتمد على درجة المرونة والوعي لينا..

وهدوءنا في التعامل أول ما بيظهر الاختلاف هو انعكاس لدرجة الرُقي..

مش شرط المعنى بالنسبة ليك ييقى هو نفسه بالنسبة ليا..
مش معنى إني مختلف عنك ييقى انت صح وأنا غلط..
مش معنى إني حابب المعنى الي يخلصني أبقي متحجر ومتسلط طالما
مفرضتش المعنى ده عليك..
نرتقي..

الرزق

الكلمة الي محوطانا كل يوم.. مفيش حد يفتح عنيه كل يوم إلا
والكلمة دي بتشكل جزء كبير من تفكيره حتى ولو مكش مدرك لكده..
بعضنا بيصحى وفي باله رزق الفلوس.. رزق النجاح..
رزق التوفيق.. رزق السعادة..
«إن سعيكم لشتى»..
محدث بيروح آخر الليل لسريه إلا وكان نال رزق.. والي هيفرق بين
شخص والتاني واحد رضي بالرزق الي جاله في اليوم وواحد تاني أنكر أو
سخطع الرزق ده..
بس من المستحيل إن حد يومه يخلص من غير رزق..
تعدد الأنواع والرزق دائم لا ينقطع.. بس مش لازم يكون الرزق الي في
دماغك بالطبط.. ممكن يكون أحلى وأجمل.. بس انت ركز في الصورة كويس..
بنقول كلام كثير..
الراجل الحنين رزق.. المدير الطيب رزق..
العربية المكيفة رزق.. الطفل الهادي رزق..

بين ضحكك وهزار وأمنيات حقيقية.. بنغذي دماغنا بأحلام بعض..
 وننسى الرزق الي يناسبنا..
 رزقك ممكن مينا سبنش.. والرزق الي جالي مش شرط يسعدك..
 والي انت بتتمناه ليا وارد ميقاش رزق ليا.. والرزق الي جالك
 احتمال كبير ميلقش عليا..
 كل واحد يركز في حاله.. يتمنى الرزق الي يناسبه.. يرضى بالي
 بيجيله.. لأنه على أد الي عملته..
 «وما ربك بظلام للعبيد»
 متستكترش رزق حد..
 متستعجلش رزقك..
 متمناش رزق حد..
 اشتغل كثير..
 رزقك كل يوم كثير..
 بس انت ركز في الصورة كويس..
 «وفي السماء رزقكم وما توعدون» احمد ربنا كثير أوي إن الرزق بإيد
 ربنا بس..
 عشان تعرف أد إيه انت في نعمة وإنك حر..

سوء تفاهم

«افتكرتك نمت محبتش أزعجك»
 «أنا قلت أكيد مش هتوافقي»

«أنا فكرت إنك مش هترضي»
«أنا قلت أكيد مش هتقدري»
«أنا اعتقدت إنك مش فاضية»
وغيرها وغيرها من الجمل اللي بتتقال بينا..
افتراضات.. اعتقادات.. قرارات بالنيابة عن بعض..
وكل ده عشان مسألناش..
هو يناسبك أتصل دلوقتي؟
هتوافقي تيجي معايا؟
هينفع تنزلي بكرة؟
تقدري تعدي عليا بالليل؟
أسئلة عادية هتديني إجابات محددة.. بدل الظنون والسيناريوهات
الي بنعملها بالنيابة عن بعض.. وبتكون النتيجة موت العلاقة إكلينيكية..
وبتبقى بداية النهاية..
نسأل.. نستفسر.. نفهم..
منظنش.. منعقدنش.. منفكرنش.. مناخدش قرارات بالنيابة عن
الطرف الثاني..
منعملش سيناريو من نسج خيالنا وقرارات مبنية عليه..
والنتيجة.. أصل الاهتمام مبيطلبش..
نبعد عن الشات.. عن التلفون.. ونفهم بعض فيس تو فيس.. والله
الحياة أجهل على الطبيعة..

ليلة العيد

من أجمل الذكريات الي بنمر بيها في طفولتنا..
التجهيزات للاحتفال بالعيد.. الهدوم الجديدة.. والهدايا.. الاستعداد
للعيدية الي ماما بتأخذها..
العيد في لمة العيلة عند تيتة وجدو.. صلاة العيد ونروح نفطر ونستعد
للخروج.. الزحمة والفرحة..
وكبرنا.. واكتشفنا فرحة ثانية.. فرحة الشاي بلبن الصبح.. الأنتخة
والنوم.. الأجازة.. الفيلم الجديد الي في التلفزيون..
وكبرنا أكثر.. واكتشفنا الفرحة الحقيقة.. فرحة إتمامك لشهر مبارك..
بتغسل فيه نفسك وروحك وبتشحن طاقتك بشكل مالوش وصف.. فرحة
إحساسك بإنك بتحاول بكل طاقتك تدعي.. تترجي.. تتمنى..
فرحة إنك قدام نفسك عرفت إنك عبد لله.. سعادة ما بعدها سعادة
وفرحة العمر كله.. احنا بننسى إننا عباد الله.. بتأخذنا الدنيا بكل مغرياتها
ومشاكلها.. وبننسى.. وبيجي الشهر ده عشان يفكرنا.. يفكرنا نقول
حاضر يارب.. نعم يارب..
يفكرنا بالاستسلام ليه.. بيفكرنا بمتعة التماس رحمته ومغفرته..
فرحة العيد مش بتكون غير وانت صادق مع نفسك إنك بذلت كل
طاقتك كلها.. عشان تحاول ترضي ربنا وتتقرب منه بالشكل الي يليق
بعظمته وجلاله..
احنا كبرنا أوي.. بس فرحتنا بتكبر معانا.. عشان بنبعد عن الدنيا
أوي.. وبنقرب من ربنا أوي..
وبنكتشف إن مفيش فرحة حقيقية إلا في القرب منه والسعي لرضاه

والمغفرة من كل الذنوب والأخطاء..

افرحوا أوي.. فلنا خالق كريم غفور رحيم ودود وهاب.. مالك الملك..
افرحوا مش بس بليلة العيد.. افرحوا بمن وهب لكم الوصول لليلة العيد..

الابتزاز العاطفي

«الأمر هتبقى أسهل وأفضل لو وافقت على طلبي»

«متسينيش وإلا هضيع من بعدك»

«انتى لو فعلا بتحبينى هتعملي اللي قلتلك عليه»

«انت الوحيد اللي تقدر تساعدني»

«لو رجعتي الشغل ده متعرفينش تاني»

«لو طلبتي الطلاق مش هتشوفي ولادك تاني»

ييعتبر أحد أشكال العنف المعنوي والتلاعب النفسي ولية أنواع كثير
وبيصدر من ناس كثير جدا مقربين وقد يكونوا غير مقربين.. وأوقات كثير
مش بندرك إن اللي بيحصل فينا اسمه #ابتزاز_عاطفي..

الجميل اللي فاتت دي بيكون فيها الابتزاز بشكل واضح وصريح
ومباشر وعدواني إلا إن فيه نوع تاني يستخدم فيها لغة الصمت ويبعدوا
بينوا سور وسد عشان الاستجابة لطلباتهم ومش يقدرُوا على المواجهة.

«انت لو سيبنتني هموت نفسي»

«انت لو معملتش كده أنا هنتحر»

النوع ده بيبقى عنده استعداد يوصل لحد الأذى النفسي عشان يوصل
لهدفه ويستخدم كل أساليب الضغط والابتزاز..

«انتى السبب فى الى احنا فيه»

«انت مبتفكرش غير فى نفسك وبس»

«ذنبى فى رقتك انتى ضيعتينى»

والنوع ده بيلقى اللوم على الى حواليه وديما بيشرهم بالذنب وإنيهم
المسئولين عن تعاستهم من غير توضيح لأي شيء مجرد شكوى وانت بقى
ابقى افهم لوحدك واعمل المفروض عليك..

«انجح وأنا هطلعك الرحلة الى طلبتها»

«هات الدرجات النهائية وأنا هجيلك الطقم الى انت عايزه»

«اديني بوسة وحضن وأنا هقوم أعملك الفشار الى انتى عايزاه»

«اسمع كلامى وأنا هجيلك اللعبة الى طلبتها»

الابتزاز بالإغراء وده نوع شائع جدا بين الآباء والأمهات وبارعين فى
القيام بيه بجدارة.. أيوة احنا بنبتز ولادنا من غير ما نحس ودي كارثة تربوية
لازم نخلى بالننا منها..

الابتزاز العاطفى بيحصل من الكبير للصغير ومن الصغير للكبير ومن
الكبير للكبير..

بتكون أشكاله كالتالى:

١. التجاهل وعدم المواجهة..

٢. التهويل فى الأحداث وبندي طابع درامى بحت لكل حاجة وحالة
توتر دائمة مش بتنتهى..

٣. إلقاء اللوم على الأقوال والأفعال وهى أصلا محصلتش..

٤. اللجوء لسلح البكاء (كبار وصغار) خلي بالك مع استخدام
الاستجداء الدايم.. «ماليش غيرك» «مقدرش أعيش من غيرك»

٥. التهديد بعض الأوقات بإيذاء النفس «هموت نفسي» «هبطل أكل»
نركز في الأفعال وردود الأفعال هنكتشف ده بسهولة وعشان نتخلص
منه في ٣ خطوات بس..

١. افهم كويس نفسية اللي قدامك وإيه هي حقوقه الحقيقة الفعلية
اللي بتربطك بيه.. افصل عملية رفضك للقيام بشيء هو عايزه عن رفضك
لشخصه.. يعني مش معنى إني مش عايز أعمل اللي انت عايزه يبقى أنا
رافضك انت كشخص..

٢. نتعلم نقول لا في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.. ما دام الأمر
مش مناسبك قول لا.. قولها بهدوء بذكاء بدلو ماسية واضحة.. معظم اللي
بيقعوا ضحية الابتزاز العاطفي مش بيعرفوا يرفضوا ويبتكسفوا يقولوا لا..
الحزم والصرامة مطلوبة ما دام الأمر مش مناسبك..

٣. نصنع حدود واضحة وباينة وصريحة مع كل اللي حوالينا مهما
كانت درجة قربهم لينا.. توضح أولوياتك ومتحاولش ترضي كل اللي
حواليك على حساب نفسك مش عشان خايف من رد فعل اللي حواليك
تقول طيب وحاضر وماشي على حاجات مش مناسبة ليك..
الابتزاز العاطفي من أسوأ الممارسات النفسية بين البشر.. يدمر
العلاقات ويدمر الأشخاص..

اوعى تقع في دائرة تكون شخص مُبتز.. أو شخص بيقوم بالابتزاز..
فكلاهما كارثة..

استرونج وومان

ربنا ليه قوانينه في الأرض وبين البشر.. هو الأعلّم بينا وبطبيعتنا عشان هو اللي خالقنا..

وفي شرع الأحكام.. هنتدبر مع بعض وضع المرأة..

بتولد وبتفضل مسئولة من والدها لحد ما تتزوج وتبقى مسئولة من زوجها..

لا قدر الله في حالة وفاة الأب أو عدم وجوده بتبقى مسئولة من أخوها..

لو مفيش أخ بتبقى مسئولة من عمها أو من خالها.. ولا قدر الله في حالة وفاة الزوج وفيه ابن ففي حالة اعتماده على نفسه بيبقى برضه مسئول عن أمه..

هي بتبقى مسئولة من شخص مش عشان أي سبب غير إنها المفروض تبقى مسئولة من حد..

واقتضى الشرع إن ليها ذمة مالية منفصلة.. لسبب واحد..

لما ميقاش فيه أي حد مسئول عنها فهتكون قادرة بشكل تام إنها تكون مسئولة عن نفسها.. ومتكونش مضطرة على الموافقة على وضع مهين لكرامتها أو عزتها..

يعني في الأساس هي مسئولة من راجل أيا كانت صورته.

أب.. أخ.. عم.. خال.. زوج.. ابن..

يعني ده الأساس.. والطبيعي..

إنما الغير معتاد أو الاستثنائي ولظروف نادرة الحدوث إنها تبقى مسئولة عن نفسها..

يعني مفيش حاجة اسمها #استرونج_اندبندانت_وومان ده عكس الطبيعة الأنثوية..

عكس الطبيعة البشرية..

وبسبب تشوهات المجتمع المستمرة.. واضطراب الأدوار.. كثير من السيدات اضطرت تبقى #استرونج_اندبندانت_وومان..

لأن قلة قليلة مندسة من الرجالة الوحشين لقوها حاجة أسهل.. وأفضل بالنسبة ليهم..

ومش انتي استرونج، شيلي بقى يا جميلة الجميلات..

كثير من الي بيقوموا بدور الاسترونج ده مش قدامهم اختيار تاني.. وحتى الي بتقول إن ده باختيارها وإنها هي الي عايزة كده.. وأنا باكيانم وأنا ماسكة في نفسي..

اعرفوا إنها كدابة.. ومش بتعيط في الحمام بس، دي بتعمل حاجات أكثر من كده..

المرأة ليها مكان.. ليها كرامة.. ليها عزة.. ليها أنوثة.. ليها دلع وليها احتواء..

ولأن البعض من الرجال مبيعرفش يوفر ده..

والبعض منهم مش قادر يعمل ده غصب عنه..

والبعض اتعود ميعملش ده بسبب طريقة التربية الغلط..

فكانت النتيجة ظهور كائن يسمى #الاسترونج_اندبندانت_

وومان.. مهلهل بين الأنوثة والرجولة.. بين السيطرة والاستسلام.. بين العند والرغبة..

بعض منهم غير متزن.. غير راضي.. محبط ويمثل الدور بإتقان..

وبعضهم عمل المعادلة الجميلة.. استرونج اندبندانت وومان مع
استرونج اندبندانت مان.. والحياة متزنة...

#الخلاصة

المجتمع هيرجع لطبيعته رغم أنف أي معترض.. عشان دي خلقة ربنا
وطبيعة البشر والأدوار..
والست زي ماهي متألمة من الدور ده هتجاهد إنها تربى جيل فاهم
دوره صح عشان الميزان يتعدل تاني..

الخلج_الحياء

في بعض مننا يلخبط بين الاثنين.. الخلج بمعناه المعروف يبقى
سلوك نابع من إحساس الشخص بالنقص أو إن الي حواليه أفضل منه..
أما الحياء يبقى المانع للإنسان عن إنه يقوم بفعل معصية أو أمر غير
مقبول..

والحياء أسمى أنواع الخلق ومش يقتصر على ذكر أو أنثى.. فهو
إحدى صفات الأنبياء وعباد الله الصالحين حيث قال أبو سعيد الخدري
عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنه: (كان أشد حياءً من العذراء في
خدرها، وكان إذا كره شيئاً عُرِفَ في وجهه)...

وذكرها رسولنا الكريم عن أبي هريرة رضي الله عنه -عن رسول الله
-صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (الإيمان بضعٌ وستون أو بضعٌ وسبعون
شعبة؛ أفضلها لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياءُ

شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ).

إلا إن للأسف مجتمعنا ابتعد مسافات ومسافات عن الحياء وبعد ما كانت المرأة مقصورة على الرجال.. أصبحت موجودة وبكثرة وببجاجة في البنات والسيدات.. بشكل ملفت مقرز..
الأنوثة لا تُعرف إلا بالحياء.. ولكن للأسف الوضع بقي في تدني وازدياد مستمر..

والحياء جزء منه بالفطرة منذ الولادة.. والجزء الثاني مكتسب نتيجة ارتفاع درجة الإيمان..

أما الخجل بما إنه سلوك غير سليم في كثير من الأحيان لأنه يمنع الإنسان من الوصول ساعات كثير لنفع ممكن يغير حياته.. ودة للأسف مصدره أساسي من التربية..

ولأنّ فيه أعراض كثيرة من الطفولة.. أولها أعراض نفسية نتيجة شعور الطفل بالدونية وعدم الأمان والإحراج..

أو أعراض سلوكية نتيجة الانطوائية وعدم الرغبة في الاختلاط... وعدم القدرة على التواصل البصري مع الآخرين..

أو أعراض جسدية زي التوتر الشديد الي يسبب التعرق.. ويمكن كمان الارتعاش والعطش وزيادة نبضات القلب وألم المعدة..

والخجل سهل معالجته بالنشاطات التفاعلية والتعبير عن النفس بدون خوف أو حواجز..

مسئولية كل أب وأم إدراك معرفة الفرق بين الخجل والحياء.. وإني أعزز شعور الحياء وأقلل شعور الخجل لأنه شعور مذموم على غير المتعارف عليه..

ومسئوليتكم ولادكم.. عززوا الحياء للأولاد والبنات على حد سواء..
المهزلة الي حاصلة مميته.. الترند الكوميدي الي بيقول البنات بتتحرش
بالأولاد وبنعزز الفكرة في العقل اللاواعي عشان يبقى عادي ومقبول بعد
كده..

الأولاد الي يمدوا أيديهم على البنات في الشارع بمنتهى الجراة وبدون
حياء أو أدب..

الغرب عندهم درجة عالية من الحياء.. وللأسف بدرجة بعيدة عن
كثير من الدول العربية والإسلامية..

نداء إلى كل الآباء والأمهات.. اتعلموا الأول يعني إيه حياء.. علموا
أولادكم وبناتكم الحياء..

عززوا سلوك الحياء.. عززوا سلوك الحياء..

الخجل سلوك مذموم ابعدوا أولادكم عنه..



الاحتضان

صورة من صور التواصل الموجودة بين البشر وباب من أبواب
التواصل الروحي بين الناس.. إلا إننا بنغفلها كثير بدون ما نشعر..

ومش متخيلين مدى الضرر النفسي الي بيقع على الإنسان نتيجة عدم
وصوله للإشباع من النوع ده من التواصل..

ولو شفتاه من الجانب البيولوجي فعملية الاحتضان بتساعد المخ على
إفراز مادة الإندورفين وهي مادة معروفة بقدرتها العلاجية وبتساعد على تقليل
الضغط الدموي وبيذيل التوتر وحالة الانفعال العصبي..

ومن الهرمونات التي يتم إفرازها في وقت الاحتضان هرمون الأوكسيتوسين والمعروف باسم هرمون العواطف.. وهو سبب في شعور الإنسان بالراحة والسعادة..

وكمان هرمون الدوبامين والسيروتونين.. الي يساعدوا على الشعور بالاطمئنان والهدوء..

وبالنسبة للأطفال ييزيد معدل الذكاء ويساعد الطفل على استقبال رسائل إيجابية باستمرار.. وبيعزز حوالي أربع مشاعر أساسية.. الحماية.. الثقة.. العطاء.. الأمان..

معظمنا سمع عن الدراسات الي بتحدد عدد الأحضان الي بيحتاجها الإنسان يوميا عشان يكون في صحة نفسية سوية..

وتراوح ما بين ١٢ حضن للأطفال يوميا.. حتى أقل معدل للبالغين أربعة يوميا..

لن تتخللوا التأثير النفسي على الأطفال.. جربوا تكلموهم وهم في حضنكم.. جربوا تغضبوا وهما في حضنكم.. جربوا تحضونهم طول الوقت..

احنا ساعات بنتكسف نعمل ده مع ولادنا.. بس لو شوفتوا النتيجة هيحصلكم ذهول حرفيا..

معظم مشاكل المراهقة نتيجة إنهم مشبعوش من أحضانكم.. معظم الإخفاقات العاطفية.. عشان بنحاول نعوض احتياجنا ده بطريقة غلط أو مع شخص غلط..

ساعات بنفضل ندفع عمرنا تمن للاحتياج ده مع أشخاص غلط معتقدين إنهم هيعوضونا الي اتحرمننا منه..

ساعدوا ولادكم يكونوا أسوياء.. الحزن علاج لأمر كثير أوي..
متخلوش عليهم بيه..
انت في عيلتك حاول تعمل ده.. كل حد مقرب ليك تأكد إنه لم يتم
إشباع الجانب ده كما ينبغي..
الاحتضان تقابل أرواح.. استمرت في نزاع طويل...

إعادة_تقييم

واحنا في رحلة التغيير محتاجين جدا نعرف الفرق بين ثلاث مفاهيم
مهمة.. بيختلط علينا معناهم.. ويفرق أوي إدراكنا لمعنى كل مفهوم
منهم..

الافتراضات Assumptions : وهي مجموعة ما نعتقده عن شيء معين
ولكن لم نقم بتجربته.. اعتقادنا عنه بيكون نتيجة الناس اللي حوالينا يا إما
تجربة قائمة لديهم أو تجربتهم السابقة عنه..
المعتقدات Beliefs : وهي عبارة عن الأفكار اللي بقوم بالإقرار
بوجودها نتيجة تجربتي الفعلية لها...

وجهة النظر Perspective: وهي نتاج مجموعة المعتقدات والمضاف
إليها مشاعري الشخصية وتكون بمثابة عدسة النظارة اللي بشوف بيها
الرؤية والحياة...

أنا كشخص ناضج متزن..
أولا: مينفعش أعيش على افتراض مجربتوش لأن اللي حصل مع غيري
مش بالضرورة يحصل معايا...

ثانيا: المعتقدات اللي جربتها وجابت نتيجة معينة لأني بتغير باستمرار
يقي لازم أجربها تاني لأن بالتأكيد النتيجة هتكون مختلفة...

ثالثاً: وجهة نظري مش قرآن كريم لأن ببساطة معتقداتي
بتتغير ومشاعري بتتغير يبقى أكيد وجهة نظري بتتغير..
هلاقي الي بقولي يعني أنا كده شخص معنديش مبدأ ثابت عايش عليه..
الإجابة: مفيش أي شيء في الكون ثابت غير قوانين ربنا..
غير كده كله قابل للتغيير والتعديل والحذف والإضافة..
بالورقة والقلم محتاجين نكتب كل افتراض عايشين عليه.. كل معتقد
مؤمنين بيه... كل وجهة نظر بتوجهنا لقرارات معينة..
في حالة معرفتنا الكلمات السابقة دول بوعي وإدراك وموضوعية
واتزان.. هيكون طريق التغيير واضح بشكل لا يمكن نتخيله..
بعض العملاء الي بيقيموا معايا بالجلسات بيكسلوا جدا يعملوا
الخطوة دي..

والبعض الآخر الي بيعملها مبيقاش عنده المجهود المطلوب لتغيير
الخاطئ منها على الرغم من إن نتيجة التغيير للمعتقدات والافتراضات دي
بيمثل تغيير جذري لشكل حياتهم...

بس ده عدل ربنا في الأرض... مفيش جنة في الأرض من غير مجهود..
والتغيير عملية لا يقوى عليها إلا المؤمن القوي.. الي قدر يتخلص من
التعلق بمفهومه المشمول.. إذا كان تعلق بشيء أو بشخص أو بمعتقد..
جرب بالورقة والقلم.. الوضع حقيقي يستحق...

الدنيا اتطورت والزمن بقى غير الزمن والمفاهيم اتغيرت حاجات
بقت أفضل وحاجات تانية بقت أقل من المستوى.. تعليم وصحة وثقافة

وفكر وعلاقات.. في كل حاجة حصل تغيير..
ومن التغيرات دي.. المرأة.. شكلها وتعليمها وثقافتها ودورها..
اهتماماتها وأفكارها وطموحها..

وظهرت الأنواع الكثيرة على الساحة من مفاهيم جديدة زي
الاسترونج اندبندانت وزى المحاربة لحقوق المرأة وزى الناشطة وزى
الانفلونسر وغيرها وغيرها من الأنواع والأشكال والأدوار المختلفة..
حققت نجاحات وتفوق في حاجات كثير..

ولأن المرأة بتركيبتها اللي ربنا خلقها تقدر تعمل أكثر من حاجة في نفس
الوقت.. فلقينا الست الشاطرة كزوجة وأم وعاملة.. الست الكومبو..
وبغواء البعض دخلنا في مهاترات الست أشطر من الراجل.. الراجل
بيعمل إيه غير بيحيب فلوس..

ومغالطات في المقارنة بشكل مقرر..
بعيدا عن إن مفيش مقارنة لأن تركيبة الراجل غير الست ومغالطات
كثيرة حاصلة.. المقارنات أدت لمجموعة من الانتكاسات والانهيئات في
مفهوم الرجولة..

واتعددت المعايير والمفاهيم..

هو يعني إيه راجل؟؟

بدأت تشوهات في المعنى بين الرجولة والذكورة..
وبدأ كل حزب يفسر معنى الرجولة.. وكلام كثير ومعاني أكثر..
اللي لازم ناخذ بالناس منه.. إن فيه فجوة كبيرة بين مفهوم الرجولة من
منظور الراجل.. ومفهوم الرجولة من منظور المرأة...
وبتتفرع النقطة دي كمان إلي مفهوم الرجولة من منظور الراجل على

حسب بيئته وتربيته ونشأته وثقافته وتعليمه...

ومفهوم الرجولة من منظور المرأة على حسب بيئتها وتربيتها ونشأتها وثقافتها..

بمعنى فيه راجل شايف الرجولة في الصوت العالي والضرب والعنف.. واحد تاني في الرحمة والحنية.. واحد تالت في الفلوس الي بتتصرف.. واحد رابع في التسامح والغفران.. واحد خامس في العلاقات والستات الي بنكمل بيهم السبحة...

وبالنسبة للست نفس الاختلاف.. واحدة شايفة إنه يجبرها على تصرفاتها وإنه كمان يضربها.. واحدة شايفة إنه يبقى يشرب سجاير وعنده شنب.. واحدة شايفة إنه يسيبها تعمل الي هي عايزاه.. واحدة شايفة إنه يصرف وبس... واحدة شايفة الي يبقى في ضهرها ومتشيلش هم حاجة... وكثير كثير من الأشكال والتصورات لمعنى الرجولة من وجهة نظر الطرفين...

وبتيجي العلاقات بين الست والراجل في مفترق طرق في النقطة دي.. أنا كراجل شايف نفسي بصرف عايزة إيه تاني.. أنا كست شايفة الرجولة إنك تهتم وتعطني وتحتوي وانت مبتعملش ده يبقى أنا بتعامل معاك على إنك بعيد عن معنى الرجولة.. فيبروح الاحترام وبتبدي الانهيار.. وانتوا بتختاروا خلوا بالكم أوي من المعنى ده.. انت شايف الرجولة ازاي وهتوصل المعنى ازاي وهل الطريقة دي هي الطريقة الي هي عايزة تستقبلها عشان تشبع معنى الرجولة داخلها وللا؟..

وياما علاقات باظت بجملة «أنا كده ومش هتغير».. مع إن الموضوع ببساطة انت كده لا تناسبني يبقى مانلتقيش أصلا... احنا مش جايين نتعارك..

ولو انت أو انتي عايزين المعنى الحقيقي الفعلي المثالي النموذجي للرجولة.. فرسولنا الكريم هو المثال الأوحـد الوحيد اللي لازم نعرف احنا فين منه...

وطبعاً هسمع «كوني له خديجة.. يكن لك محمد»... ومين الأول ومين اللي بيدأ..

ببساطة اللي هيبدأ هيجبر الطرف الثاني إنه يرجع مكانه الصحيح.. فقاعدة اتران الميزان مش بتيجي غير أما أقف في مكاني الصحيح.. ودي حقيقة..

مهما كنا بعيد عن المنطقة دي.. إلا إن مفيش استحالة من الرجوع ليها.. سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.. مثال الرجولة الحق.. القوة النفسية لا العضلية... الالتزام بالوعد والعهد والميثاق... الرحمة والرفق والاهتمام... الشجاعة وحسن التصرف والحلم... الاستيعاب والمسئولية والاستعداد... الحق والعدل والصدق والإخلاص... اللين والحكمة والعقلانية... احترام الآخر والرزانة والحنكة والإنصات... الثبات وعدم التسرع وعدم اللوم...

مش لازم يبقى كله ولكن نجتهد..

اجتهدى كأـم تربي راجل بجـد..

اجتهد كـراجل اقضى بالنموذج ده بجـد..

اجتهدى كست تستدعى الرجولة صح بإنك تبقي ست بجـد..

نجتهد على أـد ما نقدر كلنا رجل وامرأة عشان الميزان يرجع يتزن تاني..

الرجولة كمفهوم مليان تشوهات في المجتمع محتاجين تعديلها..

ونخلي بالنـا تطبيق الرجولة من منظوري لا يعني إن اللي قدامي

المفروض يشوفني راجل... لأن البرمجة السابقة لصورة الرجل ليها
عامل كبير...

ليس كل ما يحمل صفة الذكورة... رجلا

نسختك_القديمة

كلنا بنمر بالوقت العصيب.. المميت.. القاتل.. وقت الغلط
والمعصية.. وقت الحاجة الي مش صح.. وقت الغضب وردود الأفعال
غير المحسوبة..

وقت عدم الاتزان والاضطراب النفسي الشديد.. وقت التمرد
والرفض.. وقت القرارات العشوائية..

كلنا بنمر بكده.. بدرجات مختلفة وصور مختلفة وتأثير مختلف..
بتنساق ليها ويمكن تبقى مدمن.. عاصي.. كداب.. حرامي.. اوصل إلي
أقصى الدرجات الممكن توصلها من الغلط...

وأيا كانت المدة أسبوع.. شهر.. سنة.... بتيجي اللحظة وتقول بس
كفاية.. هقف مكاني وأعيد حسابات نفسي..

وربنا يعينك.. وتبدأ وتنصف..

ربك يقبل توبتك.. لكن ده مش هيسمح بيه البشر..

وانت واقف مكانك بيكون ساند عليك كتير.. حركة منك معناها
إنهم يقفوا.. مهما كان قريهم.. مهما كنت انت في وضع سيء.. ثباتك مكانك
معناه ثباتهم وأمانهم.. يوم ما تفكر تتحرك خطوة لقدام أو تغير مكانك..
محدث هيسمحلك بكده..

البعض منهم هيشوهك .. هيشكك في تغيرك .. هيفكرك باضيك .. هيلوئك .. هيحاول بكل طاقته تفضل مكانك .. ولو حتى يقتلك .. أهو هيضمن يسند على جثتك ..

والبعض الثاني هيحاربك .. هيقبل منك .. هيقول إنك مزيف غير حقيقي .. لأن مجرد نجاحك بيعني فشله .. المكان الي وصلته بقت كلمة مستحيل مش لايقة عليه .. نجاحك بيأكد فشله وقلة حيلته .. كمية الغل والحقد لي انت بتوصله بيثبت أد إيه هو عنده خلل داخلي فيبقى انت لازم تبقى مزيف مش حقيقي وتفضل مكانك والكل يعرف إنك مسيرك ترجع لنسختك القديمة السيئة وإن كل الي انت فيه ده غير صحيح ..

لكن الحقيقة إن كل ده مؤقت .. اثبت .. استعن بالله .. هو وحده الي عالم انت مزيف ولا لأ؟

هو وحده الي عارف القوة الي انت محتاجها .. عشان تواجه المحاولات دي لازم تكون عندك قناعة مهمة ..

إن نسختك القديمة بكل الي فيها انت وحدك المسئول عنها ... انت وحدك الي عارف هي حصلت ازاى وليه .. أما نسختك الجديدة فانت مسئول على تقويتها والثبات عليها مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات ..

لأن كل ما كانت التحديات أعلى .. كل ما كان ده معناه إن نسختك الجديدة عالية وغالية وليها قيمة ... ومحتاجة منك مجهود للحفاظ عليها .. اثبت .. استعن بالله



الاحتياجات_الرغبات

يقع كثير منّا في لُخطة بين المفهومين.. ويفسّرهم البعض ساعات على إنهم حاجة واحدة..

إلا إن الحقيقة إنهم مختلفين تماما وعدم معرفتنا بمفهومهم وكأن بمعناهم بالنسبة لنا يوقعنا في مشاكل كثير في حياتنا...

الاحتياجات هي كل شيء ضروري يساعد على بقاء الجنس البشري وإشباعها لا نهائي بالنسبة للإنسان ومرتبطة بوجوده في الحياة وده زي الأكل والشرب والجنس والأمان..

أما الرغبات فهي متنوعة ومتعددة وتختلف باختلاف الشخص والشخصية ككل.. وهي لا ترقى لمستوى الاحتياج إلا عن طريق مؤثر قوي ينقلها من إنها مجرد رغبة عشان تتحول لاحتياج مُلح واجب تليته.. وكل ما كان الإنسان غير متزن مع نفسه كل ما كان الحد الفاصل بينهم غير واضح والشخص نفسه مش قادر يحدد إيه هي رغباته واحتياجاته.. وبيكون شخص من السهل التأثير عليه وتحويل رغباته لاحتياجات وبالتالي قراراته بتكون غير واضحة..

لو جبت ورقة وقلم وكنت قادر على تحديد الاحتياجات والرغبات بشكل واضح.. اعرف إنك على أول خطوات الاتزان.. خليك واعى..



الفضفضة

كان بيتقال عليا زمان الكتومة الغامضة اليي محدش يعرف عنها حاجة..«ولازلت»

بس وأنا صغيرة كنت بسمع عن كلمة الفضفضة.. اتكلمي تستريحي..
بس ما كنتش بتكلم ولو غلطت واتكلمت مبستريحش..

ثقافة مصرية وعربية... فضفض تستريح..

بس تعالوا كدة نركز شوية في المفهوم ده..

أولا لازم تسأل نفسك.. انت بتتكلم مع مين،؟..

اليي بتتكلم معاه ده ناجح في الموضوع اليي بتحكيه بنسبة أد إيه؟..

هيسمكك بس ولا هيديك حلول؟؟؟.. طيب الحلول دي مناسبة ليك ولا هي اجتهادات شخصية..؟؟؟؟

قبل ما تفتح بؤك وتحكي وتشكي وتطلب.. جابوب كده على الأسئلة دي..، ولو ملقتش إجابة ترضيك اسكت.. متكلمش.. متفضفضش..
الجأ لربك..

الجأ لمتخصص مش هيططب ويقولك معلش.. ولا هيديك رؤية بناءة على تجربة شخصية..

الفضفضة مفهوم مصري عربي فاشل.. أسسه غير سليمة.. أنا أففضض عشان فايدة تعود عليا.. مش استهلاك طاقة وممصمة شفايف وفي الآخر معلش...

نقفل بؤنا شوية.. هددووووء..سكووووون.. والله ممكن جدا مشكلتك تتحل لو سكت وركزت شوية.. لو هديت ورتبت أوراقك وأفكارك...

نهدى كده ونستعين بالله.. نحكم عقلنا بنقول إيه ولمين وعشان إيه؟..
أهم حاجة عشان إيه؟؟.. أستريح؟.. أتعصب أكثر؟... أتحنق أكثر؟..
ألاقي حل؟...

العشوائية الي بنمشي بيها في حياتنا بتخلينا نهدر طاقة احنا الأولى بيها..
نصيحة مني متفضفضش غير أما تفهم هتوصل لإيه بعد الفضفضة دي..

المخاطرة_المجازفة

مصطلحين في قمة الأهمية.. والفارق طفيف وكثير مننا بيتلخبط
فيهم.. ولوروحنا برحلة بسيطة فيهم هنلاقي الآتي..

المخاطرة وهي بتشير إلي وجود خطر مستقبلي محتمل نتيجة قدومك
بخطوة معينة أو فعل معين يعني يبهتم بالجانب السلبي الناتج عن فعل
بعينه.. مع العلم إن درجة المخاطرة تختلف من شخص لآخر حسب
شخصيته وأفكاره وقناعاته.. فيه شخص هيشوف استقالته مخاطرة في
حين شخص تاني هتكون بالنسبة ليه خطوة عادية.. وده كله بيترتب على
الشخصية ورؤيتها لمفهوم ومعيار المخاطرة نفسه..

ولكن أنا أحب أعرفها إنها حالة انعدام اليقين..

أما المجازفة فهي كتعريف بتلاقيها توضح الجانبين بشكل واضح الجانب
السلبي والجانب الإيجابي.. ودايما الي بيقدم عليها بيقى حاطط الجانب
الإيجابي قدام عينيه.. وبتكون دايما الخطوة مقارنة باللي فات خسائرها أقل من
الوضع الحالي.. ويبقى لسان حال صاحبها «هخسر إيه أد اللي خسرتة»... بس
دايما بتكون درجة اليقين أعلى من الوضع في حالة المخاطرة...

يعني في المجمل المخاطرة أكثر سلبية وأكبر ضرر من المجازفة... فاحتمال تحقيق نجاح أو نتائج أفضل بتكون في حالة وصف الحالة بإنها مجازفة..
رؤيتي للموضوع إننا كبشر لازم نخاطر ونجازف.. والي ماشي جنب الحيط مالوش مكان على خريطة الإبداع والبصمات الفارقة..
مفيش حد لقيت بصمته أو سيرته الذاتية المؤثرة أو إبداعه.. إلا ويكون تعرض في حياته مش بس لمخاطرة أو مجازفة.. لا... سلسلة من المخاطر والمجازفات..

الإنسان مبيحسش بمهارته وقيمه غير أما بيخاطر.. بالعقل والتدبر والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله.. هتكون النتيجة مختلفة..
الله عز وجل حثنا على المجازفة وإننا لازم نخرج من دائرة الأمان الوهمية الي بيتهيا لنا إنها أماننا وسعادتنا.. والمفروض واللازم والأفضل والأصلح.. وعشان خاطر.. وعشان يمكن.. والي نعرفه أحسن من الي منعرفوش...

سيل من السلاسل الوهمية الي بنحطها في حياتنا عشان منجربش..
اعقلها وتوكل.. دعوة صريحة إنك تبعد عن الحيلة... إنك تطلع بره الدائرة... إنك تشوف الدنيا باليقين..
لو سألت أي حد دلوقتي وقتله.. إيه أكثر لحظة فارقة في حياتك..
هيقول الي خاطرت فيها بكذا.. أو جازفت بيها بكذا..
إنت مبتحسش بتفردك وميزتك غير أما تعمل غير المألوف أو غير المعتاد.. وبتندهش أكثر إنه شرعي وحلال ولا يخل بمبادئك.. كل ما في الأمر إنه بعيد عن الخط الزمني الي بيرسمهولك المجتمع..
سفر البنت في سن المفروض تفكر فيه بالجواز مجازفة..

الاستقالة لشاب من وظيفة مرموقة مفيش فيها تقدير معنوي تبقى مخاطرة...
طلاق الأم من زوج مستبد تبقى مجازفة..
زواج البنت من شاب أصغر منها تبقى مخاطرة..
الالتحاق بدراسة في سن كبير مع مسؤوليات تبقى مجازفة..
كل فعل يجي في بالك وتلاقي نفسك بتقول والناس هتقول عليا إيه..
هيعتبر مجازفة ومخاطرة بس لو حكمت عقلك... هتلاقيها لا مجازفة ولا
ترقى للمخاطرة..

الأمثلة كثير ولكن تبقى النتيجة هي الي بتقول كلمتها..
بعد ما بتحصل المجازفة أو المخاطرة... بتبقى نتيجة من اتنين..
يا هتقول السكة دي مش هاجي جنبها نهائي دي مش سكتي..
أو

أنا إنسان عندي مهارات من نوع خاص قادر على إني أعدي خطوة
زي دي..

في نهاية الأمر.. الحياة تستحق المخاطرة والمجازفة من وقت للتاني..
زي بالظبط الاختبار لمهاراتك وقدراتك.. إنت فين وبتعمل إيه وتقدر
توصل لفين...

فيه أمور في الحياة تستحق بكل قوتك المجازفة والمخاطرة.. لإن نتائجها
هتفوق خيالك وتوقعاتك..
وهناك أمور تانية لا تستحق أصلا التفكير فيها مش بس المجازفة
عشانها...

طول ما المجازفة والمخاطرة مش بتيجي على حق حد... دوس.. الحياة
تستحق تعيشها برة دايرة الروتين وبرة دايرة المسموح الي البشر حطوا

قواعدها بأيديهم...

طعم الحياة مختلف تماما وانت بتخاطر وتجازف... صدقني الأمر يستحق.....

الإحسان

من أروع المعاني الي ممكن إنك تعيش بيها في الحياة هو الإحسان..
وبنغفل كثير عن معناه وعائد تطبيقه في الحياة..
لأنه ببساطة مش مجرد كلمة.. ده فعل واجتهاد ومثابرة وبذل وكرم
أخلاق..

الإحسان جاية من حَسَنَ.. ويتلخص معناه تفصيليا في حديث
رسولنا الكريم.. عن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- حين سأل جبريل
رسول الله -عليه الصلاة والسلام- عن الإحسان فأجاب بقوله: (أَنْ تَعْبُدَ
اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ)...

والإحسان أنواعه كثير.. بس أحب أركز على نوع من أنواعه.. وهو
الإحسان مع الغير.. للي بيسيء ويهين ويوقع.. جربت تعمل كده؟؟؟
تحسن لحد أساء ليك.. نتايجها ملهاش مثيل.. لأن رد الإحسان الي
عملته بيقي من رب العباد.. ولك أن تتخيل إحسان الله إليك.. مالوش
وصف ولا تفسير...

الإحسان بيدعم إخلاصك لله عز وجل ويرفعك لمقام إنك تفضل
شاهد على أعمالك.. مجتهد في نفسك الأمانة بالسوء.. إنك ترجعها أما تحيد
عن الطريق...

لو عرفنا نرجع كل تصرف لنا لرَبنا وقيمنا بمعايير الله عز وجل..
هتبقى انت في طريق الإحسان... طريق كله خير ونعم ومفاجآت.. طريق
عطاء من ربنا وما أروعه من عطاء...

قال الله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ).. عارف
يعني إيه ربنا معاك؟؟؟

كلمة بنقلها وسط كلامنا اليومي أو دعوة بتمناها.. ربنا معاك...
بس متخيلها وهي حقيقة فعلا.. متخيل إنك تحسن وربنا هو الي
يجازيك.. تفتكر مهما كان الفعل انت مش متقبله ولكنك بتعمله من باب
الإحسان مستشعر إيه الي ممكن يحصل...

«أصل مش قادر أسامحه على الي عمله»

«ما هو لازم أوجعه زي ما وجعني»

«أنا لازم أردهاله أضعاف الي عمله معايا»

«أنا هذله زي ما ذلني»

وغيرها من الجمل الي بتحصل معنا في مواقف يبقي الدافع فيها
شيطاني.. وننسى الإحسان..

إنك تترك الأمر لوجه الله وإنك تعلق بمعنى الإحسان عن معنى النفس
البشرية الخاص بصورتي وشكلي ومقامي وحقي وانتقامي ده ليه مقابل من
ربنا مالوش وصف..

روحنا كل ما عليت وارتفعت بعيد عن الأرض وقربت من المعاني
الإلهية.. كل ما كانت أقرب من جنة الأرض...

على فكرة.. فيه جنة على الأرض..

جنة انت بتعيشها بإقامة قوانين ربنا صح... وإنك تنقي روحك صح....

أهل الزوج

في مجتمعنا دينا يبقى فيه خوف لكل بنت من أهل زوجها تتعامل معهم ازاي وهيتقبلوها ازاي..

وأوقات العلاقة بتبقى متوترة وكأنا داخلين في حرب.. تتعود على نظامنا.. متفرضش نفسها وشخصيتها.. لا حماقي لها حدود.. لا أخت زوجي لازم تعرف مكانها فين.. وهكذا من مهارات قاتلة.. ساعات بيضيع فيها الزوج في محاولات مستمرة للوصول لوضع آمن..

لو بصينا للعلاقة بتركيز.. هنلاقي إن الأم بيهتر عندها مبدأ الأهمية والانتفاء.. والأفكار بتطاردها.. ابني بيعب ويبخطب وهيتجوز وهيبقى له حياة وببيت وأنا هبقى رقم ٢ عنده.. ده غير فكرة إن انتفاء ابني هيكون لبيته وده غير مقبول ومن هنا بتبدأ المعركة..

ونيجي من جانب البنت.. خوفها من تدخل حمايتها أو أي فرد في خصوصياتها مع زوجها.. وخوفها من إن ميقاش ليها حياتها المستقلة المريحة.. وتستمر المعركة..

بين كل ده الزوج بيقع بين عدة اختيارات.. الأول أنا مليش دعوة بيكم اتصرفوا مع بعض.. الثاني دي أمي وأهلي وأنا هاجي عليكم وما اقدرش أخليكي قبليهم.. الثالث انتي مراقي ودول ولادي وانتوا قبل أي حد والأولوية ليكم..

وطبعا لو زوجك من الشخصيات المتفاهمة وبينكم حلقة تواصل.. هيبقى سهل أوي تتكلمي عن اللي بيضايقك منهم وهو يوجهك لأنك وارد تكوني فاهمة غلط أو وارد هما يجربوكي فهير شكك للتصرف السليم، والمرونة هنا ليها عامل كبير في نجاح علاقتك بأهله..

طيب ما تيجوا نطبق كده مبدأ في العلاقة الشائكة دي ونشوف
نتيجتها.. مبدأ متوقف على البنت والزوجة على وجه الخصوص.. إيه رأيك
تحليلهم يتقبلوكي انتي بعيدا عن إنك مرات ابنهم.. يعني إيه الكلام ده..
يعني بطريقة ذكاء عاطفي وتعامل بالإحسان.. هيجبوكي انتي لشخصك
بعيدا عن أي اعتبارات أخرى.. يعني تبقي ابنة تانية وأخت تانية..

طبعا هسمع صيحات الرفض.. وازاي.. ولا... ودول ما ينفعش
معاهم غير الشدة... وكلام كتير من اللي بيبعد عن الرقي في التعامل..
بس مش هتخسري حاجة لو اتعاملتي كده... اتعاملتي بالإحسان..
هتتفاجئي بالنتيجة مهما كان اللي قدامك سيء.. وعلى أسوأ الظروف في
حالة الزوج العاقل السوي المتفاهم.. هيقدر مجهودك ده وهيردهولك
معاملة طيبة حته لو أهله استقبلوا الإحسان ده بالسوء..

انت عارفة لو عرفتي تكسيهم كأهل وإنهم يتقبلوكي انتي بعيدا
عن إنك زوجة ابنهم.. انتي هتلاقي ضهر ليكي لو أساء ليكي فعلا أو
ظلمك... هتلاقي حزن منهم مميز وهتستمتعي بنوع العلاقة الجديد ده..
هتكسبي مهارة التعامل معاهم وهما في الأساس أهل ولادك..

ياريت محدش يقولي لا ما ينفعش أصلهم وحشين... أصل دول
مينفعش معاهم الخير... أصل أنا جربت وما نفعش..

الحكاية إنهم محتاجين يصدقوكي ومحتاجين منك الثبات والاستمرار..
في لحظة ما يستشعروا صدقك هتلاقي دنيا تانية وهتتعمي بالإحسان ونتايجه
...٤

جربي مش هتخسري حاجة.. هتكسبي نفسك.. هتكسبي زوجك...
هتكسبي أهل أولادك

الغيرة

شكل من أشكال المشاعر الإنسانية.. أساسها يكون شعور بخوف.. خوف من فقدان أو خوف من إذلال.. خوف من حالة تهديد.. التهديد ده ممكن يكون وهمي وممكن يكون حقيقي...

والغيرة كشعور يصب كل العلاقات بجميع أنواعها.. عاطفية وأسرية وصداقة وأخوة وغيرها..

على الرغم من إن الغيرة كشعور تجربة مؤلمة إلا إنه مهم وضروري ويجب عدم رفضه.. لأنك كل ما رفضته هيزداد أكثر وأكثر.. وللأسف أما بتزيد بتكون شدتها مؤذية جدا بتصل لحد الانتقام زي ما شفنا على سبيل المثال غيرة أخوة سيدنا يوسف من حب أبوه ليه وازاي فعلهم كان قاسي ومفيهوش أي رحمة..

هتتحس إن الغيرة والرحمة بينهم علاقة عكسية في تواجدهم مع بعض.. عشان كده لو الطرف الثاني اتصف بالرحمة هتكون بمثابة ميزان لدرجة الغيرة للطرف الأول..

وأحب أخص الكلام هنا بالغيرة العاطفية.. الغيرة بين المحبين وهي تتمثل في الأساس ما يشبه تهديد دخول طرف ثالث في العلاقة واللي ساعات يسبب عدم شعور بالأمان وفي أقصى درجاتها ممكن توصل للشعور بالانتقام.. وبتبقى ساعتها غيرة مرضية..

شعور الغيرة للمرأة على وجه التحديد لزوجها أو حبيبها شعور قاتل.. وخصوصا مع من تمتلك الشخصية القوية المتحكمة في جوانب حياتها واللي بترفض أي شعور ضعف.. بتخرج منه بسلام إما بتقبله بهدوء وكمان بمساعدة الطرف الثاني عن طريق التقليل من المشاعر دي..

واستوقفني دعاء زوجة سمعته منها مرة « اللهم لا تجعل قلبي يشعر
 بالغيرة ».. وكأنها بترفض الإحساس بالحب مقابل الإحساس بالغيرة.. وده
 لقسوته وشدته.. وكأنها ما تعرفش إن الحب والغيرة ملتصقين ببعض..
 الغيرة كشعور أساسه مجموعة أفكار لو قدرنا نسيطر عليها كانت بالدرجة
 المعتدلة المقبولة فهو شعور محتاج التعامل معاه بنضج ووعي.. وبتعزيز شعور
 بالأمان.. وكم البعد عن الحساسية المفرطة..
 وأنا كامرأة أحب أسجل إن الغيرة من أصعب وأقسى المشاعر الإنسانية
 ويعتبر من أكثرها ألماً.. وقد تكون أقسى من الخيانة أحياناً.. والدرجة دي
 بتعتمد على درجة القرب والحب بشكل كبير..
 رحم الله المحبين وقلوبهم.. فالغيرة ضريبة غالية الثمن.. قاسية
 القوانين.. عنيفة الأثر... منهكة القوى..



التسامح

مرادف العفو.. الغفران.. الصفح.. الرفق.. الحلم.. وهو في مضمونه
 عطاء وبذل وتفضل بدون أي إجبار.. لين وتلطف..
 والتسامح من أجمل قيم الإسلام.. وموضعه وأهميته محفوظة في
 أساسيات التعامل مع البشر..
 بس فيه نقطة مهمة لازم ناخذ بالناس منها.. وهي إن التسامح بيكون
 عند حد معين.. بضوابط محددة.. حفاظاً على النفس والذات البشرية..
 مينفعش أبداً أفضل أسامح حد مستمر في أذيتي نفسياً.. مينفعش أبداً
 أبقي مع حد يقلل قيمتي ويهين وجودي..

انت ممكن تسامح أكيد ده من باب الأخلاق.. لكن تستمر بنفس
طريقة العطاء والتعامل.. للأسف ده يطلق عليه إهدار لقيمتك وذاتك...
انت هتمر بمرحلة هتسامح الي قدامك مش عشان هو يستحق ده
لكن عشان انت تستحق الشعور ده.. تستحق تحس إنك قادر على إنك
تسامح وتكمل حياتك عادي بس مع الحفاظ على حدود معينة متخليش
الي أساء إليك ده يقدر يكررها تاني...
سامح عشان ربنا وعشان نفسك.. بس طريقة العطاء والتعامل لازم
تتغير.. عشان الأذى ما يتكررش...



الندم

معظمنا يعرف المشاعر الأساسية وهي الفرح والحزن والغضب
والخوف..

إلا إن هناك مشاعر تانية تحتوي بداخلها على عدة تفاصيل أخرى زي
شعور الندم..

الندم مزيج من الإحساس بالحزن والاشمئزاز والفقد والغضب
والقلق والحجل وتأنيب الضمير..

بنستنزف طاقة كبيرة في الشعور ده دون جدوى.. وده بيكون في جانب
الندم السلبي..

بمعنى إني بندم على فعل شيء أو عدم فعل شيء وأفضل في دائرة
ودوامة.. ليه عملت كده؟.. ليه ما عملتش كده؟... ياريتني ما عملت؟.. يا
ريتني كنت عملت؟... ودائرة مش بتخلص وبتفضل واقف في مكانك...

إلا إن الندم الإيجابي.. اللي بيخليك تعيد حساباتك من جديد بعيد
عن كل المشاعر دي هو الأفضل أكيد.. لأن الخذلان في الحالة دي بيخليك
تقرب من الصورة.. وتسأل نفسك..

هو كان عطائي بزيادة؟؟؟..

ولا قصرت أصلاً في العطاء؟؟..

هو أنا وثقت بزيادة؟؟... ولا مديتش الثقة الكافية؟؟؟..

ومجموعة كبيرة من أسئلة تانية بتكون نتيجتها.. إني أفهم نفسي أكثر
وأشوف الموقف المسبب لشعور الندم أكثر.. وأعرف فين الخلل وأبدأ
أشتغل عليه...

ومن وجهة نظري.. مفيش فعل يستحق الشعور بالندم إلا فعل واحد بس..

تقصيرك في عبادتك لربنا..

في حق ربنا..

في واجبك والمفروض عليك ناحية ربنا.. من شكر وحمد وعمل

صالح..

غير كده مسموش ندم.. اسمه بتعلم.. باخد خبرة.. بتتقرص وداني

عشان أفوق وأصحح لنفسي..

وإياك والندم مع الخير أو الإحسان مهما كان رد الفعل.. مهما كانت

النتيجة.. ما تندمش أبدا إنك كان عندك حسن ظن في اللي قدامك

وخذلك.. ما تندمش أبدا إنك كنت بتراعي الأصول واتغدر بيك.. ما

تندمش أبدا إنك كنت صادق واتكذب عليك.. انت بتعامل رب العباد..

ومش منتظر حاجة من العباد.. لو توقفت عن التوقعات وانت بتتصرف

مش هتندم..

لأنني بعطي الي قدامي وأنتظر المقابل ولما يخذلني أندم إني عطيته...
إنما لو عملت ده بقانونه الإلهي «إِنَّمَا نَطْعُمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ
مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا» هيقى الندم ده شعور غير موجود على خريطة
مشاعرك.. وإن تواجد هيكون بالقدر الي تقدر تتعامل معاه بدون ما
يكسرك أو يوجعك.. لكن بالعكس هيقومك ويقويك..
ما تندمش غير على تقصيرك مع ربك..
غير كده.. كله مقدور عليه..
اللهم قوة

الشخصية_المنطقية

من أكثر الشخصيات الي بتعاني في حياتها هي الشخصية المنطقية..
ولو بصينا لجانب من صفاتها هنلاقيها بتفكر في كل حاجة بكل تفصيلة،
كل حاجة لازم يكون لها دليل مادي ملموس واقعي فعلي..
بتجنب الخيال والأحلام بشكل كبير.. أكبر مشكلة بتواجهها لما
الصورة متبقاش واضحة والتفاصيل متبقاش باينة وتبقى الأمور مبهمه
بتتوتر.. بتجتهد وتكمل الصورة من خلال خبرات سابقة وساعات بتكون
نتيجة برجة سابقة غير صحيحة وكل ده في سبيل وصولها لصورة واضحة
ولأنها مش بتستحمل الأمور المبهمة..
لو شريكك أو شريكتك من النوع ده رفقا بيهم لأن سمة الشخصية
بيفرض أسلوب معين في التعامل وللأسف في عدم توافره بتظهر عيوب
الشخصية وبتفتقد مميزاتها..

الأشخاص المنطقيين يتقبلوا الصراحة الي بتكون بلا حدود حتي في الموضوعات والجوانب الغير مقبولة وبتتفاجئ برد فعلهم، ده كله لأنهم بيعتمدوا على إعمال العقل والمنطق ودي ميزة مش بالسهولة تلاقيها في العلاقات..

الشخصية المنطقية بتحمل داخلها جانب جنوني لامنطقي مالوش وصف ، مش هتشوفه ولا هتقابله إلا إذا كنت الشخص الي هيعرف مفاتيح الشخصية كويس وتعرف تتعامل معاها بطريقة مميزة..
الشخصية المنطقية مجنونة جدا..

كلمتين في ودنك

انت مش فاشل..

انت مُصّر إنك تتبع نفس الأسلوب ونفس الطريقة، وبتحلم إن النتيجة تكون مختلفة..

وبتسأل نفسك أعمل إيه تاني ما أنا بحاول وبحاول، بس المشكلة إنك بتحاول بنفس الطريقة.. بنفس الأسلوب.. بنفس المعتقدات والقناعات..
غير الطريقة.. غير الأسلوب.. غير القناعات..
بالتأكيد النتيجة هتختلف، عشان انت مش فاشل..

الأنانية هي إني أدخل حياتك لأنها تناسبني وفيها كل اللي محتاجه، بغض النظر عن اللي انت محتاجه واللي أقدر أدهولك..

قمة عدم الشرف.. إنك تبقى عارف قيمة شخص بجد، وتحاول بكل طاقتك إنك تقلل منه وتهاجمه..
انعدام شرف..

من الذكاء إنك تنجح في إخراج الشخصيات السلبية من حياتك..
ومنتهى الغباء إنك بنفسك ترجعهم من تاني..

انت مش رسالتك في الحياة إنك تكون أب بس..

انتي مش رسالتك في الحياة إنك تكوني أم بس..
نسمي كل حاجة باسمها..
انت ليك رسالة في الحياة اتخلقت عشانها.. انت بس مش حد تاني
يقدر يعملها..
دورك كأب.. أم.. أخ.. ابن.. زوج.. أخت.. زوجة..
دور ضمن مجموعة أدوار بتخدم رسالة انت المفروض عايش عشانها..
دَوَّر على رسالتك في الحياة صح، عشان لما أي دور يخلص
ويروح متحشش إنك ملكش لازمة في الحياة..

اتخلص من سيطرة مخاوفك على أفكارك..
مخاوفك هتتحقق بالمللي..

كلنا عندنا تلاجة.. غسالة.. بوتجاز.. بتتابعهم بشغف لأهميتهم..
مينفعش حاجة فيهم تبوظ.. التلاجة حبيتي الي بتحفظ الأكل
وتنديني المية ساقعة في الصيف، ياسلام على حبايبي.. لازم أحافظ عليهم..
أتابعهم.. أشوف لو محتاجين صيانة..
ولو لا قدر الله وحصل عطل استحالة أصبر.. أتصل بالصيانة الي
لازم يجي ويصلح أي عطل.. مقدرش أستغنى عن أي حاجة فيهم تعطل..
طيب وانت بتعمل إيه أما بتعطل؟.
طيب بتعمل صيانة لنفسك؟ هو انت مش مهم عند نفسك؟ بتتابع
حالتك؟ ولا بتستنى أما يحصل توقف لأدائك ولوظايفك؟

طيب أما الدنيا بتقف جواك ويحصل العطل بتعمل إيه؟ بتطنش والعطل بيزيد والدنيا بتسود؟ بتلحق نفسك إمتى؟ والله نفسك أولى بالصيانة لأنها أما هتعطل لا هيبقى نفسك تاكل ولا تلبس ولا تعمل أي حاجة، ولا هيكون للحياة أي طعم.. اتعود تعمل صيانة لنفسك قبل ما تعطل، مش لازم الدنيا تبوظ عشان تفكر في الحل، وإذا ربنا قدر وفعلنا باظت، الحقها بالصيانة الصبح، متتكبرش على إنك محتاج مساعدة.. خليك واعى لنفسك.. النفس أغلى حاجة بتملكها..



الصور مختلفة لو قربت.. جرب تركز شوية، فكر وفكر قبل ما تتكلم وتقرر وتحلل، قرب من الصورة أكثر، إوعى تقول وانت مش عارف حاجة.. شايف واحدة كانت ساكنة وباهتة وفجأة لقيتها بتضحك ومنطلقة وعاملة نيولوك.. إوعى تفكر إن مشكلتها اتحلّت، قرب كده.. دقق أكثر.. دي بتحاول تداري كسرها وقلة حيلتها وخيبة أملها، وعازية تفضل قوية رغم كل اللي حصل منعا لمصمصة الشفايف ولفظة ياعيني اللي مش بتقبلها.. شايف واحد بيصرف يمين وشمال ومش واخد باله من أي قرش بيكسبه، إوعى تقول ده مبيهموش ويباخته قاعد على تل فلوس، قرب كده.. دقق أكثر.. دي مراته كسراه ومش محسساه بقيمته فيدور على دور يلاقي فيه نفسه ويسلط على نفسه الأضواء لأنه عايز شوية اهتمام..

شايف واحدة مش بتعمل حاجة غير إنها تنتقد اللي حوالها وتفهمك إنها هي اللي فاهمة وهى اللي عارفة وهي الصبح، إوعى تقول إنها بتحب الظهور ولفت الأنظار، دقق أكثر.. قرب كده.. دي قليلة الحيلة ومش عارفة تنفذ في حياتها أي حاجة من اللي عارفها ونفسها إن اللي حوالها

يستفادوا من وجودها..

الخلاصة.. متسرعش.. امسك لسانك.. إوعى تظن.. إوعى تحلل..
إوعى تقرر.. انت مش شايف الصورة كاملة، ولا مدقق النظر في التفاصيل،
ولا تعرف إيه اللي ورا الكواليس.. فياريت متحكمش.. متفتيشيش..
متقولش حاجة.. إن بعض الظن إثم.. لا خير ولا شر.. أصل باين عليها
مبسوطة.. أصل باين عليه غني.. أصل باين عليها بتحب.. أصل باين
عليها عندها مصيبة.. أصل باين عليه مضايق من الشغل.. أصل باين عليها
مش فارق معاها.. إوعى تحكم.. إوعى تظن.. امسك لسانك..
واعرف إنك مهما دقت أو قربت مش هتشوف الصورة صح، لأن
ربك هو الأعلم بالصورة الكاملة .
فاتق الله في ظنونك.. واتق الله في أحكامك.. واتق الله في نفسك..
وامسك لسانك..

تمر بنا الأيام نتعرف على أشخاص، نقرب من البعض ونبتعد عن
الآخر، نجرح، نسعد، نشعر أحيانا أنك مبدع، وأحيانا تشعر أنك أخفقت،
قمم وقيعان نمر بها في حياتنا.

قد تسيء الفهم أحيانا وتعتقد أن إبداعك مرتبط بوجود أشخاص
بعينهم، ولكن في يوم ما ستدرك أنك أنت المصدر، وذلك أساسه ثقتك
بالله فقط وإدراكك الحقيقي لقدرة الله على تحول الحال إلى حال آخر أفضل
وستشعر بمدى خجلك لأن عطائه يفوق ما تقوم به من واجبات تجاه الله
عز وجل، وستدرك أن حالة الوهج هذه التي تمر بحياتك سببها إيمانك
بقدراتك وليس سببها وجود أشخاص معينين كما كنت تعتقد، وفي ذلك

الوقت لن تجد إلا إحساس يعجز لسانك أن تجد كلمات تشكر بها رب العالمين على كرمه وفضله، فهو صاحب الفضل الأول والأخير في دعمك وزيادة إبداعاتك..

ثق بالله وبنفسك وبإمكانياتك الكامنة بداخلك.. أنت المصدر.. أنت الإبداع.. أنت سيد قرارك..



في يوم من الأيام سرحت بعيد وراحت بيك أفكاً الكثرة لفكرة منورة ملحة بتدور في دماغك بشكل مختلف وبشكل مستمر.. فكرتك بتكبر وتكبر لحد ما تبقي حلم..

حلمك انت.. اتولدت الفكرة جواك وكبرت مع كل لحظة فكرت فيها.. بقت حلم.. لما يوصل لحد السيطرة على كل تفكيرك وعلى الرغم إن الوضع الحالي لا يعطي أي إحاء بإمكانية تنفيذ الحلم ده.. تيجي العصا السحرية.. الاستخارة.. بتستخير في حلمك وفكرتك، بتنقل توكيل الأمر لله وحده، وبتقر بضعفك ويقينك في اختيار الأصلح بمساعدة رب العباد الأعلم بيك وبالصالح ليك..

وفي حالة رضا ربنا على حلمك تلاقي كل الظروف تهيأت، وكل الإمكانيات توفرت، بالرغم من عدم وجود أي شيء من وقت ما كانت فكرة الاستخارة العصا السحرية لوضع قدمك على أول طريق تحقيق حلمك، ومع كل استخارة تزول عقبة وينور حلمك ويتحول لواقع متقدش تستوعب روعته وجماله ولا تقدر تتخيل إن الفكرة التحولت لواقع.. واقع أخذ تأشيرته من ربنا، وبركته من رضاه عليك، ومن كل عقدة أو عقبة لقيتها بتزول بقدرته وعظمته..

قرت من فترة إن أي فكرة بمجرد ما تيجي في بالك ببقى فيها نسبة كبيرة من إمكانية تحقيقها وإن سبل تحقيقها أصبحت جاهزة ومتاحة مش محتاجة منك غير شوية إرادة واستعانة بربنا والحصول على تأشيرة رضاه عليها، مهما كان اللي حواليك بيحبطوك ويشكوك ويقلقوك انت عملت معادلة الكثير بيغفل عنها..

فكرة وحلم + استخارة واقع جميل ربنا راضي عنه..
متنساش وانت بتحلم تاخذ التأشيرة وبعد كده مش هيفضل حلم، هيبقى أحلى واقع..



لما ببقى وسط ناس متعرفوش وثقافات مختلفة وأعمار مختلفة وتعليم مختلف ، هتكتشف فيها مقدار نفسك في حاجات مكوّنش واخذ بالك منها ، هتكتشف حاجات ومميزات فيك جديدة.

وكم إن هتكتشف إن فيك مميزات البعض بيتعامل معاها على إنها شيء عادي ، هتعرف تقيم نفسك كويس وتعرف إمكانياتك كويس ، مهم إنك تعرف قيمة نفسك كويس لأن قيمتك كبيرة أوي.

عليك بالاتزان أولاً.. ثم اتخذ القرار.. جميع القرارات التي تُؤخذ وأنت غير متزن نفسياً سيكون نتيجتها الفشل لا محالة.. والاتزان يحتاج إلي استعانة بالله أولاً ثم اجتهاد ومثابرة وتركيز.. هدوء ووعي وعمق.. مواجهة حقيقية وصادقة للأحداث.. الاتزان لا يحدث فجأة..



تلك اللحظة التي تدرك فيها أنك كنت في الخلف في الكواليس..

كنت تعتقد أنك شيء وفي الحقيقة أنت لاشيء.. هي تلك اللحظة التي ترفض فيها كل ماتعلمته وتنسف فيها كل ما هو مغلو ط ، وتذكر أنه عليك البداية الصحيحة مهما كلفك الأمر، لأن لا شيء يساوي معرفة قيمة وجودك في الحياة.

أي خطوة جديدة بتخطيها في حياتك بتبقى مليانة مشاعر.. مشاعر خوف وقلق من الجديد.. مشاعر متعة تجربة شيء جديد.. مشاعر فخر بنفسك إنك تقدر تعمل كده لوحدك.. مشاعر ترقب لنتيجتها أيا كانت المشاعر والأحاسيس.. خلي إحساس واحد بس تستمتع بيه ، إنك قادر تتغير وتخطي مهما كانت النتيجة.. يكفي إنك قدرت..



الأمر بمنتهى البساطة هتخاف من الفقر، هتبقى فقير، هتخاف تتساق هتتساق ، هتخاف من الخيانة هتلاقي الي يخونك، هتخاف تفشل هتفشل، هتخاف تفقد الي حواليك هتفقدهم.. كل خوف مسيطر على تفكيرك هيحصلك بالمليي مهما عملت فيها مفتاح إنك تتجنبه طول ما انت رابط نفسك بالأشياء والأشخاص ، الخوف أساس كل المشاكل وكل السلبيات وكل الغلطات، هتبقى جبان ومتردد وهتغلط غلطات عمرك ما كنت تتخيلها وكنت بتبذل كل طاقتك إنك متعش فيها وفي الآخر بتدور في نفس الدائرة..

موروثات فاشلة اتقالتنا خليك ماشي جنب الحيط لحد ما الحيط يقع عليك.. الأمان بالله فقط.. ابعد عن أمانك المرتبط بالأشياء والأشخاص لأنه أمان مزيف ومش أمان أصلا.. ربنا هو الأمان.. الي يحصل يحصل.. خد

بالأسباب وتوقف عن الخوف..

هو احنا ازاي بنعمل كده في نفسنا؟؟

ازاي يعدي يوم من غير ما أتعلم معلومة جديدة تغير حياتي للأحسن
وللأفضل؟

ازاي يعدي يوم من غير ما أغذي روحي بحاجة ترفعها وتنقيها؟
ازاي يعدي يوم من غير ما أعمل فيه بصمة أو حدث يجعل ليا لازمة
من وجودي في الدنيا؟

ازاي يعدي يومي بين أكل وشرب ولبس ونوم ومهارات ملهاش أى فائدة؟
ازاي يعدي يوم من غير ما أفكر في موروث أو معتقد عايش بيه وأدور
على أساسه إن كان صح ولا لأ؟؟ ولا أنا ماشي ومغمض عيني من غير ما
أحس إنه موروث حابسني ومالوش علاقة بإنسانيتي وأدميتي؟؟
ازاي يعدي يومي من غير شكر (فعلي) لنعم ربنا عليا؟

ازاي يعدي يومي من غير ما أزود وعيي ونضجي وإحساسي الحقيقي
والسليم بالحياة؟

ازاي يعدي يومي وأنا مش بحاول وبجاهد بكل طاقتي إني أعرف
دوري الأساسي في الحياة إيه؟.. دوري الى محدش هيعرف يعمله غيري...
دوري الى هيفرق كثير أوي لو مبقتش موجودة فيه.. دوري الى ربنا
خلقني علشان، شغفي الحقيقي والحاجة الي أعملها ألاقى سعادتي فيها..
ازاي بنضيع عمرنا كده من غير سعادة وهى السعادة محوطانا من
كل اتجاه، بس احنا الى مغمضين عيننا ومش بنعمل حاجة غير نشتكى..
متخليش يومك يعدي من غير حاجة تبسطك وتسعدك...متخليش يومك

يعدي من غير بصمة حقيقية تفتخريها وتحس فعلا إنك موجود في الحياة لأن وجودك فارق بجد.

فيه ثقافة متعارف عليها في دول كثير أوي بس هي لسة ما انتشرت عندنا بالشكل المتعارف عليه وهي ثقافة market yourself ودي حاجة بتيجي أما بتبقى عارف إمكانيات نفسك وواثق فيها وعارف إنك تستحق الأفضل والأحسن، وكم إن مش مستني يتعرض عليك شروط عشان يتوافق عليك في وظيفة أو منصب.. بالعكس إمكانياتك هي اللي بتفرضك وبقوة في الساحة وبتقلب الوضع إن انت اللي بتملئ شروطك في المكان اللي انت عايز تبقى فيه وده بيحصل أما تكون حددت شغفك في الحياة ورسالتك اللي هتستمع أوي وانت بتعيشها وتبأديها وتهتس ببصمتك واضحة في كل خطوة بتعملها..

Market yourself ◀◀

أسلوب بيعتمد على إنك تروح للفرصة وتعرض إمكانياتك على القائمين بيها، وبقوتك وقدرتك وإمكانياتك هتحصل عليها.. ده السعي بجد.. السعي بمجهود.. السعي بإدارة واضحة لإمكانياتك.. مش ريشة في مهب الريح من غير اتجاه ولا هدف ولا تحديد.. وعائش تحت شعار «بظروفها».. إني أخبط على باب أنا عايز أدخله تصرف وارد منك إنك تعمله، لكن لما تبقى إمكانياتي ومهاراتي وثقتي في كل ما أمتلكه من أدوات بتفرض وجودي وتفرض قبولي وتؤهلني للدخول للباب ده.. ببساطة هيكون هو ده المفتاح اللي هيخلي الباب يتفتح على آخره ليا.. ثقتك بالله ثم بإمكانياتك ومهاراتك وسعيك الفعلي للحلم اللي بتحلم بيه هي ببساطة marketing لنفسك واقتناص الفرصة اللي تليق بيبك أبسط حقوقك في الحياة والتجربة خير دليل..

كل يوم هيعدي عليك لو ركزت فيه هتلاقه تأهيل وتجهيز فعلي

لخطوة جاية، خطوة هتبان فيها إبداعاتك وتميزك وهتلاقي نفسك هتلمع فيها بالشكل اللي تستاهله وتستحقه.. كل إخفاق وفشل.. كل معلومة ودراسة.. كل علاقة سليمة.. كل علاقة غير صحيحة.. كل حدث مررت بيه ماهو إلا تجهيز وتحضير.. هتدرك ده بشكل هتنبهر بيه وحتبقى عايش جملة (يُدَبِّرُ الأمر) هتعيشها حرف حرف، هتدرك الجملة ازاى ربنا بيرتب الأحداث.. ييمنع عنك حاجات.. بيوجعك بفقد حاجات تانية.. بياخر عليك حاجات تالته عشان في الآخر تُدرك الحقيقة..

حقيقة وجودك ..

ما وراء الأحداث.. ما وراء الأوجاع.. ما وراء الإخفاقات والفشل.. ما وراء ما أحزنك.. ساعتها هتبتسم، هتحس إن لو العمر رجع بيك تاني هتعيش كل اللي عيشته لأن اللي مررت بيه هو اللي انت عليه دلوقتي.. فعليك إنك تفتخر باللي وصلت إليه، وعليك إدراك قيمة نفسك، وإنك تقدر تدافع عن وجودك بالشكل اللي ترضاه حتي ولو عارضك كل اللي حواليك واتهموك إنك بتبالغ في طموحك وتطلعاتك، ولو حاولوا إنهم يقللوا من قيمتك..

متسمحش لحد يعمل كده، قيمتك عالية أوي، لازم تبقى على يقين بكده، مفيش حد بيمر بمشاكل وصعاب وأزمات وتستمر حياته ويقدر يقف ويكمل ومتبقاش له قيمة تُحترم، وخلي بالك في الوقت اللي تدرك القيمة دي ما تتنازلش عن اللي تستحقه، ويجب عليك الرحيل لتدعيم قيمتك.



من أروع درجات الوعي الذاتي إنك تبقى عارف قيمة وقدرات ومميزات نفسك كويس أوي أوي.. ومتبقاش متوقع تقييم حد لشخصك أو

لمجهودك.. الحالة دى بتعلي إدراكك وفهمك لذاتك بشكل كبير، وبتعيش
باتزان وسلام نفسي على أوي..

فمش هتفرق معاك اتصقفلك ولا لأ.. ولا اتقالك برافو ولا لأ.. انت
عارف نفسك كويس وده مش غرور.. لا، ده أولا ثقة فى عدل ربنا وإن
التوفيق من عند ربنا وبس، وثانيا ثقة فى إمكانياتك..

بس ده ميمنعش إن تقدير الآخرين لعملك ومجهودك أمر بتحتاجه
النفس طبعاً، بس أهم حاجة منتتظرش ده، يعني جه يبقى خير.. مجاش
متأثرش لأن ربك اسمه العدل وبصفته الكريم سيجزيك من عنده بما يفوق
تصورك، المهم انت اشتغل بس ومتركزش غير فى كده، عشان أما تيجي
المعايير لتقييمك هتلاقى المعايير دى تنحني قدامك أمام مجهودك وأدائك..
وهيقي مفيش مجال إلا إنه سيتم التصفيق لك مهما تأخر.. سيأتى هذا اليوم..
ثق بالله.. وما توفيقى إلا بالله..

كل خطوة هتعملها هتعرف بعدين حصلت ليه.. ثق فى اختيار ربنا ليك،
ومتخجلش من أخطائك، كله تجهيز لشيء هتفتخر بيه فوق ما انت تتوقع

الحلم مبيجيش غير بالمعافرة.. عافر على أد ما تقدر بس عافر فى الطريق الصح
الشات لا ينقل المشاعر فلا تعتمد عليه، ولكنه أداة جيدة لمن ينجل
التعبير عن إحساسه

حياتنا عبارة عن أحداث ومواقف وأشخاص.. سعادة وفرح وحزن وقهر ووجع.. مكسب وخسارة.. حاجات كثير أوى..

بس فيه حاجات متتناساش مهما حصل.. محطات مهمة أوى فى حياتك أساسها الاندهاش..
أبوة الاندهاش.. المفاجأة..

بتتفاجئ بالخيانة.. بتتفاجئ بالغدر.. بتتفاجئ بالألم.. بتتفاجئ بالفقد.. بتتفاجئ بالخسارة.. بتتفاجئ بحاجات وحشة وتعتبر محطات فارقة فى حياتك.. بتقف تعيد حساباتك.. الألم بيوجعك أوى فبتتعلم أوى.. وتعيد حساباتك تاني.. ومن القرارات الغلط والاختيارات الغير موفقة.. والمفاجآت السيئة.. بيتشكل طريق نجاحك..

بس فيه مفاجآت من نوع خاص.. وانت ماشي فى طريقك وفي وسط الوجع والألم والغدر والخسارة.. بتتفاجئ.. بس المرة دى بالكرم وبالخير.. بالإيد اللى بتططب.. بالصوت اللى بيطمن.. بالروح اللى بتحيك.. بالدعم اللى بيحولك سوبر خارق.. أشخاص ربنا بيجعلك تقابلهم فى طريقك عشان الميزان يتزن، عشان كفة الحياة تتوازن، عشان مفيش وحش بس ولا شر على طول، فيه حاجات حلوة.. فيه ناس جميلة.. فيه روح صافية.. فيه لون للحياة بيتغير.. فى نجاح ملامحه بتبان.. أمور بتتضح.. صورة بتوضح.. متسألش نفسك هو فيه كده فى الدنيا؟؟ لأن ربنا موجود، ووجوده بيتجسد ساعات فى أشخاص تهون عليك الحياة وتساعدك تنجح، صحيح أساس النجاح والاختيار هو انت، بس الدعم اللى بيوصلك من عند ربنا متجسد فى أحداث وأشخاص بيبقي دعم مالوش وصف من روعته..
إوعى تندهش، ده كرم ربنا وعدله فى الأرض، ده اتزان الحياة بين الفرح والحزن، بين قلة الحيلة والقوة الفولاذية..

ركز مع البوصلة حتوصل وربنا يخلي الروح الحلوة والكلمة الى بتهون
والشخص الي بيقوى ويبدع.. ربنا يبارك في ميزان الحياة.

كلنا عارفين البدايات وروعتها.. الانبهار والخطفة واللهفة
والاندهاش.. وكل الحاجات الجميلة الي ملهاش وصف، النور الي يضرب
كده في عينيك ويغميك، بيخليك مش شايف غير نور.. الرؤية مش واضحة
بس الإحساس عالي أوي.. السعادة كبيرة جدا.. نيجي بقى نستنى كده شوية
ونسبب الوقت يمر، الرؤية هتوضح، الانبهار هيقول وأوقات كثير هيروح
خالص، ويحيي السؤال هو أنا كان بيتهيأ لي ولا إيه يا ناس؟ لا هو الموضوع
بس إننا مش بنبقى في حالة اتزان عشان كده أقل حاجة بتلاقيها أثرت وكم إن
تأثير قوي جدا مع إن الموضوع مش بالحجم ده..

عشان كده الاتزان هو حد الأمان في كل حاجة، في العلاقات
والبدايات لازم تكون متزن، مش محركك احتياج أو أمنيات أو أحلام أو
توقعات، لأن كل ده بيسبب انعدام الرؤية بشكل واضح..
الاتزان.. عدم الانبهار بزيادة في كل حاجة جديدة بتمر بيها أو
بتقابلها، لأن مش كل الي بيلمع له قيمة، ومش كل الي بيخطف يستاهل،
ومش كل السعادة حقيقية..

الاتزان في البدايات مفتاح النجاح لتكملة المشوار..

« برغم الأوضاع السيئة الي وصلنا ليها، وبرغم قلة الرجولة والشهامة
والنخوة والجدعنة، وبرغم قلة الأصل والمصلحة الي بتحكم العلاقات،
وبرغم المادة الي بتحكم في كل حاجة، وبرغم الصحوية الي ضاعت وسط
المصالح، وبرغم النفاق والناس الي بوشين، وبرغم الغش وعدم الضمير،
وبرغم عدم الإحساس بالمسئولية وقلة الحيلة وتكبير الدماغ برغم كل ده،
في حاجات بتعدي علينا في اليوم بتبقى هي الضحكة والفرحة

والسعادة، بتبقي مخليانا في دنيا تانية وبتسعدنا، وأوقات كتير بتبقى الحاجات دي في خيالنا بس، الخيال هو أروع مسكن ومهدئ ومقوي للواقع المؤلم بكل سواده، ده مش اسمه هروب، ده شحن.. شحن لروحك ولنفسك بأمنيات وأحلام تخلي روحك تعلو فوق كل اللي بتشوفه.. إوعى أما تلاقي خيالك سرح وابتديت تبتسم وانت في أحلامك إنك متكملش الابتسامة دي.. كمل حلمك للآخر.. اشحن على أد ما تقدر.. الخيال هو طوق النجاة من كل واقع مؤلم.. ولازم تعرف إن الفكرة ما دام جت في خيالك يبقى كل الظروف متاحة لتنفيذها.. الحاجات الحلوة موجودة.. وحلوة أوي كمان



مكانتك في حياة الأشخاص بتتحدد بناء على حاجات كتير أوي، تأثيرك فيهم.. مدى وجودك وقت احتياجهم.. مدى تقبلك ليهم وقت ضعفهم.. وحاجات تانية كتير بتفرق مع كل شخص على حده.. إنك تشوف لهفة حد عليك.. رغبته في عدم بعدك.. تمسكه بوجودك في حياته.. مشاركته معاك تفاصيل التفاصيل..

الأروع إن العلاقة دي مش علاقة حب بين راجل وست، ممكن تكون علاقة صداقة أو علاقة قرابة، وأنا بسميها علاقة إنسانية بتتجلى فيها الأخلاق والمشاعر النضيفة اللي من غير مصالح أو أي غرض، وبرغم كل الزيف اللي حوالينا فتش كده في حياتك، بالتأكيد هتلاقي العلاقة دي مع حد من اللي حواليك ولو ملقتهاش اعرف إنك مفقد لإنسانيتك ولازم تعيد حسابات نفسك..

فتش على الإنسانية جواك عشان دي النسمة في زحمة الحياة اللي بنعيشها أكيد مش دورنا في الحياة المذاكرة والامتحانات، الشهادة والوظيفة، الترقية

والمرتب، الجواز والاطفال يكبروا ويتجوزوا ويخلفوا..
معتقدش أبدا إن ده دورنا الأساسي، ده خط بنمشي عليه في حياتنا،
لكن إيه اللي بيميز الخط ده عن غيره؟ هنا السؤال المهم..
انت هتفرق في إيه؟ وجودك هيبان فين؟ ازاي تحدث تغيير فعلي في
أثناء وجودك في الحياة؟
كثير منّا بيختلف أدواره بين أب أو أم أو زوج أو أخ أو أي حاجة تانية
من الأدوار العادية..
هي أدوار مهمة مفيش كلام، لكن كل واحد فينا ليه دور مختلف جدا
عن الثاني.. دور محدش غيره هيعرف يعمله.. دور هيخليك تلمع أوي،
تنور أوي، وجودك هيفرق أوي..
متزهقش.. دور كثير أوي.. اسأل وابحث وفتش في نفسك.. أنا
المفروض إيه دوري؟
متخليش حياتك تنتهي قبل ماتوصل وتعرف انت اتخلقت لإيه،
بصمتك اللي مش زي أي حد إيه هي؟
أول ما هتلاقى دورك وبصمتك هتلاقى معاه سعادة من نوع خاص،
رضا من نوع خاص..

مش معنى إني أدركت عيب عندي واشتغلت عليه وغيرته أبقى منافق..
مش معنى إني اتعلمت معلومة واستفدت بيها أوي ونفسي أفيد غيري
بيها أبقى منافق..
مش معنى إن وعيي زاد وفهمت واتعلمت وأدركت واتغيرت أبقى منافق..
مش معنى إني بعمل حاجة غلط وبنصحك متقعش فيها وخايف

عليك تعاني معاناتي أبقى منافق..

مش معنى إني بختار ألفاظي وأطبطب على كلامي معاك لأجرحك
أبقى منافق..

دي حاجة كده بدأت تندثر من مجتمعنا اسمها الإنسانية..

أنا عارف إني إنسان وأدركت ده كويس، بغلط وبتلخبط ، بفهم وبتعلم
بتغير وبنجح وبفشل..

بس مش ناسي إني إنسان مش من حقي أي حاجة على أي حد، مش من
حقي أظن ومش من حقي أحكم، بس بحاول مسيئش الظن بغيري..

كفاية سوء ظن.. كفاية أحكام.. كفاية ظلم.. كفاية إثم..

هيهاجموك ويحبطوك وكم إن ممكن يحاربوك لمجرد إنك أخذت قرارات
ونفذت خطوات كانوا يطمنونوا يعملوها ومقدروش.. فتأسك.. وايب.. *

متخليش الدنيا تاخذك في دوامتها وتنسى سيرتك.. عملك الي
هيفضل بعد ما تموت..

خلي الناس أما تيجي سيرتك يقولوا الله يكرمه.. الله يبارك فيه.. الله
يجازيه خير..

الدعوات الي هتنفعك بعد كده..

متخليش دوامة الدنيا تخليك تتصرف بعنف.. بجحود.. بقسوة..
هتتقال دعوات تانية انت في غنى عنها..

خلي سيرتك خير..

حافظ إن الدعاء يكون الله يرحمه ده كان طيب.. ده كان حنين.. ده كان
خير.. ده عمره ما تأخر عن حد.. ده عمره ما أذى حد.. ده عمره ما أهان

حد.. ده كان بيساعد الكل..

خلي كلمة الله يرحمه تطلع من القلب..
خلي ذكراك في حياتك وفي ممالك رحمة عشان تعودلك في الآخرة..

سمعت كثير إنك لازم تحاول وتحاول ومتيأسش وتعافر ومتبطلش..
بس في إيه ؟

في طريقك، في سكتك، في الحطة اللي شبهك، متحاولش تعمل كل ده
في مكان مش شبهك، مع شخص مختلف عنك، مع حاجة مش بتاعتك..
إني أحارب أو أعافر مهم أوي يبقى في سكتي أنا، اللي شبهي، اللي
بعرف أكون نفسي فيها ومعاه..

إني أحاول وأحاول مع الشخص اللي يضيفلي مش يقلل مني..
الحرب والمعارفة لازم تبقى في المكان الصح، مع الشخص الصح،
للاتجاه الصح اللي يشبهك..

بتجيبك إنذارات ودلائل وشواهد ووقائع بتأكدلك إنك في المكان
الغلط ، مع الشخص الغلط ، في الاتجاه الغلط..
متدخلش حرب خسرانة وتستنزف طاقتك على الفاضي..
حافظ على نفسك..

عمرك في الأربعين.. وقلبك في الثلاثين.. وروحك في العشرين..
معادلة يجب الحفاظ عليها..
الحاقد.. مهما حاول يجمل كلامه، يبرز ضحكته، عيونه تفضحه..

العيون بوابة لكل ما بالداخل .. تحسسوا عيون الحاقد وابتعدوا عنها ..
أما تلاقي حد يفهمك ويحس ببك وموجود جنبك .. دي مسألة وقت
أما تكسب فلوس وتلاقيها بقت كتيرة كده .. دي مسألة وقت
أما تخسر حبيب ويبعد ومتلاقيش حد جنبك .. دي مسألة وقت
أما تلاقي اللي حواليك بقوا بيصقفولك ويهللوا باسمك .. دي مسألة وقت
أما تخسر شغل ووظيفة وكيان واسم عملته .. دي مسألة وقت
أما تخسر أعز صاحب ومتلاقيش اللي كنت متوقعه .. دي مسألة وقت
أما تلاقي الحقد والغل والسواد بقى كتير من حواليك .. دي مسألة وقت
أما يتقالك كلام متقالش لحد قبلك وتعيش الحب .. دي مسألة وقت
سمة الأرض التغيير، ودوامها محال، وكل شيء بيتغير .. قاعدة أساسية
ثابتة .. كله مسألة وقت
فياريت متفرحش أوي بسلطة أو مال .. ومتحزنش أوي من ضياع أو فقد ..
لأن كله .. كله .. مسألة وقت

كل ما زاد وعيك عن نفسك،
كل ما زادت مساحة السلام الداخلي جواك ..
كل ما بانت ووضحت حدودك بالي حواليك ..
كل ما قدرت تركز في حياتك ودينيتك وأهدافك ..
كل ما قل تأثير اللي حواليك في حياتك ..
كل ما زادت سعادتك ومتعتك بالحياة ..
دور وافهم واعرف ذاتك صح، هي دي الزتونة
عليك أن تؤمن بقدراتك ..

مفيش حاجة اسمها اللي حواليا ظالمني..

الي حواليا ظلموني..

اسمها انت الي سمحت لي حواليك يظلموك..

متسمحش بكده يحصل مهما كان..

العلاقة المريحة بين أي اثنين بتكون بمنتهى البساطة إن كل الي بيعرف

يعمله الطرف الأول على طبيعته وعلى سجيته هو كل ما يحتاجه ويتمناه

الطرف الثاني والعكس صحيح.

كل ده من غير مجهود، من غير معافرة، من غير تعب..

ومش شرط تكون بين رجل وامرأة..

العلاقة المريحة.. مريحة جدا

مش معنى إن كذا حد من الي حواليك أقدم على خطوة معينة أو اتبع

طريقة معينة واتبسط بيها وحقق هدف معين في حياته عن طريق الخطوة

دي يبقى إنك لو قمت بنفس الخطوة هيكون عندك نفس الفرحة والتأثير

والسعادة..

كل واحد له احتياجات ومتطلبات وعنده أهداف وبتحركه دوافع

معينة بتكون مختلفة على حسب شخصية كل واحد..

متبصش لغيرك..

ركز في حالك..

متقلدش..

كون نفسك بخطواتك انت..

اللي تشبهك انت..
أما يبقى عندك اختيارين،
بين اللي يناسبك وملائم ليك وهيخلي حياتك مختلفة للأحسن، وبين
الأسوأ واللي مش هيعود عليك بأي نفع أو فائدة
وتختار الأسوأ،
يبقى انت أكيد عندك مشكلة..
مشكلة في معتقداتك وفي قيمك وفي أفكارك..
وحق نفسك عليك وواجبك تجاهها إنك تعيد ترتيب نفسك وتعيد
تقييم كل شيء جواك..

طول ما انت ماشي في طريق حياتك حاول إنك تنوع مصادر معارفك،
اسمع من أشخاص مختلفة، اقرأ لكتّاب متنوعين، جمع معلومات عن
مجالات مختلفة،
متقولش ده مش تخصصي، متقولش أنا مبفهمش في الموضوع ده، خد
ولو حتى قشور العلم عن كل مجال..
كل معلومة هتعرفها هتحتاجها في يوم من الأيام، وسع مداركك، كبر
حجم معرفتك،
افهم واعرف واسمع كثير كثير، حتى وانت متخصص في شيء معين
برضه نوع.. المعارف كلها متصلة ببعض..
المعرفة مالهاش حدود..

أوقات كثير روحك تروح للشخص الغلط في الوقت الصح..
وأوقات تانية روحك تروح للشخص الصح في الوقت الغلط..
اعرف نفسك صح وافهمها صح،
عشان روحك تروح للشخص الصح في الوقت الصح..
معادلة صعبة، بس مش مستحيلة.. حاول تحققها..

قد يتواجد بعض الأشخاص في حياتك وتتأبك الحيرة في توصيف
علاقتهم بك،
لا تجهد ذهنك بالتوصيف والتسمية..
فقط استمتع بوجودهم..
فبمجرد ذكر أسمائهم تعم البهجة..

زي ما مفيش حاجة في الدنيا تساوي الصحة على نفس الدرجة وبنفس
الأهمية، مفيش حاجة تساوي راحتك النفسية..
دور على اللي يريحك واعمله، دور على اللي يبسطك ويشعرك باختلاف
في مزاجك ونفذه، مفيش أي حاجة في الدنيا تستاهل إنك تيجي على نفسك
أو إنك ترضى بوضع تابعك أو إنك تكون مع ناس مش مريحة..
أول ما هتكون مرتاح هتبدع، هتعيش المتعة، هتشوف كل المزايا ومش
هيهلك أي عيوب، هتلاحظ كل النعم ومش هيفرق معاك إيه اللي ناقصك،
هتعيش الرضا صح، مش الرضا بالغضب وقلة الحيلة..

دور على راحتك النفسية طالما في حدود القوانين الإلهية، وابتعد بكل قوتك عن القوانين البشرية التي اتعملت عشان تمنع الحياة ومتعة الحياة، دور على راحتك.. راحتك بالدنيا كلها..

فيه جزء من حياتك موجود فيه شخص يساعد إنك تنور أوي.. إنك تبدع أوي.. صورتك بتلمع أوي..

هو مبيانش في الصورة دي بس يبقى سبب فيها أوي..
الشخص ده ممكن يكون انت وممكن يكون توأمك، نسختك التي شبهك، التي عارفك..

حافظ عليه أوي وحافظ على الصورة دي وخليها موجودة أطول وقت ممكن واستمتع بيها..

عيش كل مرحلة من حياتك بشكل سليم واديا حقها، ولو اكتشفت إن في مرحلة وقعت منك لأي ظروف حاول تعيشها معها كان عمرك لأنها هتفضل تطاردك في حقها بالتواجد..

تقبل الطفل التي جواك..

صاحب المراهق التي معيشته..

حقق أحلام الشاب كلها..

وعيش باقي حياتك في نضج ومتعة بالي جاي..

مش صعبة.. بس محتاجة استيعاب ووعي وترتيب..

أما تلاقي فرصة مناسبة ليك إوعى تفرط فيها.. اعمل كل طاقتك
عشان متضيعش منك..

أما تلاقيها هتحس إنها تشبهك.. بتاعتك.. متسيبهاش..
لو جتلك فعلا هتبقى أروع مما تتخيل.. ولو مجتش هتحس براحة
فضيحة إنك عملت كل مجهودك عشانها..
في كلتا الحالتين، الأمر يستحق..

زمان في المدرسة كان في درس في مادة العلوم بيثبت بالطريقة العملية
إنك لو حطيت زرع في صندوق مقفول من جميع الجهات وفتحت فتحة
في أحد جوانبه الزرع هيتحرك في اتجاه الفتحة الي بتدخله النور، عشان
يستعين بالضوء لإتمام عملية البناء الضوئي ويفضل حي..
يبقى انت كمان لازم تعمل كده.. اتجه لفتحة النور الي بتمدك بالضوء الي
تحتاجه عشان تكمل مسيرة حياتك وانت حي.. متعاندش جسمك ومشاعرك
وعقلك وإحساسك الأوعى بالطرق الي تحافظ عليك حي.. متعاندش..
امشي ورا البوصلة الي تحافظ عليك حي..
بوصلتك نفسك..
بس انت خليك واعى..

عادي إن القلب يسكنه أكثر من حبيب..
لكن الروح مينفعش تسكنها غير حبيب واحد..

أنا لا أحب فكرة الندم، لأن كل ما مررنا به مهما كان سيء ما هو إلا
خبرات وتجارب تساعدك على ما وصلت له الآن..
ولكننا كبشر سيتابنا ولو لمرة أمنية بإمكانية العودة إلي تلك اللحظة
التي اتخذت بها قراراً أطاح بعمر كامل حتى أدركت خطأك..
لا تبتأس لعل المعجزة تحدث بصورة لا تتخيلها..

ستدرك أنك تغيرت بالفعل..
عندما تتاح لك نفس الفرصة ونفس الظروف ونفس الاختيارات،
ولكنك ترفض الأمر برمته..
وقتها ستدرك أنك تغيرت

لما تكون شخص مميز ومختلف واناكدت من كده، من الأفضل إن شريك
دربك وحياتك يكون مميز ومختلف زيك، لأن الحياة بيكون لها طعم مختلف..

وانت ماشي في طريقك هتقابل الشخص الي بيظمن عليك، وقلقان
وجنبك طول الوقت بس وهو مش منتظر منك شيء، مش عايز حاجة غير
إنك تكون بخير،

بيظهر ويتفاجئ بيه في محتك وانت أصلاً مكنتش متخيل إنك غالي
عنده أوي كده، الشخص الي بيكون عايز يساعدك بكل طريقة ويدعمك

ويصبرك على اللي بتمر بيه وبتكون سعادته هي إنك بس تكون مبسوط..
حافظ على الناس دي واشكر ربنا واحمدده على نعمة المحنة..

لكل واحد منتظر يعبر عن مشاعره..
لكل واحد عايز يسأل ويستفسر..
مشكلتنا إننا بنقول لنفسنا هستني الوقت المناسب..
أما يجي الوقت المناسب..
والحال الفعلي إن الوقت المناسب هو الوقت اللي جالك فيه الإحساس
أوجه في بالك السؤال..
فمن غير تردد اسأل.. قول.. اتكلم.. عبّر..
الوقت المناسب هو الوقت اللي جت الفكرة فيه في بالك..
الوقت المناسب مش هيبقى مناسب لو تأخرت بحساباتك ومعاييرك..
الوقت المناسب بيبقى مناسب عشان طالع من القلب على اللسان، من
مجرد فكرة لواقع..
التردد والانتظار أعداء الوقت المناسب..

لما بيمر عليك موقف مشابه وجعك من سنين..
أو أكرر إنك سمعت كلمة إهانة لكرامتك..
أو بتتوجع بشكل مشابه لحدث مضى عليك..
درجة وعيك وإدراكك ودرجة تغييرك على مر الأيام والسنين

هي الي بتشكل رد فعلك..
فإذا كان رد الفعل مشابه لما سبق فاعرف إنك ما اتغيرتش..
عند تكرار الأحداث.. راقب نفسك جيدا..



تسمع نفس الكلمة من كذا شخص وتبقى بتتمنى تسمع كلام معين بس
مش بتحسه غير من واحد بس بيطلب منك نفس الطلب بكذا طريقة ومن
أشخاص مختلفة.. مبتمناش عمله غير لواحد بس..
مش بيفرق معاك غير وجود شخص واحد وطريقة واحدة..
فالقلب له أحكامه وقواعده وقوانينه الخاصة، والعقل لو ما اتفقدش مع
القلب كانت المعاناة..

ومش بيفضل في المعاناة دي غير حاجتين يا نبضة القلب الي بتقول
كلمتها في الآخر على حسب قوتها والعقل بيسلم،
يا العقل بيقول كلمته بمنتهى القسوة والحزم والقلب بيسلم..
إن العقل والقلب يتفقوا بتبقى فعلا خدعة، هو في الأساس واحد
فيهم هو الي خضع للتاني، بس خضوع مرضي، خضوع مستعد فيه لتحمل
كل العواقب نتيجة الاختيار الي فاز..
الميل.. شيء مش بإيدينا.. اللهم ارزقنا الميل للصالح



مش لازم سعادتك يرضى عنها الي حواليك..
ما دام بترضي ربنا وفي إطار شرعه،

ميهمكش من حد ولا من أي حاجة..
معيار سعادتك رضا ربك ثم انت وبس..

أما تبقى حاجات كثير في بعض..
من الصعب إنك تقبل حد يعاملك على إنك حاجة واحدة بس..
مش هتبقى مستريح..
عشان كده ما تقبلش..
ارفض..
لأنك تستحق الأفضل..

أوقات كثير بتتمنى حد يكون متواجد في حياتك..
بس المؤكد إن مهما كان تواجد الي حواليك مش بتتمنى غير تواجد
شخص واحد بعينه..
دي حاجة مش بإرادتك..
دي حاجة غصب عنك..

لو قرار سعادتك مفيهوش حاجة تغضب ربنا،
والمجتمع بيرفضه لأن العرف والتقاليد قالت عليه لا..
نفذه وبقوة..

وسيقى الشات، أسوأ وسيلة تواصل بين الأشخاص..
فاشل في نقل المشاعر..
ولو نجح مرة ونقلها بتكون مبتورة ومشوهة..

تحول الأفعال التي كنت تقوم بها لمن تحب من درجة الشغف واللهفة
والسعادة إلى درجة تأدية الواجب..
اعلم أنها بداية النهاية..

أسوأ مكان ممكن تتحط فيه هو المكان الاحتياطي..
استنى لما أبقى فاضي..
استنى لما أبقى رايقة..
استنى لما يبقى ليا مزاج..
متقبلش بالاحتياطي..
عشان الي عايز حاجة بيعملها، مها كانت الظروف..

أما تمر بمشكلة أو تقع فيها،
خلي بالك من الخدعة..
الي انت شايفه ده أصل المشكلة ولا ظاهرها بس ؟؟؟
لأنك ممكن تضيع وقتك في التفكير والتحليل ومحاولة الحل، وفي
الآخر متكونش شايف أصل المشكلة ، وتتفاجئ بعد فترة بظهورها تاني

وده لأنك مجيئش الأساس..

يبقى تخليك مصحح كده، جيب أصل المشكلة وفكر في حل المشكلة، عشان متضيعش وقتك ومجهودك على الفاضي..

وعلى سبيل المثال اللي بتعمله الميديا فينا، بتتوهنا وبتشغلنا عن أساس كل المشاكل وبتلهينا بظاهرها..

زي كده مشكلة تأخر سن الزواج، بيتكلموا عنها وحوارات ولقاءات وآراء ووجهات نظر، بس انت لو ركزت فيها هتلاقي الموضوع مختلف تماما..

الموضوع إن بعض من بنات الجيل طلع ميعرفش يتعامل مع الرجالة في نفس الوقت اللي بعض الرجالة ميعرفش يعني إيه مسئولية، يبقى النتيجة مفيش جواز، وفي الآخر يقولوا أزمة اقتصادية وارتفاع أسعار، والأزمة أزمة جيل وتعامل وصحة نفسية وعدم وعي وإدراك وحاجات كثير هما مش مركزين عليها لأنها لو اتحلّت المجتمع هيتصلح حاله..

فنقوم نشغل الناس بالمشكلة الظاهرية ونحط مسكنات وأدوية ملهاش لازمة وتفضل المشكلة قائمة ويفضل المجتمع ضايع، عشان الأساس متصلحش..

وانت بتحل أي مشكلة هات أصلها..

هات أساسها..

هات جذرها..

خليك صادق مع نفسك وقدام نفسك..

متقبلش بالمسكنات..

وجع ساعة ولا كل ساعة..

مفيش حد بيملك حد..

محدث يقدر يملك حد أصلا..
بس فيه حد يقدر يحافظ على وجود حد واستمراريته، بحاجة بسيطة
أوي، شوية مجهود..

مجهود مستمر.. دائم مهما كان حجمه..
المهم إن يكون فيه مجهود..
محدث بيسيب حد يعمل عشانه مجهود إلا لو فعلا هو مش بيحبه..

أوقات كتير هيبقى حواليك اللي بيحبوك..
اللي بيتمنوك..
اللي محتاجين وجودك..
بس انت غصب عنك هتميل للأكثر تواجدا بالشكل اللي بتحبه..
للاكثر عطاءا بالطريقة اللي بتتمناها..
للاكثر تفهما لأوقات ضعفك..
للاكثر احتواءا لاحتياجاتك وطلباتك..
للاكثر مجهودا في الحفاظ على سعادتك..

ساعات كتير تقابل شخص وتحس إن هو ده..
وفي وقت قصير جدا بتلاقيه ينسحب أو يختفي، ساعات لسبب واضح
وساعات مبتعرفش السبب..
كل ما في الموضوع إنه غير ملائم لعالمك..

يمكن جدا عالمك ودينيتك أكبر منه، وهيحس فيها إنه قليل أو صغير،
وممكن انت قليل وصغير على عالمه الكبير.. أيا كان الوضع هيكون
غير ملائم فما تتضايقش..
استنى الملائم والمناسب والي على أد دينتك وأكثر، ما تستعجلش..
اتقل تاخذ حاجة نظيفة..

جرب تجيب ورقة وقلم..
واكتب فيهم مميزاتك وعيوبك..
خليك صريح وصادق وقوي كفاية إنك تواجه نفسك..
وهتلاقي أسباب كل مشاكلك،
وهتلاقي كمان حلول لكل أزماتك..
كل حاجة بتبدأ منك ومن قوتك..
والعين أول ما بتشوف المكتوب، العقل بيتحول من مجرد مخادع ليك
وبيوهمك بظنون غلط لمحارب، يا إما معاك يا إما ضدك..
يا هيحارب ضدك لحظة الصدق عشان يرجعك تاني في الغيبة..
يا هيحارب معاك لأن إرادتك ورغبتك في التغيير أقوى من قدرته على
إنه يرجعك الكهف تاني..
جرب الورقة والقلم، ليهم مفعول السحر..

مش كل اهتمام يبقى حب
مش كل تفاهم يبقى حب
مش كل ارتياح يبقى حب
مش كل لهفة تبقى حب
مش كل فرحة تبقى حب
متخلّيش عطش مشاعرنا يودينا في حنة مش صح..
اعرف أصل مشاعرك صح..

الأحلام روعتها في عدم منطقيتها..
في استحالتها أحيانا..
هتوصل لو صدقتها..
هتتمتع بسحرها..
هتدوب في تأثيرها..
شحن طاقة غير طبيعي لمجرد إنك غمضت عينيك وحلمت..
الحلم.. حياة

انت كده بتضيع طاقتك في حاجة مش بتاعتك..
انت كده بتضيع وقت محتاجه لنفسك..
انت كده مش بس هتفضل مكانك، لا.. ده انت كمان هترجع لورا..
انت كده بتشحن نفسك بكل ماهو سلبي ومؤلم..

ما تراقبوش..
لا حاجة كانت معاك وراحت ،ولا حاجة بتتمناها ومش قادر تكون
زيها أو تاخذها..
من راقب الناس مات هما..

هتعافر مرة واتنين وتلاتة في علاقة بتتمناها تنجح ،
بس في الرابعة هتسيب كل حاجة بشكل محدش هيتوقعه أما تكتشف
إنك بتعافر لوحدك..
حقك..

طول ما انت بتقول « لا أنا مش كده خالص » على عيب أو ميزة حد
واجههك بيهم،
يبقى انت مش هتتغير..
صدق عيبك واقتنع بميزتك..
ده أول طريق التغير..
إوعى تشك في إحساسك، مهما الي حواليك حاولوا يكذبوه..
إحساسك ترموترك..
هيقولك قرب يبقى تقرب..
هيقولك ابعديبقى ابعده..
في النهاية وبعد تجربتك ، هتكتشف إن إحساسك كان صح، بس انت

الي كنت بتقول يمكن إحساسي غلط..
بس هو صح..

جرب تبدأ بنفسك..
وما تسألش في الي ما يخصكش..
اثبت.. وسّع الدائرة.. ادعم الفكرة..
هتلاقي دايرتك اتغيرت..
اضحك علينا وفهمونا إنها حب واعتناء، وهي موروث فاشل مالوش
أي أساس..
ادعم خصوصيتك..
وحافظ على خصوصية الي حواليك..
وأخص بالذكر النساء الفضليات..
أَمْسِكْنَ لِسَانِكُنْ..

أروع مرحلة ممكن توصلها في حياتك، إنك تعرف تحدد دايرتك
كويس..
مين حواليك؟ على بُعد أد إيه منك؟؟
حجم كل واحد ومقداره بالنسبة ليك.. دوره إيه في حياتك بالظبط..
قدرتك على إنك توصل لمرحلة إن محدش هيقدر يتعدى حدوده
معاك.. محدش هياثر عليك بالسلب مهما قال..

محدث هيبهرك بزيادة مهها كان قدر الي بيديهولك..
دي مرحلة رائعة هيفسرها البعض برود، وهيفسرها البعض لامبالاة،
وهيفسرها البعض أنانية..
لكن تفسيرى ليها إنها قدرة ومهارة على إدارة حياتك ومشاعرك
بطريقة متزنة..
تعرف إيه الي محتاجه من الي حواليك.. وتعرف حقوقهم صح وتقوم
بيها كويس.. وبعد كده تفصل عن أي تأثير سلبي منهم..
وما تشغلش نفسك بمحاولات البعض من التشكيك في خطواتك..
في الهجوم على أسلوبك..
من اتهامك بالتقصير..
لأن حالة السلام النفسي والهدوء الي هتبقى فيها هتستفز ناس كثير..
فحصّن نفسك كويس..



كل حد فينا لازم يكون عارف ببيغير حالته ازاى..
يعني ازاى أخرج من حالة خنقة.. زهق.. ملل.. غضب..
كل حد لازم يبقى عارف مش أقل من خمس حاجات أول ما بيعمل
أي حاجة فيهم بتتغير حالته للأفضل.. للأحسن..
ولو انت مش عارف ده بجد فايتك كثير أوي..
تغير حالتك ده أمر لازم يكون بإيدك، تعرف تبسط نفسك بنفسك
ولو حدك، لأن انتظارك لحد يقوم بالدور ده هو الإحباط نفسه..
جرب كده هات ورقة وقلم واكتب..

على الأقل خمس حاجات يغيروا مووودك، وحاجات تعملها
لنفسك.. مش أشخاص ومش حاجة حد يعملها لك..
حاجات تعملها انت بنفسك لنفسك.. جرب..

كل حد فينا عنده مسئولية، بيجيله وقت بيقلوها بصوت عالي، أو
بيقولها في سره.. زَهَقَتْ..

دة حقك.. حقك تتعب.. حقك تزهدق.. حقك تمل..

بس تخلي بالك من الحالة دي، أولا لازم ترجع تشحن تاني عشان
ترجع لمسئوليتك وانت جاهز ليها بروح عالية..

لازم تفصل اليوم بتاعك لوحدك تعمل فيه اللي ببسطك، بيرجعلك
تاني ابتسامتك.. قوتك.. استعدادك..

تملك حالة الزهدق منك نتيجتها سيئة، بتوصلك ساعات إنك تنط من
المركب نفسها وتسبب كل المسؤولية..

حاول إنك متوصلش أصلا لمرحلة الزهدق.. مش لازم العربية تعطل
عشان نوديا للميكانيكي، الصيانة واجبة وأفضل..

كل حد عنده مسئولية من وقت للتاني افصل.. اشحن.. استعيد
قوتك..

ولو حصل ووصلت للزهدق حاول ما ياخدش وقت طويل، خد أجازة
من مسئولياتك، ومحدش يقول ما ينفعش..

كل حاجة تنفع، وكل حاجة ممكنة، بس نرتب صح..

تحية لكل من يملك مسئولية قايم بيها صح وزى ما المفروض تكون..

ما تنساش حق نفسك عليك .. حق المتعة والاستمتاع ..
حق إنك تشحن من جديد عشان تكمل صح وتكمل للنهاية ..

تلك المناطق التي بداخلك والتي لم تطأ فيها قدم بشر هي ثمينة ..
غالية .. عزيزة ..
احرص على اختيار من يدخلها لأول مرة حتى لا تندم ..

هيحاولوا يركزوا على أخطائك ..
هيتهموك بالتقصير في حقوقهم لمجرد إنك ما تركزش إنهم أصلاً
مقصرين في حقك ..
افهم اللعبة صح وما تتعصبش ..

من غير أي مجهود هتلاقي الي يفهمك ..
يحسك ..
يقدرك ..
يعرف قيمتك كويس ..
في حين كان بيعجي عليك وقت بتعمل كل المجهود الي تقدر عليه
عشان الي جنبك يشوفك صح بس ، ولكن مبيحصلش ..
ما تستغربش ..

ده ترتيب ربنا واختياره..
قول الحمد لله..

اللحظة الفاصلة هي لحظة التحول.. لحظة التغيير.. لحظة بداية تغيير
الوضع الحالي هي اللحظة الي هتقدر فيها توصل مع نفسك إنك انت
السبب في كل الي مريت بيه، وفي نفس الوقت راضي كل الرضا عن الي
حصل بهدوء وسلام وتقبل تام لكل وضعك الحالي، مع نية صادقة لبداية
التغيير، وخطوات عملية للتغيير الي هيبدأ من جواك..

هتلاقي دنيتك اتغيرت..

يقول الله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»
يعني نفسك السبب في الي انت فيه، وانت السبب في كل الي مريت
بيه..

نقطة بقى ومن أول السطر..

واجه نفسك بصدق..

استعن بالله مع نية صادقة هتلاقي الدنيا اتغيرت..

الإحساس الي بيخاطب الروح يبقى نقي..رائع..

هادي..

قريب من السماء..

كل ما أضفت ليه لمسة البشر والغرائز البشرية، كل مانقاه قل واقترب

من الأرض..

حافظوا على الإحساس الي فيه روح، ده ما يتعوضش،
ونادرا أما بنقابله..

البنات الي بتهتم ببشرتها، وبتدور على أنواع المكياج العالمية الي تكون
بمواد طبيعية عشان ما تظهرش التجاعيد بدري..
الشباب الي بيدور على قصة الشعر الموضه، والبيرفيوم الفطيع،
والساعة الغالية الماركة..

هو انتوا عملتوا إيه عشان تعرفوا نفسكم وعشان تلبوا احتياجات
ذاتكم؟ وعملتوا إيه عشان تزودوا الوعي والإدراك للي جواكم؟
تفتكروا مين أولى دماغك وعقلك ووعيك وثقافتك؟ ولا بشرتك
وشعرك ولبسك؟

أنا طبعاً مش بقلل من أهمية الحاجات دي، بس مرتبتها عندك لازم
تبقى رقم اتنين مش واحد، نفسك الأولى..
نفسك من جميع الجوانب.. روحانيا.. علميا.. عمليا.. اجتماعيا..
عاطفيا..

سألت نفسك وعرفت احتياجاتك.. رغباتك؟ عرفت محتاج إيه عشان
تحافظ عليها وتنميتها وتطورها؟

نفسك لها الأولوية عشان لو وصلت للوعي الكافي هتلاقي والله وشك
منور من هدوئك الداخلي، وهتعرف قيمة كل حاجة، فمش هتفرق معاك
أوي ماركة الساعة لأنهم كلهم بيدلوك ع الوقت وبس..

دور على نفسك وصحتها وجمالها، شوفها محتاجة إيه وإيه اللي بيميزها،
صدقني هي الأولى..

مفيش أروع من إنك تقابل حد من أعز صحابك من سنين فاتوا
وتسمع منه كلام يحسسك أد إيه انت ماشي على الطريق الجديد والتغيير
الي بجد..

ممكن يقولك شكلك بقى رياضي وعامل فورمة تحفة..

وممكن تقولك احلويتي وخسيتي..

بس أروع جملة تتقال: انت بقيت فكرك عالي أوي..

نتي بقيتي مبهجة جدا..

التغيير الي من جوة طعمه مالوش وصف..

اتغيروا من جوة..

اتغيروا للأحسن..

للأسعد..

للأرقى..

إياك تدخل علاقة تحسر فيها نفسك مهما كان فيها مكاسب..

مفيش أعلى من نفسك..

وأصعب خسارة بعد نفسك خسارة مبادئك وقيمك وكم ان قيمتك..

عشان كده ما تفكرش كثير، وارحل في هدوء..

هتصبيك ساعات حالة من الزهق.. الملل.. الخمول.. فقد الطاقة..
عدم الرغبة في أي شيء..
وهتقول لنفسك يا ترى إيه السبب في اللي أنا فيه ده؟؟
الإجابة هتكون جواك، بس يمكن خايف تواجه بيها نفسك..
الحالة دي بتبقى هروب..
هروب من قرار عايز تاخده ومش قادر..
هروب من مواجهة مشكلة كبيرة عارف إنها قربت أوي..
هروب من حالة ترقب لأحداث مهمة هتحصل..
هروب من خوف عام مرتقبه..
ما تستسلمش..

طول ماعقلك رافض، الإحساس والشعور هيفضل مبتور..
هيكون فيه قلق وخوف وحيرة وهو اللي هيسيطر على تصرفاتك، مش
هتستمتع بإحساسك..
يا تعمل اتفاق بين قلبك وعقلك يرضيهم، يا تترك الأمر بكامله، لأن
إحساس الحيرة واللبخطة هيبوظ أي حاجة حلوة، واحتمال تظلم نفسك
واللي حواليك..
أدرك مشاعرك صح، ومهد ليها بيئة سليمة تكبر فيها..

وقد تصل إلي نقطة كنت تعتقد أنها لحظة الوصول لهدف أردته، ولكنك
تفاجئ أنها مجرد بداية لطريق أروع..

اجري وروح جمّع فلوس...بس أما ترجع مش هتلاقيها..
اجري وروحي جمّعي فلوس...بس أما ترجعي مش هتلاقيهم..
اجري وروح جمّع فلوس...بس ما تشتكيش من قسوتهم..
اجري وروحي جمّعي فلوس...بس ما تشتكيش من غربتك..
اجري وروح جمّع فلوس...بس ما تسألش فين روحها..
اجري وروحي جمّعي فلوس...بس ما تزعلش من كدبه..
اجري وروح جمّع فلوس...بس ما تندمش ع اللحظة الحلوة..
اجري وروحي جمّعي فلوس...بس ما تستغريش تغييرهم..
اجري وروح جمّع فلوس...بس ما تسألش فين قلبها..
اجري وروحي جمّعي فلوس...بس ما تدوريش على عمرك..

طول ما بتتوقع من الي قدامك أفعال..

اهتمام..

تواجد..

أي سلوك، ومش حتلاقيه..

هتجبط..

هتغضب..

هينخيب ظنك..

يبقى الحل سهل..

ما تتوقعش..

ما تنتظرش..

الناس الي بتشيل هم تشوفهم،
الناس الي بتتجنب ترد عليهم في التلفون،
الناس الي بتتعب بعد ما بتقابلهم،
الناس الي مفيش نقطة التقاء بينكم في الحوار،
الناس الي بتفهم كلامك غلط وبعيد تماما عن الي بتقصده،
لو مش في دايرتك القريبة ابعد عنهم بكل قوتك،
ولو في دايرتك القريبة افقل على طاقتك واحفظها، اديهم حقوقهم بس
وتجنب أي تأثير منهم..

ما تسمحش لحد منهم يتعبك، يآثر عليك..
خليك هادي.. اثبت..
المهم ابعدهم عن دايرة تأثيرهم على حياتك..
الطاقة دي انت محتاجها لنفسك..



في الضباب والشبورة كله بيهدي السرعة عشان بنخاف نخبط أو نقع
في حفرة أو يحصل أي حاجة مش واضحة لينا..
كلنا في حياتنا بنمر بنفس المرحلة.. عدم اتضاح الرؤية..
مفيش حاجة باينة..
بنقلق..
مطلوب مننا نهدي السرعة..
مفيش قرارات في الوقت ده..
ما نقربش أكثر لحد ما الصورة توضح..

كثير منا عنده نفس القيمة الي عايز يقدمها للناس، عنده نفس
المحتوى والرسالة،

أخذ نفس الشهادة وخاض نفس الدراسة..
بس الي بيكون مُميّز هو الي يبقى صاحب الفكرة المميزة..
صاحب الطريقة الفريدة من نوعها..
الأسلوب الجديد..
ما تركزش في النتيجة.. ركز في الطريقة..

نضارة البشرة تناسب طرديا مع الوعي الذاتي

يهحصل إن دنيتك تتلون بكل الألوان..
ويهحصل إنك هتشوف أحلامك حقيقة..
ويهحصل إنك هتوصل لي كنت بتقول عليه صعب..
ويهحصل إنك هتتشاف بعد ما كنت غير مرئي..
ويهحصل إن قيمتك هتظهر بعد ما كنت بتتهاجم بكل العيوب..
كل ده هيجصل بكلمة السر..
انت والطريقة..

ركز في الطريقة وسبيك من النتيجة، لأن النتيجة مُبهرة فوق ما خيالك
يتصور..

لما هتملى قلبك بالحب وتبقى على يقين إنك تستحق الأفضل، حاجات
كثير حواليك هتبقى مليانة حب..
املى قلبك باللي عايز تلاقيه حواليك ومحاولك..
صباحكم حب وسعادة ورضا وكل حاجة حلوة

تلك اللحظة التي تدرك فيها أنك كنت في الخلف، في الكواليس..
كنت تعتقد أنك شيء، وفي الحقيقة أنت لاشيء.. هي تلك اللحظة التي
ترفض فيها كل ماتعلمته وتنسف فيها كل ما هو مغلوط، وتدرك أنه عليك البداية
الصحيحة مهما كلفك الأمر، لأن لاشيء يساوي معرفة قيمة وجودك في الحياة..

في وسط فرحتك هتلاقي الي بيحاول يكسرك..
يرجعك عن طريقك وسكتك..
يشككك في نفسك وقدراتك..
ما تبررش..
ما تتأثرش..
ما تركزش..
اثبت..
ثق في الله..
ثق في نفسك..
الله كريم..

ما تدافعش عن مبدأ مقتنع بيه إلا لما تختبره أكثر من مرة..
في كل مرة يا بتؤمن بيه أكثر، يا بترفضه بكل قوة..
اختبر مبدئك..

من نوع عطائك هتلاقي اللي بيرجعلك..
اديت مشاعر.. هتلاقي إحساس..
اديت فلوس.. هتلاقي عقل..
اديت حب.. هتلاقي رغبة..
اديت نصيحة.. هتلاقي دعوة..
اديت مساعدة.. هتلاقي ربنا معاك في كل خطوة..
شوف نوع اللي بتديه عشان ما تتفاجأش باللي بتاخده..

عارف أما تلجأ لناس قريبين منك ويخذك!
عارف بقى أما تلاقي أغراب واقفين في ضهرك وبيسانذك من غير
ما تطلب!

حاول تجمع الشعورين كده! أقولك على حاجة.. ما تزعش..
أصل انت كده بترتب دواير الناس حواليك من غير ما تحسر..
كل واحد بيختار المكان المناسب ليه..
ابتسم.. رتب دوايرك صح..
حط كل واحد مكانه..
الله يخليكي يا شدة..

أوقات بنمر بمواقف بنحتاج فيها الصديق ..

أوقات تانية بنحتاج فيها الأخت ..

أوقات تالته بنحتاج فيها الأب ..

أوقات رابعة بنحتاج فيها الزوجة ..

لكل موقف ظروفه واحتياجه، ومش معنى إنك احتجت شخص بعينه في الموقف ده يبقى الباقي مش غالين عندك ..

بس هو الموقف بيستدعي احتياج لتواجد شخص معين ..

إدراكك بإننا أدوار في حياة بعض، إدراك مريح جدا ..

لأنك بتعرف إن محدش بيقوم بدور البطولة في حياة حد،

ولأنك ببساطة البطل الوحيد في قصتك، وتواجد الآخرين ما هو إلا

دعم ودور بشكل وصورة معينة ..

عدم لجوئي ليك مش معناه إنك مش غالي، بس ممكن أكون محتاج حد

معين في الموقف ده ..

في حالة إن الشخص اللي احتجته ده يخذلك أو لا، ده مش موضوعنا،

لأن المشكلة هتكون عندك لأنك عطيته دور مش دوره ومكانة مش مكانته،

فراجع نفسك وما تلومش على حد ..

وأوقات مش بتحب حد أصلا يكون موجود عشان عايز تلجأ لله

وبس، وعايز تقوى بنفسك وبس ..

الخلاصة ..

كلنا أدوار في حياة بعض ومفيش حد «كومبو» في حياة حد، محدش

يقدر يقوم بكل الأدوار ويتواجد بكل الصور ..

لكل موقف احتياج ..

ولكل شخص دور..
انت بس حط كل واحد في دوره الصبح،
واعرف هتحتاج مين في كل موقف صبح..

هتعيش عُمر، وتكتشف إن جواك مشاعر لم تُختبر بعد..
وتكتشف إن فيه أماكن جديدة أوي جواك..
استشعرها صبح.. حسها أوي..
عذريتها ملهاش وصف..

الخلطة السحرية؛ احلم حلم كبير..
استعن بالله..
ثق في قدرتك ومهاراتك..
خلي عندك قيمة حقيقية..
اجتهد..
هتوصل لواقع أكبر من حلمك..
الله كريم..

أنا المتعب.. أنا المُجهد..
أنا العنيد.. أنا القاسي..

أنا العنيف.. أنا المتقلب..
أنا الحاني.. أنا الضعيف..
أنا المجنون.. أنا الحبيب..
أنا القريب.. أنا الأمان..
كلنا بداخلنا كل العيوب وكل المميزات..
كل الجمال وكل القبح..
فارتقي واستوعب..
أنت من تستدعي ما بداخلي..

تخلص من سيطرة مخاوفك على أفكارك؛
لأن مخاوفك هتتحقق بالمللي..

وانت بتقيّم حياتك خليك مُنصف..
ما تقولش حياتي مش مضبوطة، أو حياتي فاشلة..
حدّد..

قول دوري كأب أنا مقصر..
دوري كأخت مش مضبوط..
دوري كموظف محتاج يتعدل..
دوري كزوجة محتاج تغيير..
حدد الجزء الي محتاج يتنظبط وما تعممش،

عشان احنا عندنا أدوار رائعة بنقوم بيها ومركزين بس على الأدوار
اللي فيها شوية تقصير..
خليك مُنصف..

من أروع القرارات اللي هتاخذها في حياتك إنك تركز على نفسك
وعلى حالك وعلى تطويرها بشكل سليم..
ما تتأخرش كتير في تنفيذ القرار ده..

أي حد قريب منك بيمر بمشكلة أو أزمة مش دايمًا هيبقى محتاج طبطبة
وكلمة «معلش» أو «ربنا يقويك» وبس..
ساعات كتير بيبقى محتاج مشاركة لحلول مجاتش على باله، لأفعال
حقيقية بتدعم حل لمشكلته، بيبقى محتاج حركة بسرعة تلحقه بجد..
المساعدة والمعاونة والدعم ليهم أشكال كتير، بس لازم أعرف المساعدة
المناسبة لكل شخص ولو مش عارف تساعد بالشكل المطلوب متحاولش
تعمل حاجة تانية هو مش محتاجها لأنه مش هيقبلها..
فكرة (هو ده اللي أقدر عليه) مش هتكون مبرر كافي لتقديره ليك..
ونقول تاني...
ربنا يخلي الشدة اللي بترتب اللي حوالينا، لا وكمان بتبين درجة قرب كل
واحد ومحاولته في الدعم بتبقى ازاي..
ما تسمحش لأي شخص،

لأي عادات،
لأي تقاليد،
لأي مجتمع،
إنه يحدد لك خط زمني تمشي عليه..
معاد الزواج.. مقاييس اختيار وظيفة..
شكل اجتماعي.. المفروض.. المتبع..
نت الوحيد الي تقدر تحدد الشكل والأسلوب والطريقة الي تعيش
بيها ما دام بتتوفر فيهم شروط مهمة..
يُرضي الله..
لا تتعدى على حق أي حد..
يحقق لك السعادة..

جربت تعمل يوم «كوكيتيل» أسبوعيا أو حتى شهريا!!
«كوكيتيل» بمعنى إنك في يوم واحد تعمل كذا حاجة، وتهتم بكذا
شعور..
هتعمل حاجة مميزة لدورك في الحياة كأب، كأم، كزوج، كزوجة..
وفي نفس اليوم تعمل حاجة لنفسك وذاتك، تطوير.. تحفيز.. تغيير..
شحن طاقة..
وفي نفس اليوم تصل رحم أو تبر قريب أو تساعد حد محتاج فعلا
مساعدتك..
وفي نفس اليوم تدعم شعورك بالامتنان لحد ساعدك في يوم من الأيام

وتقوله ده بأي طريقة..

وفي نفس اليوم تعمل خطوة في طريق شغفك ومستقبلك..
تعرف تتخيل إحساسك آخر اليوم وانت داخل تنام بعد ما مريت بكل
ده في يوم واحد!!
إحساس ملوش وصف، هي دي الأيام الي تتحسب من العمر بجد..
جرب اليوم «الكوكتيل» هيفرق معاك كتير..



البحر عبارة عن مياة عادية لها منظر ساحري أحيانا، وتغرقنا بقوتها
أحيانا أخرى..
والشمس أشعتها تشعرنا بالدفء أحيانا، وأحيانا أخرى تكون
حرارتها مؤلمة..
التقاؤهما يعطي انعكاسا خاصا..
تميزا للبحر ولمعانا..
وتواجد متميز للشمس..
هكذا نحن،،
لدينا قيمة، معنى، تواجد، قسوة، قوة أحيانا..
عند التقائنا بأحدهم نزداد تألقا.. نزداد تميزا.. نزداد لمعانا.. نزداد قيمة..
لا تبحث عن انعكاسك؛ فاللقاء سيأتي لا محالة..
فقط،، كن مستعدا لهذا اللقاء..



طول ما انت مش ماشي على هواهم،
مش بالشكل الي عايزينك فيه، هتلاقي الأحكام اتصدرت..
الاتهامات انهالت..
الاعتراضات عليت..
اثبت .. كمل ..

من أقوى اللحظات الي هتمر عليك إنك تبقى في قمة ضعفك
ووهنك، وما تقدرش تخالف شرع ربنا ومبادئك..
ما تقولش انت صاحب مبدأ إلا أما تختبره وانت ضعيف..

انت الي بتختار تبقى حياتك كلها لون واحد ولا ألوان مختلفة،
زي البحر والسمك كده، أما بيتلونوا بلون واحد وما تبقاش عارف
تفرقهم عن بعض وجمال كل حاجة فيهم بتروح..
اختار حياة مميزة عشان كل حاجة حلوة فيها تبان، وما يبقاش كله
نفس اللون..

الهم بيوجع الجسم..
الحزن بيهد القلب..
الندم بيغطي العيون..

الخلزل بيكسر الضهر..
الظلم بيهلل النفس..
الخوف بيقتل الروح..
وكل ده بيضيع ضحكك..
ربنا كرمك وأعطاك نفس غالية، حافظ عليها، ما تسمحش أبدا لكل
ده يحصل فيها..
مفيش أي حاجة تستاهل إنك تفقد آدميتك وإنسانيتك وحقوقك..

عارف انت بتبعد ليه؟؟
عشان اتأكدت إن فيه أذى نفسي يقع عليك..
اتأكدت إن فيه أنانية ملهاش وصف..
اتأكدت إنك بتخسر نفسك وروحك وإنسانيتك..
مفيش حد سوي هيفضل موجود مع حد بيأذيه نفسيا..
والي بيعمل كده محتاج يعيد حساباته مع نفسه من جديد..
نفسك لا تستحق الأذى..

عدم معرفتك لقيمتك الذاتية الحقيقية هيخليك ترضى بالأقل..
هيخليك تستكثر الي بيعيلك..
اعرفها بصدق عشان الي تستحقه يفوق الوصف..

كثير مننا يبقى عنده هدف محدد ويفضل يعافر ويعافر عشان يوصله
ويبذل طاقة كبيرة وفي الآخر ما يوصلش..
ابعد شوية، اطلع برة الصورة..
الهدف ده لا يليق بيك..
انت تستاهل هدف أعلى.. هدف أجمل..
انت إمكانياتك أعلى.. قدراتك أروع..
ما تزعش أما ما توصلش..
عيد تقييم الهدف.. عيد تقييم نفسك..
إوعى تزعل من إنك ما وصلتش.. حاجات كثير أما بتقف ومش بتم
بيبقى في غالب الأمر إنها لا تليق بيك..
ثق في الله.. ثق في قدره..
انت تستحق الأفضل، فما تزعش..

من أجمل المهارات الي لما تكتسبها تهتس بسعادة ملهاش وصف..
توقيت رد الفعل..
أما يحصل فعل استنى.. فكر.. قيم..
اسأل نفسك الفعل يستحق رد فعل؟؟!!
طيب هو إيه رد الفعل المناسب؟؟؟
طيب إمتى الوقت المناسب لرد الفعل ده!
الموضوع في بدايته ممكن تستغربه، ممكن تستصعبه..
بس جرب كده..

هتلاقى نفسك وصلت لمرحلة «أنا محدش يتوقعني»..

في بعض الأحيان هتحتاج شوية مواقف عشان تحط شخص في مكانه المناسب ، وبعض الأحيان مش هتحتاج غير «موقف واحد» بس عشان تحطه في المكان الي يليق بيه..

المشكلة في عطائك إنك بتتظر عطاء على نفس الدرجة.. نفس المستوى.. نفس الكفاءة..

لكن لما مش بتلاقى ده بتغضب.. بتزعج..

ما تعاتبش.. ما تطلبش..

راجع عطائك.. قلل توقعاتك..

العطاء بالعقل بيحافظ عليك..

ما تنتظرش.. ما تتوقعش..

ساعات بتحتاج دوشة أعلى من الدوشة الي في دماغك،

بس الي بيحصل إن دوشة دماغك بتفضل ومش بتقل..

ما تهربش من الدوشة دي، واجهها، تقبل وجودها، قلل تواجدها،

قلل تأثيرها عليك..

غير كده هروب..

هيتهموك إنك « أوفر» ..
مشكلتك إنك ما طلعتش مشاعرك أول بأول ..

ومن آنٍ إلي آخر، تجلس وتخطب حُلمك ..
«أعلمُ أنَّك موجود..مازلت في انتظارك» ..
اللهم بلغنا راحة البال ..

خلي بالك من اللي عايز يدخل حياتك على أساس إنك
«دريم بارك» .. حيث الانبساط والترفيه واللا مسئولية ..
خلي بالك أوي ..

عارف الشخص اللي مش متعود على المسئولية ولا متعود على القيام
بدوره بشكل سليم،
أما ببدا يتحمل المسئولية بتلاقي عقله بيردد جمل من نوعية
«يحمدوا ربنا إني بعمل، غيري ما بيعملش» ..
«أنا بعمل أهو فين بقي المقابل» ..
وده طبعي لأنه مش متعود ..

في حين الشخص اللي بطبيعته عارف يعني إيه مسئولية تلاقيه حاسس
على طول إنه مقصر، إن فيه حاجة ناقصة، بيعمل ومش مستني حاجة من

حد، يعمل وهو مبسوط من غير من وأذى..
بين عدم المسؤولية.. والإحساس الزايد بالمسؤولية..
يجي الوسط.. «دورك».. «واجبك».. بالعقل والمنطق مع مراعاة حق
نفسك..



كل مرة بتتصدم برد فعل، آخر حاجة بتيجي في بالك إنك تغير فعلك،
تلاقي عقلك يقول «حاول مرة ثانية في وقت يمكن تجيب نتيجة ثانية
أصل العيب في التوقيت»..
وتتصدم تقولك «الغلط في الشخص مش فيك انت»..
وتتصدم تالالالالالاني..
وعقلك يكرر نفس السيناريو..
وكأنه بيعدك كل البعد عن إنك تعيد حساباتك..
عن إنك تغير طريقتك وفعلك..
هو حابب الدائرة دي، بالنسبة ليه دي دائرة الأمان، شوية وهتعتاد
الوجع والصدمة، وهتكمل مسلوب الإرادة..
أما تتصدم؛ أقف فكر في فعلك انت، لأن الغلط لا في التوقيت ولا
الشخص،
الغلط الوحيد في فعلك انت الي لازم يتغير ولازم تعيد حساباتك مع
نفسك وبس..
انت المسئول عن كل صدمة مريت بيها..
انت المسئول عن تكرار الصدمة والوجع والنتيجة..

انت الي مش بتتغير..
انت الي مسلم لعقلك عدم التغير والاكتفاء بالتكرار واعتياد الوجد
والصدمة..
انت محتاج تتغير عشان على الأقل تنوع الصدمة..

القلب الطيب بيصدق أوي الكلام الي بيتقاله، بيصدق أوي المشاعر
الي بتوصل حتى ولو كانت تمثيل أو حتى فخ..
يبقى عايز يصدق إن فيه حب وعطاء، ويبقى مش قابل فكرة إن فيه
غرض تاني ورا الكلام ده.
عشان كده صدماته بتبقى متكررة ومتشابهة جدا، وكل مرة بيصدق
ويمشي في الطريق..
لما بيدخل العقل بشكل منطقي ومُحكم بيتهم اتهامك إنك متسلط
ومتعجرف ومتبلد المشاعر، وسيل لا نهائي من الاتهامات لمجرد إنك بدأت
تخط حدود وتحافظ على قلبك من الوجد..
القلب الطيب طيب أوي، بس وقت ما بيعلم إنه كفاية كده، يبقى
محتاج يحافظ على قيمته الحقيقية..
ما تتعش قلبك أكثر.. وحكم عقلك أكثر..
اعمل المعادلة صح لسلامة نفسك وقلبك..

محدث بيظلم حد..

محدث يبجي على حق حد..
محدث بياخد حق حد..
انت الي بتسمح إن كل ده يحصل..
انت الي بتسمح إن الي حواليك يخترقوا خصوصيتك..
انت المسئول عن كل حاجة حصلت وبتحصل ولسة هتحصل..
انت وبس..
انت مش مجبر على أي حاجة..
انت لو اخترت إنك ما تعملش حاجة فانت اخترت برضه..
«وما ربك بظلام للعبيد» ربنا الي خالقنا ما ظلمناش، انت الي بتسمح
للبشر إنهم يظلموك..
كن مسئول عن الي جاي..
الي فات فات..
بداية التغيير بتبدأ من لحظة تقبلك لكل الي حصل، واعترافك
بالمسئولية تجاه وضعك الحالي..

بتتشد أوي!
بيحصل انبهار! إعجاب!
بتقرب! بتكتشف في نفسك حاجات جديدة أو حاجات محتاجها!
بتتخض! بتبعد!
اعرف ما دام بعدت؛ يبقى حاجة من اتنين حصلت،
يا شفت الصورة أوضح فأزعجتك وقلقت وما حستش بالأمان لأنها

مش شبهك مش طريقتك مش أسلوبك،
يا خفت تسبب منطقة الأمان بتاعتك وعقلك رفض الجديد اللي طلع
من جواك..

في كلتا الحالتين السكة دي مش بتاعتك

هتكتشف إنك كنت بتقوم بوظايف مش عارف اسمها..
هتكتشف إنك فاهم كويس في حاجات كتير جربتتها..
هتكتشف إن مهارتك تصل لدرجة متخصص وانت مش واحد بالك..
انت بس محتاج تقف في المكان الصح عشان قيمتك الحقيقية تبان
أوي..

أقف في المكان الصح..

خليك رقم صعب..

دور كده حواليك في صحابك، أهلك، جيرانك، معارفك..
هتلاقي شخص معندوش وقت يتعب، معندوش وقت يضعف،
معندوش وقت يعمل أي حاجة غير إنه يقوم بمسئوليته..
الشخص ده حرفيا «قنبلة موقوتة»، انحراف على وشك التحقق..
الشخص ده لو قابلته ساعده ينهار، ساعده يتعب، ساعده يتجن
ويخرج برة المسموح شوية..
لأنه لو معملش كده هيجي يوم ويتمرد ويرفض كل المسؤوليات،

وساعتها كل الناس الي سائدة عليه هتقع وتنهار..
الشخص ده محتاجين نفكره إنه بني آدم من حقه يتعب، من حقه
يفصل،

لو قابلت شخص كده ساعده بجد..
ولو انت الشخص ده الحق نفسك قبل ما تتمرد وهيتقال عليك مجنون
عشان بتعوض الي نسيته وتنازلت عنه في حياتك..
محتاج تبص حياتك بنظرة مختلفة..
محتاج تشحن..
محتاج تتبسط..
محتاج تجرب سعادة بجد قبل ما تلاقي نفسك وقعت يا في حفرة وفخ،
يا في انهيار ملوش نهاية..
اتعب.. افصل.. اشحن..
انت بني آدم..

مفيش حاجة اسمها فرصة ضائعة، الفرصة بنسميها فرصة أما نكون
جاهزين ليها،
إنما لو جت واحنا مش جاهزين يبقى اسمها إنذار، عشان أجهز نفسي
صح للفرصة أما تيجي صح.

بين الأنانية وتقدير الذات شعرة..

بين البخل والحرص شعرة..

بين العطاء والمنّ شعرة..

بين الغيرة والشك شعرة..

بين الاحتياج والانحراف شعرة..

بين المجاملة والنفاق شعرة..

بين التفريط في الحق والتسامح شعرة..

بين الرحمة والشفقة شعرة..

بين الستر والفقر شعرة..

استيعابنا احنا فين من أهم درجات الوعي الي لازم نركز عليها
لأنها بتحدد شكل حياتنا وشكل القرارات الي بناخذها، بعيدا عن الحياة
العشوائية الغير محددة اعرف انت فين.

تشخيص المرض: بيحافظ على صورته قدام الناس..

العلاج: أنا مش مسئول عن فهم الناس لتصرفاتي..

أنا مش مُطالب بتبرير تصرفاتي للناس..

قوله تلت مرات قبل الغدا وتلت مرات بعد الفطار هتتحسن إن شاء الله

عدم ثقتك بنفسك تناسب طرديا مع إصدارك الأحكام على

الآخرين..

هي ما اتجوزتش بس بتنصح صاحبته ازاي تسعد زوجها..
هو ربنا ما رزقهوش بأولاد بس بينصح أخوه بإنه يربي ولاده كويس..
هي منفصلة وبتنصح أختها ازاي تحافظ على زوجها..
هو مش بيعحب أبوه وينصح صاحبه يبر أبوه كويس..
هي مش لاقية شغل وبتكلم صاحبته لما تلاقي وظيفة تناسبها..
هو مش بيصلي وبيدعي لصاحبه بالهداية..
هي مش محجة وبتساعد صاحبته تثبت وما تقلعش الحجاب..
ساعات كتير بنكون مش عارفين نحقق هدف أو أمنية أو حلم
وبنساعد غيرنا إنه يحققه،
وساعات تانية بنكون واقعين في ذنب أو فشل وبنشفق على أقرب
الناس لينا من الإحساس ده وبنحاول بكل طاقتنا إننا نمنعه..
ده مش نفاق، ده ساعات بيكون قلة حيلة.. حب بزيادة.. رغبة إن يبقى
ليك قيمة متجسدة قدامك.. رغبة من إنك تتخلص من ضعفك.. أمنية إن حد
يدعيلك لعلها تكون سبب للتغيير اللي بتتمناه..
ساعد حتى لو انت مش عارف تعمل اللي بتقوله..
هيرزقك بالدعاء من حد ساعدته..
هيرزقك بالتغيير اللي انت شايفه صعب إنه يحصل..
ما تبخلش.. ربنا كريم..



بيفوق حالة عدم الشرف،، حالة ملهاش وصف وملهاش اسم أما
تفرح في سقوط حد أو تتمنى سقوطه وفشله وهو ما عملش أي حاجة

وحشة معاك غير إنه وصل لمكان انت ما عرفتش توصل ..

جوانب حياتنا الأساسية تركز على ثلاث أضلاع لا غنى عنهم،
الجانب الجسدي والصحي، الجانب العملي والاجتماعي، وأخيرا الجانب
النفسي والعقلي ..

بنلاحظ إننا بنهتم جدا بالجانب العملي والاجتماعي من حيث شغلنا
ومركزنا الوظيفي الى بيعتبر مصدر الدخل المادى لنا فى حياتنا، وكمان
بنهتم بالشكل الاجتماعي من حيث الزواج والارتباط وكل تفاصيل شكل
حياتنا الاجتماعية المعروفة ..

بتتفنن فى إننا ناخذ كورسات وندرس وناخذ شهادات ونطور من
مهاراتنا العملية علشان نقدر نلاقي وظيفة مناسبة لنا ونحقق بيها رضانا
ومستوى الدخل الى يوفر لنا حد أدنى من الأمان المادى الى نقدر من
خلاله إننا نلبي احتياجاتنا الأساسية،

وكمان بندقق أوى فى اختيار شريك الحياة، وشكل ومكان الشقة
الى هعيش فيها، والمستوى الاجتماعي الي المفروض أكون عليه، وخطتي
للسنين الجاية من استثمار، وأولاد ومدارس، وحاجات كتير جدا بنشغل
بالنا بيها عشان وضعنا العملى والاجتماعى ..

وكمان فى وسط كل ده مش بننسى شكل جسمنا وصحتنا، وبقينا
بنعمل ريجيم وبنروح النادى والجيم عشان نعمل شكل مميز لجسمنا، وبقينا
بنعرف ونفهم فى السعرات ونتابع كل الأنظمة الغذائية الى ممكن تساعدنا
فى صحة أفضل وشكل جسم أجمل ..

وبسبب ثقافتنا بننسى الحالة النفسية والصحة العقلية لنا، وطبعاً لأن كثير كانوا يشوفوا إنها رفاهية أو شيء غير مهم وكمالوش أى لازمة.. بس الى حصل السنين الى فاتت أكد إن كل ده غير صحيح، الصحة النفسية من أهم الجوانب الرئيسية فى الحياة، وهى السبب فى نجاح واتزان الجوانب الأخرى منها بدليل إننا بنلاقي ناس كثير محققين مستوى اجتماعى رائع ومركز مهنى مرموق، إلا إنه بيشعر بعدم الاستقرار أو بيشعر بإن فيه حاجة غلط فى حياته..

الحقيقة الى مش بننتبه ليها هى صحتنا النفسية، مستوى اتزاننا الفعلي، طريقة إدارتنا لحياتنا، مدى نجاح علاقتنا بكل الى حوالينا، سعادتنا، نجاحنا..

حقيقة، كل الجوانب دى بتضح من مدى اهتمامنا بصحتنا النفسية، بلاقي فى الجلسات ناس كثير حياتهم العملية مميزة والاجتماعية كمان، لكن مستوى السعادة لا يرتفع للحد المطلوب..

تقييمنا للجانب النفسي مهم جداً ولا يقل أهمية عن اهتمامنا بكل الجوانب التانية لأنه بمثابة الخريطة المحددة لشكل الحياة ومعيار مهم لتقييم حياتنا بشكل علمي واضح.

ياريت ما نبخلش على نفسنا بوقفة بسيطة نقيم فيها الوضع الحالى لأن الحيرة والقلق والزهد المفاجئ الى مش بنعرف نخرج منه عامل بالظبط زي ارتفاع درجة الحرارة فى حالة إصابتنا بانفلونزا، مؤثر يجب أخذه فى الاعتبار لأننا لو تغاضينا عن الحالة وهى فى أولها بيبقى عواقبها على المدى البعيد غير مرضية لنا، وكالعادة احنا مش بنتحرك غير فى حدوث الكارثة، ومش متدربين على فكرة الوقاية وحماية نفسي من سوء الحالة لوضع بيبقى

أصعب مما نتخيل..

وبيبقى السؤال «هو ليه كل ده حصل؟»، أو بيبقى السؤال «إيه اللي وصل الوضع لكل ده؟»..

مفيش حاجة بتيجي فجأة، بيبقى فيه مؤشرات، إشارات، إنذارات، بس احنا اللي بنتغاضي عنها لأن الوضع مش بيبقى كارثي..
محتاجين نهتم بالجانب ده بشكل أكبر لأن كثير من مشاكل مجتمعنا الحالية أساسها إهمالنا للجانب ده بشكل كبير..
عشان الثلاث أضلاع يقوا في حالة اتزان؛ محتاجين نهتم بيهم بشكل متساوي..

ليس هناك حظ، بل هناك نتيجة..
وليس هناك صدفة، بل هناك أسباب..
نسمي كل حاجة باسمها الصحيح، عشان العقل يعرف يتعامل صح..
في الغالب موهبتك هتكون طوق النجاة ليك من حاجات كتيرة، فلا تستهين بيها، ولا تهملها..

حدوث شيء بتتمناه لحد قريب منك معناه إن حدوثه ليك قرب أوي منك،
وشرط دخوله واقعك وإنه يحصلك، إنك تفرح بجد وبصدق
للشخص ده..
معادلة محتاجة تأني..

لو مش قادر على مجهود تغيير نفسك ووضعتك، ما تشتكيش من
الوضع الحالي..

يتناسب ثباتك الانفعالي طرديا مع إدراكك لدافع تصرف الي قدامك..
اثبت..

محدث يسأل عن سبب الحب، عشان لو كان ليه سبب كان زمانا
وجدناه بمزاجنا..

أما بتبقى مختار في موضوع وجواك رأيين وانت ميال لواحد منهم،
بتروح للناس الي هيوافقوك على الرأي ده وتاخذ رأيهم، عشان تقول
لنفسك « تمام أوي كده، الكل بيقول أهو الي في دماغي »..
أما تختار في قرار؛ كن صادق مع نفسك..
أما تختار في قرار؛ استشير متخصص فاهم شايف الصورة كاملة..
أما تختار في قرار؛ قلل هواك وقلبك وخلي للعقل والعلم الجانب الأكبر..
انت مش بتخدع عقلك، انت بتخدع نفسك..

لو مش قادر على مجهود تغيير نفسك ووضعتك، ما تشتكيش من
الوضع الحالي..

نركز شوية في كلامنا..
محدث مجبر على شيء، قرب كده من الصورة شوية ودقق النظر، انت
في جميع الأحوال بتختار..
«أنا مش ما قلت «أنا مش قادر أعمل غير كده»
«أنا مش هعرف أعمل كده»
«أنا مش قدامي اختيار تاني غير إني أعمل كده»..
انت في حقيقة الأمر اخترت ألا تختار..
محدث يقول هما أجبروني..
محدث يقول مفيش حل تاني غير كده..
محدث يقول أنا غصب عني عملت كده..
انت اخترت تعمل كده..
إنك ما تعملش غير كده ده في حد ذاته اختيار..

أي صورة بتشوفها وتعجبك، أو شخص تنبهر بيه، أو حدث بتتمناه،
لازم تعرف وتكون متأكد من كذا نقطة مهمة جدا :
*انت مش عارف حجم المجهود اللي اتبذل عشان تشوف الصورة كده..
*انت مش عارف حجم التشوهات اللي حصلت قبل الاتزان ده..
*انت مش عارف الاستمرارية في التجديد عشان البقاء على الحدث كده..
يعني بمنتهى البساطة مفيش صورة مثالية، مفيش حدث ما حصلش،
مفيش إنسان مفيهوش غلطة، إنما فيه كرم ربنا وتوفيقه.. فيه رغبة.. فيه
إرادة.. فيه نية بتتجدد..

فيه حاجات كثيرة أوي مزيج من وجع وفرح وأمنيات وإخفاقات
ونجاح وقوة وضعف..

كوكيتل بشري من نوع خاص بس مقاديره مختلفة بنسب مختلفة، كرم
ربنا وإرادتك واخدين فيه أعلى نسبة..

وانت بتبص من برة ولقيت حاجة كنت بتتمنى توصلها؛ اعرف إنها
مش بعيدة ومش مستحيلة، هي بس محتاجة مجهود ومعافرة..
الله كريم..

الإحساس الي كنت مستنيه عُمر..
الإحساس الي كنت على يقين بوجوده..
الإحساس الي بيخليك مش نت الي كنت تعرفه..
الإحساس الي بينقلك للآدمية والإنسانية..
الإحساس الي بيملك ويخليك تفيض على الي حواليك..
الإحساس الي بيخرجك برة المجرة كلها..
الإحساس الي بالملي هو العوض من الله عز وجل..
أخلص لله..

نصف قلبك من الغل والحقد والكراهية عشان تستحق تحس
الاحساس ده..

هيكون عندك القناعة إن كل شيء بأمر الله..

وهيكون عندك القناعة إن ربنا تدبيره الأفضل والأحسن..
وهيبقى عندك قناعة إن لو حاجة مجاتش تبقى مش بتاعتك ومش وقتها..
بس فيه أوقات حاجات أما هتقابلها وتروح منك وما تجيش، هتحس
إنك لسة ما تستاهلش الخير ده..
هتبقى موجه، وتحس إنك مقصر..
اثبت.. كمل.. وحضر نفسك كويس عشان الخير أما يجي تاني تبقى
تستحقه بجد..

تناسب درجة شدتك في الحياة عكسيا مع درجة السعادة الي انت
واصل ليها،
يعني كل ما كنت سعيد؛ كل ما كنت لئ..

من أكبر الإساءات الي بتوجهها لنفسك، إنك تسمح لحد إنه يكون
سبب في تشوهات نفسية ليك لدرجة إنك توصل للمرض النفسي، مفيش
ظلم للنفس أكثر من كده،
ما تسمحش إن ده يحصل..

طول اليوم بنستقبل في رسائل من الي حوالينا، وكل واحد فينا بيرسل
رسائل للي حواليه، رسائل رايحة جاية طول الوقت..

بس ياترى بنستقبلها ازاى !!

لازم نعرف حاجة مهمة جدا إن طريقة استقبالي لكل رسالة من كل شخص بتتوقف على عوامل كتير جدا،

ثقافتي وبيئتي وتربيتي ومعتقداتي وأفكاري وصورتي الذاتية قدام نفسي ودرجة وعيي ومدى مستوى النضج عندي وحاجات كتير أوي.. أنا اللي بقرر أترفض أو اتعصب أو أهدي الأمر أو أبوظ الدنيا بناء على كل الحاجات اللي فاتت دي..

وبتجربة بسيطة لو قلت كلمة معينة مثلا مهينة لعدة أشخاص، واحد هيضحك ويألش، واحد هيتعصب ويرد بكلمة معينة زيها، واحد هيضرب، وغيرها من ردود الأفعال المختلفة..

كل ده بيتوقف على إيه؟؟ على حاجات كتير، بس أهمها فعلا انت ازاى بتبص لصورتك الذاتية لنفسك.. إيه مدى تأثير الكلام عليك، درجة وعيك بنفسك وبقدراتك وثقتك بنفسك..

وانت بتستقبل رسائل اللي حواليك اليومية راقب نفسك كده شوف انت بتعمل إيه؟

فين الأوفر وفين التهاون؟؟ فين اللي يعدي وفين اللي أقف عنده؟؟ أنا بعمل إيه في نفسي وأنا بستقبل اللي حواليا؟ وياترى اللي قدامي ده مكانته إيه عندي وفي أي دائرة من دواير حياتي؟؟ دائرة الاهتمام ولا دائرة التأثير ولا فین بالظبط؟

ولازم تبقى قدامك نقطة أساسية مهمة هي إعطاء الأمر حجمه ومقداره الحقيقي..

ما تهولش.. ما تعممش.. ما تأفورش..

كام مرة كنت عارف إنها ما تنفعش وكملت!
كام مرة كنت شايف الحقيقة بشكل واضح إنه مش طريقك
واستمرت!

كام مرة كان فيه دليل واتنين وتلاتة بيؤكدوا فشلها وعافرت!
لو عايز تكمل ياريت متبقاش سبب في أذى نفسي لا لنفسك ولا للي
حوالك..

لكن عايز تكمل لمجرد رغبتك في الحفاظ على شعور ممكن جدا يتكرر
مع حد تاني، د ظلم لنفسك ولغيرك..

قرارك وانت تحت ضغط نفسي وعصبي؛ مش بيبقى صحيح..

قرارك وانت مدفوع باحتياج؛ مش بيبقى صحيح..

قرارك عشان الانتقام؛ مش بيبقى صحيح..

قرارك عشان مفيش حل تاني؛ مش بيبقى صحيح..

انت محتاج تقيّم قرارك صح، محتاج تعرف انت بتعمل كده ليه وعشان
إيه وازاي؟!

محتاج تعرف ياترى أنا متزن أصلا عشان آخذ قرار ولا لأ؟!

محتاج ما تاخدش في رجلك ناس ملهاش ذنب تظلمهم بعدم تقييمك
للأمور صح..

اطلع برة الدائرة..

شوف الصورة من فوق..

حَكِّم عقلك ..
استشير متخصص ..
خذ احتياطاتك كلها بكل دقة ..
الوقت الي تاخده في تقييم قرارك أفضل من الوقت الي هتقضيه في
الندم على القرار نفسه ..

كل ما كانت معلوماتك قليلة عن خطوة معينة عايز تعملها؛ كل ما
كان خوفك ورعبك من إنك تنفذها كبير ..
زود معلوماتك؛ هيقّل خوفك، هتخطو الخطوة بهدوء، وما يهمكش
النتيجة ..

الرفض

حفاظا على طاقتك ومجهودك، أما ترفض شيء أو شخص أو أي
حاجة، ما تقولش أسباب ..
«رفضت لأن الأمر لا يناسبني» ...
جملة جميلة وبسيطة مفهومة أي مجهود، لأنك هتقول أسباب ومبررات
لرفض؛ يبقى هتفتح مجال حوار فيه استنزاف لطاقتك ومجهودك،
ومحاولات مستميتة لإبطال أسباب رفضك ..
لو مقتنع وفاهم وعارف انت بترفض ليه، مش من حق حد يعرف
مبرراتك لأنها تخصك وحدك أكيد، وانت الشخص الوحيد الي عارف إن

الأصلح ليك هو الرفض..
جربها وهتدعيلي..



النفس البشرية من أعقد ما يمكن وملهاش كتالوج، فيه ضوابط
ومعايير أكيد،
لكن الي بيحصل على أرض الواقع صعب وضعه في منهج..
هتلاقي الي ساب مراته عشان نكدية.. فرفوشة مع غيره..
هتلاقي الي سابت خطيبها عشان مُتحكم.. متفاهم جدا مع غيرها..
هتلاقي الي سابت جوزها عشان عِندي.. مرن جدا مع غيرها..
هتلاقي الي ساب خطيبته عشان مش صريحة.. واضحة جدا مع
غيره..

احنا كبشر بيحكمنا كيمياء العلاقات، تعويذة خاصة بتحصل بين
اتنين ويا تحافظ على تفاعلها ده، يا إما وهجها بيظفي..
المهم إن الي ينفع معاك مش هينفع مع غيرك..
والي رفضته في شخص، بتقبله في شخص تاني..
النفس البشرية ملهاش كتالوج، العلاقات ملهاش منهج..
الأساس في الأمر سمة إلهية لتأليف القلوب، يا تستغل ده صح، يا
بتروح عليك سعادة من نوع خاص..
ما تحكمش على علاقة بالعموم والشمول، كل شخص بتجربته،
محدث شبه حد مهما ظنيت في التشابه..
البصمة الإلهية ليها الكلمة العليا ومش محتاج منك الأمر غير شوية

مجهود وذكاء..
فالأمر يستحق..

هتمر بمرحلة ما تتوصفش في حياتك.. صعبة.. غريبة.. متعبة.. ما
تستحقهاش.. مش بتاعتي.. مش شبيهي..
هتחס إنك شفت الناس بشكل مختلف..
هتחס إنك بقيت مختلف..
هتتعب.. هتستغرب.. هتتلخبط..
اثبت،، فميزان الحياة في طريقه للاتزان..
وسَيَعُوْضُكَ اللهُ ليس بما تَمَنيت ولكن بما تستحق..
وسَيَعُوْضُكَ اللهُ ليس بما حُلِمْتَ ولكن بحجم يقينك..
وسَيَعُوْضُكَ اللهُ ليس بما خُطِطْتَ ولكن بقدر تركيزك على طريقك..
سَيَعُوْضُكَ اللهُ.. فقط هو يريد منك الثبات..

لازم تبقى عارف إن الشخص اللي مش طايقه في حياتك غيرك بيتمنى
قربه..

وانت كشخص مرفوض من اللي معاك، غيره بيتمنى يشوفك جنبه..
سر تآلف القلوب تم تلخيصه في آية:
«وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ ۖ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ
قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ».. صحيح الآية تخص

الألفة بين الأوس والخزرج، إلا إنها بتوضح إن ألفة القلوب بيده وحده
مهما كانت العدوّة، مهما كان البعد، مهما كان استحالة إنّا تتم..
فما حدش يستنكر قرب شخص بشخص، ولا يستغربه..
وما حدش يعمل مجهود مع حد باين أوي إن القلوب فيها بعيدة
عن بعض..
ألفة القلوب بيد الله وحده، دي منحة إلهية..

ما تستدعش الوحش اللي جوة شريكك وبعدين تشتكي وتستغرب..
راجع تصرفاتك ومجهودك في العلاقة كويس..

جميل إنك تعمل حاجة عشان تسعد بيها نفسك، والأجل إنّا هتكون
في نفس الوقت بتسعد شريكك كمان..
وأهم من المجهود اللي بتعمله؛ نوع المجهود نفسه..
عشان يبقى مجهود فارق.. مجهود في مكانه ومحله..
نركز في علاقتنا المريحة ونبعد عن العلاقات المستنزفة لطاقتنا واللي
بنضيع فيها مجهود على الفاضي..

تناسب قدرة عطائك في العلاقة طرديا مع مدى شعورك بأهمية
وجودك..

هيتعودوا عليك ما بتطلبش، فهيفتكروا إن ملكش طلبات..
هيتعودوا عليك ما بتشتكيش، فهيفتكروا إنك ما بتتعيش..
هيتعودوا عليك عاقل، فمش هيتقبلوا لحظات جنانك..
هيتعودوا عليك بتدي، فهيفتكروا إنك مش مستني حاجة من حد..
هيتعودوا على اهتمامك، فلما تحتفي هيقولوا مقصر مش محتاج اهتمام..
هيتعودوا على نعمة وجودك، فمش هتحس بقيمتك معاهم..
التعود سوسة بتدخل في العلاقات، بتضيع معناها وبريقها..
النفس البشرية بطبيعتها بتمل، والاعتیاد والملل وجهان لعملة واحدة..
حاول ما تعودش حد على أي حاجة..
خليك انت صاحب القاعدة وانت ماسك الزمام..
مش كل حد يقدر يعمل كده، لكن على الأقل لازم تقدر قيمة نفسك
كويس وتعرف ازاى تتواجد مع الي يقدر ده..
أما تبقى مكانتك عالية وقيمتك كبيرة وبتسمع ده من كل الي حواليك
لكن مش حاسس بده من أقرب شخص؛ اعرف إنه اتعود.. الاعتياد يفقد
كل شيء قيمته..
غيروا الاعتياد وجددوا روح العلاقات، وما تقبلوش بأقل من الي
تستحقوه..

المرأة بطبيعتها كائن سمعي، بتحب تسمع كلام حلو كثير..
لكن الي يميز المرأة الناضجة عن غيرها، إن الي يفرق معاها الأفعال
مش الكلام..
مش الكلام..

عشان كده كل ما زاد نضج المرأة؛ كل ما الكلام مبقاش يفرق معاها..
والمواقف هي مقياسها لتحديد الأمور من حولها..
عشان كدة ايها الرجل الطيب الجميل،، عايز امرأة ناضجة؛ بطل كلام،
ووريها أفعال..

هو وهى

إلى نساء العالم

استحملوني شوية يا أجمل خلق الله.. واسمعوا الكلمتين الي هقولهم..
خدوا منهم الي يعجبكم.. والي مش عاجبكم فكروا بس فيه.. مش محتاجة
تحليل ولا تبرير ولا هجوم ولا تهكم.. كل الي محتاجاه منكم إدراك ووعي
وفهم تجربة مش هتخسر كم حاجة.. أنا مش هقول كلام جديد وكل حاجة
مذكورة في القرآن والسنة من واجبات معروفة بس ديما بيتقال أما هو يبقى
يعمل أنا هبقى أعمل.. طيب وهو يقول أنا كده وإن كان عاجب.. وفي
الآخر المركب بتغرق.. طيب لازم نبقي عارفين نجاح أي علاقة.. صحيح
هما شريكين بس النسبة الأكبر على الست وحكمتها وطريقة تصرفها وهي
الي بتعرف تدير المنظومة.. بس لو فكرت شوية.. ولو سابت العند والكبر
شوية واتصرفنا بالحسنى النتيجة هتكون مختلفة مع الشخصيات السوية..
الي هقوله هيكون تعامل مع رجل على قدر من الاعتدال النفسي وهو الي
هيجيب نتيجة.. لأن بعض الرجال ممن لديهم بعض التشوّهات النفسية
الكلام الي هقوله مش هيجيب النتيجة المرجوة وهيبقى استهلاك نفسي
وعصبي للست..

أنا هتكلم على الرجل ومعاملته وتفصيله.. وبالنسبة لحقك وأمنياتك
وأحلامك هنتكلم عليها بس في مقال ثاني وبالتفصيل، هنا نقطة الاهتمام
الأولى هي الرجل وكيفية التعامل معاه وفهم سيكولوجيته بشكل كبير..
وانتوا بتعاملوا مع الرجال فيه شوية حاجات هتساعد الدنيا تمشي
جميلة، وبشوية مجهود هتبقى رائعة.. ولو عملتي الحاجات دي وملقتيش
النتيجة الي انتي عايزاها يبقى فيه كلام ثاني بقى.. بس الأول جربي
واستمري وشوفي النتيجة.. والتجربة معناها مدة.. مدة يحس فيها الرجل

إنك فعلا كده مش وضع مؤقت.. مش شوية وهتبطلي.. ولو حس بالتغير هيتغير استمراريته.. فلو فعلا التغير مش عن اقتناع هتتهاري من أول هجوم.. ولو مش فارق معاكي النتيجة وبتتصرفي كده لأنك حابة تتصرفي كده يبقى بمشيئة الله هتلاقي الي بتحلمي بيه وأكثر..

ولأن الي هقوله هيبقى عشان انتي حابة تتعاملي صح بس، يبقى لازم تعرفي إن النتيجة لا هتكون وقتية ولا فورية..

وفي نفس الوقت هتغيري الطريقة عشان انتي عايزة تعملي كده.. لأنك مش شبه حد تاني.. لأنك قررتي التغير.. مش لازم نعيش زي ما الأجيال الي فاتوا كانوا عايشين..

هنبداً الأول بمعرفة الرجل في بعض النقاط المهمة جداً..

الرجل كائن بصرى يعني أول محرك بالنسبة ليه هو البصر.. وطبعاً أنا هتكلم هنا على النظر لما حلل الله ومفيش مجال لأنني أتكلم عن تفاصيل تانية.. أنا كل كلامي هيبقى في إطار ما حلله الله، بافتراض إنه بيمثل لأوامر ربنا في غض البصر عن كل ما حرمه الله.. نرجع ونقول إن الرجل بيشده النظر والشكل.. يبقى الشكل يفرق في حاجات كتير معاه.. يبقى مهم يشوفك في صورة مقبولة.. مبقولش المفروض تبقي على طول كده.. لكن المرات الي تقع منك كامراً تكون غصب عنك وقليلة ويكون عنده الرصيد الي يتقبل فيه تقصيرك في بعض الأوقات..

الرجل مخلوق على أربع محاور رئيسية.. قلب.. عقل.. روح.. جسد.. اهتمامه بالأربع جوانب دول بشكل متكامل، يعني الراجل بيحب الست تكون متواجدة في كل الجوانب دي بس أهمية كل جانب بتختلف من رجل لآخر..

يعني ممكن تلاقي راجل أهم حاجة عنده العقل .. راجل ثاني الروح ..
راجل ثالث الجسد .. ده مش معناه إنه مش مهتم بالجوانب الثانية .. لكن
الدرجات هتكون متفاوتة .. وده اللي بيخلي الراجل عنده رغبة في التعدد ..
عشان هو محتاج إن كل الجوانب دي تكون موجودة، من ست واحدة بقى
أو أكثر مش هتفرق .. المهم تكون موجودة .. إلا من رحم ربي ..
فيه راجل بيعحب الأكل .. مبيعرفش يفكر وهو جعان .. متفتحيش
معاه موضوع وهو جعان .. لازم ياكل ويشبع ويستمتع بالأكل الأول ..
وبعدين نتكلم ..

الراجل اللي بيعحب شغله .. بيعشق شغله .. مهما قال إن فيه مشاكل
ومهما اشتكى .. ده كيانه وقوته .. فخلي بالك من أي تفصيلة في شغله
مهمة .. متستهونيش بيها .. متحاوليش تقربي من المنطقة دي غير أما هو
يسمحك .. ده مسمهوش تحكم .. ده اسمه احترام للحدود .. والمفروض
إنه يكون متبادل ..

الراجل بيعشق حريته .. وكثير من الشباب بيبقى متردد في الارتباط أو
الزواج بسبب خوفه من فقد المنطقة دي .. وعليه لازم تكوني صديقة قبل
أي حاجة ثانية في الجانب ده .. لازم تعرفي إن فيه حته كده بتاعته، وبتاعته
بس .. مش معنى إنها بعيدة عنك يبقى مش بيعحبك أو مش بيعترمك
نهائي بالعكس .. احترامك لحريته هيغليكي عنده أكثر ويحسسه أد إيه انتي
شخص فاهم وعاقل ومدرک .. زي ما فيه متعة للأكل ومتعة للنوم، فيه
متعة لتواجد حريته بشكل يكون راضي عنه .. وطبعاً بتكلم على الرجل اللي
بيعرف يوازن بين حقوقه الشخصية وحقوق عيلته ..
الراجل بيكره التفاصيل بيكرهها جداً .. والستات بتعشق التفاصيل ..

طيب نعمل إيه في المشكلة دي.. يا هتراعي النقطة دي وأما تحكيه على حاجة تبقي معتدلة وتركزي على النقط المهمة.. يا تتعلمي لغة المانشات.. أهم الأنباء يعني.. وهو فضوله تجاه موضوع معين هيضطره إنه يسألك على تفاصيل حاجة بعينها..

الراجل بيحب التقدير.. يعني لازم تحسبيه إن الي بيعمله مش المفروض يعمل ، لا نكون شاكرين له تعب ومقدرينه.. كلنا عارفين إن واجبه هو الشغل وإنه يصرف وكل الواجبات المحفوظة دي.. بس لازم يحس إنك مقدرة ده.. مدركة تعب ومجهوده حتى لو من وجهة نظرك أقل منك في المجهود.. عشان هو بطبعه وتركيبته الي ربنا خلقه عليها أحادي التفكير والتصرف.. يعني متعود يعمل حاجة واحدة ويركز في حاجة واحدة.. على عكس الست الي تقدر تعمل كذا حاجة في وقت واحد.. ده مش شطارة ستات وخيبة رجالة، لأ.. دي خلقه ربنا والله..

واكتسابه لمهارة إنه يعمل أكثر من حاجة في وقت واحد دي مهارة بتحتاج إنه يتمرن عليها ويتأخذ وقت عشان يكتسبها.. لازم نركز في إن فيه حاجة اسمها ربنا خالق كل حد بتركيبة مختلفة عن الثاني وإنه مش سباق ومين الأشطر.. لأننا بنكمل بعض مش اتخلقنا عشان نغيظ بعض..

الراجل بيحتاج يحس من شريكته إنها حنية.. وبعد كده كله بيتضط.. يعني الحنان بالنسبة له يعتبر مفتاح التعامل معاه بدون أي مشاكل.. حنية يعني أمي وأختي وصديقتي وحبيبتني وبعدين بقى مراقي.. حنية يعني بتقدرني وبتهتم بيا.. حنية يعني هتفهمني وتستوعبني..

الراجل بيحب الأثنى الدلوعة.. ومتقوليش ازاي.. اتعلمي..
الراجل مبيحبش الندية ولا شغل رأسي برأسك.. مهما كانت درجة

ثقافته وتعليمه.. لازم تعامله على إنه رجل.. هو الي محتويكي.. فاهم وعارف كل حاجة.. بعيدا عن مدى صحة ده.. فلو سمحتي حسسيه بكده.. لازم تبينيله إنه هو الي فاهم وعارف.. لازم تلجئي ليه في الرأي والمشورة أحيانا، حتى لو انتي لهلوبة وبعشر رجالة في بعض وبتعرفي تتصرفي في كل حاجة.. لا تعوديه على كده ولا تموتي حته إنك بتحتاجيه في أوقات عشان رأي أو مشورة..

الراجل مبيحبش الزن.. فمن فضلك متزنش.. اتعلمي طرق جديدة للطلب.. اتعلمي تعرفي الوقت والأسلوب المناسبين الي يخلوه ما ينساش.. اتعلمي إنه يحاول هو الي يعملك الي انتي عايزاه عشان يرضيكي ويبسطك..

الراجل بيحب العلاقة الحميمة.. وبتمثل أهميتها بالنسبة له أكثر من ٨٠٪. فياريت نركز في النقطة دي.. ونحاول نهتم بيها بكل الطرق وإننا منوصلش لمرحلة الواجب والسلام.. لأن المشاكل والكوارث بتبدأ كده.. طريقة تعبيرك عن حبك تتوقف على الطريقة الي هو بيحب إنه يشوف حبك بيها، وزى ماقلنا قبل كده إن لغات الحب خمسة.. ولكل راجل طريقة بيحبها وبتفرق معاه.. فياريت تعبري عن حبك بالطريقة الي هو بيحبها مش بالطريقة الي انتي بتحبيها..

مش عايزة الستات والبنات يتعصبوا ويقولوا إن احنا هنعيش عشانهم وبس وفين شخصياتنا وفين حياتنا وللا فين حقوقنا.. فيه مقال بيتحضر للرجال وازاي يتعامل مع أجمل الكائنات.. بس خليك انتي الأكرم وابتدي كده بشوية الحاجات دي.. وهو عشان إنسان جميل هيراعيكي وهيعمل كل الي بتحبيه «سامحني يا رب»..

استنوني في مقال إلى رجال العالم.. وهجيلكم حقكم والله بس لازم
نعمل التوازن، زي ما فيه حقوق فيه واجبات على الطرفين والنجاح هيجي
باتزان الطرفين.. هقول ازاى الراحل يعامل المرأة ويكسبها ويعيش حياة
سعيدة..

إلى رجال العالم

لأني عارفة إن الرجال مبيحبوش التفاصيل هحاول أكون مختصرة
ومحددة وواضحة.. ربنا يبارك فيكم اقرؤها بالقلب أولا وبعدين بعقلك..
عشان مفتاح النساء القلب ثم القلب ثم القلب.. فاستحملوني بس دقيقتين
وهدخل في الموضوع على طول عشان عارفة إن خلقكم ضيق.. وطبعاً أنا
هتكلم عن طريقة معاملة الستات الأسوياء لأن ربنا يعافىكم من الستات
الغير أسوياء.. وطبعاً بتكلم على شريكة حياتك اللي انت حابب تسعدها
وعندك الرغبة إنك توصل لأفضل طريقة تعامل..
* الأمان:

حسبها بالأمان والطمأنينة.. القلق اللي بيرعبها من كل حاجة ويوترها
ويخليها خارج نطاق التصرف المنطقي.. وانت بتستغرب هي بتعمل كده ليه؟
لو دورت على بداية المشكلة هتلاقي أساسها عدم الأمان.. فلو سمحت اعمل
شوية مجهود في موضوع الأمان ده.
* المسؤولية:

لازم تبقى أد المسؤولية.. وأصلاً لازم تبان شخص مسئول قدامها..
الست بتكره الراحل قليل الحيلة.. ومسئوليتك مش إنك تجيب فلوس

وبس، انت الراجل يعني الحكمة والتصرف السليم.. يعني زمام الأمور في إيديك.. يعني ليك أدوار مهمة فوق الوصف.. الأب والأخ والابن والزوج.. وكلها أدوار لا تنحصر في إنك تحب فلوس وبس.. دي أدوار التقصير فيها بضياح عيلة ومجتمع بأكمله.. انت لازم تكون موجود بقوتك وحكمتك وتصرفك السليم..

✱ الإحتواء:

وهو إنك تسمع للآخر.. عارفة إنك مبتحش التفاصيل.. بس هي محتاجة إنك تسمعها.. فاسمعها.. بس خلي بالك في لحظة ما هي بتحكي متلومش ومتتقدش ومتعنفش.. متقولش ما أنا قولتلك.. بس انتي مبتسمعيش الكلام وعندية.. هي يا سيدي كل ده وأكثر بس مش دلوقتي تقوله.. مهمتك في الوقت دا تططب.. قول كلمة كويسة.. داوي الموقف بالحب والحنية.. وبعد ما تهدي اعمل الي انت عايزه.. لوم وانتقد وحذر وعاتب واعمل الي يعجبك.. بس في وقتها مش مطلوب منك حلول.. مطلوب منك احتواء..

✱ التواجد:

ودانها.. لازم تعمل جدول لودانها.. ده عضو هام وخطير عند المرأة.. لازم تسمع منك كلام كتير.. وانت لازم تقول حاجات جميلة.. تسلم إيديكي.. وحشتيني.. ربنا يخليكي.. ربنا يباركلك.. بحبك.. ما أكثر الكلام الي تعرفوه بقى.. لو عايز تعيش في سعادة كُل ودانها.. اعمل جدول لودانها وشوف النتيجة..

✱ طريقة التعبير عن الحب:

شوف هي بتحب تعبر ليها عن حبك ازاى واعمله.. متبقاش هي

محتاجة تواجدك وإنك تبقى موجود معاها وانت تروح تحيلها هدية غالية أوي وتزعل أما تلاقيها مش مبسوطة أو مفرقتش معاها الهدية.. ببساطة هي مش محتاجة الشكل ده من التعبير عن الحب.. فاتب شوية في إنك تعرف إيه اللي هي بتجبه مش إيه الموضة وكتالوج العلاقات اللي بيودينا في داهية.. ومش لازم الهدية تتجاف بمناسبة، من غير مناسبات وربنا بتبقى مبهرة.. وحاجة بسيطة عشان الوضع الاقتصادي.. يا ريت نهر بعض ونطلع برة النمطية والتعود والروتين..

✱ افصل معاها:

عارفين إنك مشغول ومسئول وأفكار وطموحات وإحباطات وكوكيتل ربنا يعين الجميع عليه.. خليها هي فترة دريم بارك.. اللي بتفصل معاها كل حاجة.. انت لو حسستها بده هتلاقى واحدة تانية.. مش لازم كل مرة يعني بس حسسها ولو مرة إنك محتاج تفصل معاها وشوف رد فعلها إيه..

✱ انت الأساس:

إياك تعتمد على قوتها مهما كانت قوية.. يعني لو هي شاطرة ولهوبة وبتفكر وبتقرر وبتصرف كويس أوي.. بلاش أسلوب تكبير الدماغ.. ورمي المسؤوليات.. والاتكال عليها.. وما دام بتقدر تشيل تشيلها زيادة.. لأن بمنتهى البساطة انت بتكسر أنوثتها واحدة واحدة ومن غير ما تحس وهيحي اليوم اللي هتقوى عليك بمشاعرها وإحساسها واعتمادها على نفسها.. ساعتها صدقني هيبقى حاجة من اتنين: يا خسرته للأبد.. يا هتحتاج مجهود جبار عشان ترجعها تاني تحت جناحك..

✱ الهرمونات:

فيه كده ميعاد من كل شهر هتلاقىها عصبية وخلقها ضيق ومش طايفة
نفسها وممكن تعيط من غير سبب.. معلش شغل هرمونات.. انت بس
الأيام دي هات شيكولاتة كتير وطبطب كتير.. يومين ويعدوا عشان باقي
الشهر يعدي على خير.. استحملهم..
* العلاقة الحميمة:

بالنسبة للمرأة تساوي محصلة أفعالك خلال اليوم.. يعني مقدار
إحساسها بحبك واحتواءك ودلعك خلال اليوم يتناسب طرديا مع مقدار
رغبتها فيك ساعة اللقاء.. فمتعمدش على الكلمتين الحلوين اللي هتقولهم
في أول اللقاء وإن كله هيبقى تمام.. هو مش هيبقى تمام أوي يعني.. العلاقة
الحميمة للمرأة ٨٠٪ عاطفة ٢٠٪ رغبة.. فياريت تخلي بالك عشان منروحش
لمنطقة إنها تستجيب لمجرد رضاك.. وندخل في نطاق الأداء الآلي..
بعيدا عن أي حاجة.. هي لو صالحة هتحس إنك عايز تحيلها الدنيا
ومش هتبخل.. لأن أي راجل سوي عايز يعيش سعيد.. ملناش دعوة
بالمفترين واللي مش يشبعوا.. أنا بتكلم على الأسوياء اللي محتاجين هدوء
وسكينة.. استقرار وسعادة.. كل ده هتلاقىه.. بس عشان تلاقي المناسب
ليك.. خليك انت أصلا مناسب..

لغات الحب_الخمسـة

كتير من الأزواج ممكن يكونوا بيعبوا بعض جدا ويتفاجئوا ساعات
بفضلهم في التواصل مع بعض، وده لأنهم ما اختبروش إيه هي لغة الحب
وأفضل طريقة يفضلها كل واحد في إنه يحس بحب شريكه..

يعني إيه الكلام ده؟ يعني أنا عارفة إنك بتحبني ومتأكدة كمان.. بس فيه طريقة أنا بحب أشوف الحب ده مترجم بيها والطريقة دي بتختلف من شخص للتاني وبتختلف من رجل لامرأة..

طيب هي الطرق واللغات دي إيه؟ هم خمسة.. خمس لغات للتعبير عن الحب.. كل واحد بيحبهم كلهم بس فيه طريقة أو اثنين هم الي يفرقوا معاه أوي.. وبتنجح طريقة التواصل بيها والتعبير بيها عن الحب بشكل يخلي العلاقة في أروع صورها..

١_ الوقت الخاص :

يعني الوقت بتاع شريكك لوحده بتتكلّموا وتقربوا بيبقى مخصص ليه هو لوحده وممنوع إن أي حاجة تفسده.. ولازم يبقى وقت مناسب.. مش مثلاً هو مضغوط في الشغل وتتصلي عايزة تكلميه دلوقتي وتسألّيه انت بتحبني وللا لا؟

٢: الخدمة

يعني أقوم بمهامك الي انت المفروض تعملها بالنيابة عنك.. يعني أعملك حاجة انتي عايزاها.. أو انت عايزها..

٣: اللمس

ممكن طبطبة بس على كتف مراتك تخليها تمسك السما بإيدها.. أو إنك تحطي إيدك على إيده وتقوليله تسلم وربنا يباركلنا فيك..

٤: كلام التقدير والإطراء

الكلام بشكل محفز وإن ربنا يخليكي لينا.. ربنا ميحرمنيش منك.. الكلام الي يثبت إني فعلاً ممتنة لوجودك في حياتي.. الكلام الي بيبقى بعد كل حاجة اتعملت جميلة أو كل فشل حصل..

ديما بتيجي بقيمة كبيرة أما تكون من غير مناسبة، مش لازم عيد ميلاد ولا عيد جواز ولا أي مناسبة.. هدية لأنني بحبك وبس.

هم دول الخمس لغات للحب خمس طرق تعبر بيهم عن الي جواك لحبيك من وجهة نظره هو.. بالطريقة الي بيحبها هو..

كثير بلاقي أزواج يشتكوا إنهم مغرقين زوجاتهم هدايا ومش مبسوطين.. ببساطة لأن الوسيلة والطريقة الي بتفرق معاها مش الهدية..

وساعات زوجات تقول أنا مش عارفة ازاي هو مش عارف إني بحبه؟ أنا بعمله كل الحاجات الي هو المفروض يعملها وشايلة عنه.. برضه لأن مش دي الطريقة الي هو بيحبها أو عايزها..

نركز كده شوية.. كل واحد يشوف شريك حياته بيحب إيه.. وعليك إنك تعبر عن حبك ليه بالطريقة الي هو بيحبها.. الي بتوصله أعلى درجات السعادة.. ويبقى التواصل في أفضل صورة.. فكرة أنا كده وطريقتي في التعبير عن الحب كده وإن كان عاجبك.. هتخلي فيه طرف تعبان على طول وطرف مستريح على طول.. وده هيسبب عدم اتزان في العلاقة..

انت بتعمل زي ما تكون لقيت حد بردان فروحت جيبته ساعة شيك وغالية أوي.. بس مش ده الي هو محتاجه..

اسأل شريكك لو مش عارف.. السؤال مش عيب..

اسأله إيه أكثر حاجة تفرق معاك في تعبير عن حبي ليك؟

اتعرفوا على بعض من أول وجديد..



الطلاق

أو كما يطلقون عليه انفصال - عشان أشيك -، بعيدا عن إنه انتشر أو
بقى ظاهرة أو شيء عادي..

أنا عايزة أتكلم في نقطة تانية مهمة جدا.. في كثير من الحالات أي اتنين
بينفصلوا بيكون لكل منهم نسبة معينة كانت سببا في الانفصال..

مفيش ظالم فقط ومظلوم فقط.. مفيش ضحية فقط.. أو جلاذ فقط..

كلا الطرفين مشتركين في النتيجة بنسبة ما..

عارفة إن الكلام ده مش هيعجب ناس كثير..

وده لأن العقل بيستمع أما بيصدق إن صاحبه مظلوم وضحية

وبيتجنب خالص فكرة إنه فشل في العلاقة..

أما تيجي تسمع من حد عن قصة انفصاله يا ريت متكونش لا معاه

ولا ضده لأن أقسملك بالله الصورة غير مكتملة وغير واضحة وغير صادقة

مش لأن الشخص بيكذب، لا.. لأن العقل متبرمج على كده.. متبرمج إنه

ضحية عشان صورته الذاتية قدام نفسه متتهزش..

أما تيجي تسمع من حد قصة انفصاله حاول تكلمه عن مشاعره..

ارتقي بالحديث واسأله.. انت مبسوط دلوقتي؟

يعني حالك أفضل؟

وانتي اسألها.. طيب انتي كده مستريحة؟

خاطب المشاعر والإحساس..

متقولش يا عم غارت في داهية وهتاخذ ست ستها..

ومتقوليش يا شيخة بلا نيلة هم وانزاح..

نرتقي..

الإنفصال نتيجة عادية لعدم انسجام طرفين.. وفي معظم الحالات
الطرفين مخطئين..

محدث غلطان في المطلق.. ولا محق في المطلق..
نتعامل بالإنصاف.. نسمع بالإنصاف..
نخاطب المشاعر والإحساس لو حيننا نتكلم عن الموضوع..

النهايات

سؤال حيرني كثير.. هو ليه النهايات مش بتبقى على مستوى روعة
البدايات؟ أو أقل منها بحاجات بسيطة..
ليه ديما النهاية بتبقى مش محترمة ومش راقية زمش بأدب وأخلاق..
ليه أما بنرفض علاقة مش بنهيها بصراحة ووضوح وهدوء..
ليه لازم تنتهي بشكل مهين وغير إنساني..
الأجانب الغير مسلمين في علاقتهم بيكشفوا عن مدى الرقي
والأخلاق..

يعني مسمعتش عن قضايا واحد مبهدل مراته في المحاكم عشان حارمها
من إنها تشوف أولادها.. أو مشوفتش مدير بيذل موظفيه ويعايرهم وهم
بيقدموا استقالتهم بفضله عليهم وازاي علمهم واداهم خبرة..
مشفتش التشوه ده إلا في مجتمعنا؛ إلا من رحم ربي..
محتاجين نبقى على مستوى الشعارات اللي بنقولها.. عن الرقي
والأخلاق وشغل ولاد الناس اللي بندعيه..
بس ساعة الجد.. الوش الحقيقي ببيان.. والأخلاق فعلا بتبان..

ياريت نواجه بعض بأدب.. ننهي مع بعض بأخلاق.. نقفل الباب
بالراحة وباستئذان..

عشان الإنسانية بتدفعنا لكده.. وعشان الأيام دول.. وعشان كل ساقٍ
سيُسقى بما سقى..

خلي النهايات محترمة وواضحة وصریحة وقوية.. عشان الوشوش أما
تتقابل تاني تبقى فيها ابتسامة.. مع كلمة «كانت أيام..»
ارتقوا بأخلاقكم یرحمکم الله..

الرجل المحاور الأربعة

جاء الرجل الدنيا وهو مخلوق على أربعة محاور لاحتياجاته الرئيسية..
القلب.. العقل.. الروح.. الجسد..

اللي هتكلم عنهم في المقال ده هم الرجال الأسوياء الطبيعيين، بعيدا
عن الحالات المرضية أو الإستثناءات اللي ممكن يكون موجود بعضها في
عالم الرجال..

ترتيب المحاور الأربعة دول بيختلف أهميته من رجل لآخر وبناء
على الترتيب ده بينجذب لنوع معين من البنات أو النساء وبتتشكل قراراته
وأسلوب حياته في شكل العلاقة..

عشان كده هتلاقي راجل قد يكتفي بامرأة واحدة لأنها قدرت تشبع
عنده كل الجوانب أو على الأقل أهم ٣ جوانب بيفرقوا معاها في الحياة..

وهتلاقي راجل بينجذب بسرعة لبنات بس بدون ما يدي نفسه فرصة
هل هي فعلا فيها الجوانب اللي تفرق معاها وللا انجذب لمجرد وجود جانب

واحد بس.. وده اللي بيخليه يا يراجع نفسه بعدها يا بيضطر يعرف غيرها
أو حتى يتجاوز ثاني..

ساعات بنقابل راجل وقور وبلغ من العمر ما شاء الله وفجأة فكر إنه
يتجاوز أو إن فيه حد موجود في حياته..

ده مش لأنه اتجن ولا اتهبل على كبر زي ما يقولوا.. ده لأن محور من
المحاور دي لم يتم إشباعه طوال السنين اللي فاتت وأصبح حاجة مُلحة جدا
بالنسبة ليه..

الست الي نفسها تكون الوحيدة تحاول تكون قادرة على سد احتياجات
الراجل في الأربع محاور وبشكل مميز..

طبعا الستات هيقولوني ويقولولي وهو كله علينا.. واحنا اللي نحاول
ونعمل مجهود وبس..

الفكرة إن الراجل السوي الي هيلقي شريكته قادرة على التواجد في
الأربع محاور دول أو في ثلاثة على الأقل.. هيكون لها شريك بكل الأشكال
الي تتمناها وبتحلم بيها وأكثر..

التواصل مع الرجل السوي من خلال الأربع محاور دول بيخليكي
تقابلي كائن؛ صعب إنك تتخيلي روعته..

وطبعا بتكلم على الرجال الأسوياء..

لأن فيه بعض النماذج من الستات القادرة على إشباع معظم الجوانب
دي وبكفاءة ومش بتلاقي أي حاجة.. وبتتفاجئ بإنها أهدرت نفسها بدون
فايدة مع أشباه رجال..

الرجال الأسوياء من السهل إرضائهم ومعرفة احتياجاتهم.

الرجال الأسوياء ردود أفعالهم نتيجة إيجادهم ما يحتاجونه، يعتبر رد

فعل رائع..

إدراك احتياجات الرجال في المحاور دي بيحل كثير من المشاكل الزوجية..

ساعات بلاقي حالات كثير زوجة بتقول بتقول عاملة كل حاجة بيت وأكل واولاد وترتيب ونظام ومفيش فايده مش لاقياه..
طيب إيه أخبار الروح..

إيه حال العقل؟!

احتواء الرجل السوي للمرأة بيكون رد فعل طبيعي لاحتواءها ليه ولا احتياجاته.. وبأكد على نقطة الرجل السوي..

رجاء لكل رجل.. اعرف احتياجاتك بشكل واضح..

رتب أهمية المحاور الأربعة بالنسبة ليك بشكل أمين وصادق..

قيّم علاقتك بشريكتك بأمانة.. لأن صدق التقييم يحدد أمور كثير وهتكون العلاقة أفضل وأوضح..
رجاء لكل امرأة..

تأكدي إنه رجل سوي واعرفي إن لو فيه خلل مش هتعرفي تغييره..
فوفري طاقتك..

لو ربنا رزقك برجل سوي.. اعرفي إيه ترتيب اهتماماته..

وبعيدا عن ثقافة الموروث الفاشل الي بتقول «مترحيش جوزك» لا أنا بقولك جربي ترجيحه عشان هو إنسان سوي..

اعرفي احتياجاته صح لأنك ساعات بتكوني حاسة إنك عاملة كل اللي عليكي وبنكتشف إنك ناسية أهم جوانب بالنسبة ليه..
وعشان تلاقي علاقة صح.. قيّم الوضع صح..

المراهنة على قوة تحمل المرأة مراهنة خاسرة بكل المقاييس.. ما قابلتس ست مرّت بمشاكل أو بأزمات إلا وقدرت تصد وتمرّ بها بسلام.. مهما كانت المضاعفات ومهما كانت الخسائر.. بتطلع أقوى وأفضل من الأول.. ومرورها بالمشكلة لوحدها ومن غير مساعدة أي شخص معاها بيخلي سقف طموحها أعلى وبتصعب مهمة تواجد شخص في حياتها أو حتى دخول شخص لحياتها..

قدرتها على المرور بالمشاكل يقويها ويبقي من الصعب حد يعلى على قوتها ولو فيه شخص موجود في حياتها وتقدر تمر بمشاكلها لوحدها بينتهي وجوده بمنتهي سهولة ومن غير مجهود..

لو فيه في حياتك امرأة قوية حاول تحافظ عليها ومتخليهاش تمر لوحدها بأزماتها عشان دورك ووجودك ميتهوش بسهولة.. ولو قابلت امرأة قوية وحاولت تدخل حياتها.. خليك أقوى وأعلى.. خليك الجسر الي بتحاول تجيب آخره ومتعرفش.. خليك انت الأقوى..

الستات فعلا أقوى مما تتخلوا.. وأضعف مما تحلوا.. رفقا بالقوارير..



في مجتمعنا الجميل الرائع المليان بالحب والتعاون والرجولة والجدعنة والشهامة.. الي مفيهوش أي حد يظلم حد ولا حد يبجي على حق حد.. ولا فيه كذب ونفاق ولا أي حاجة من الصفات السيئة دي.. بس فيه قلة قليلة منندسة على مجتمعنا الجميل.. وبتعكر صفوه.. قلة من الرجالة الي متعرفش أي حاجة عن المسؤولية.. وأول ما تحس إن الست دي جدعة وبميت راجل يفضلوا يشيلوها ويحملوا عليها بدون أي رحمة.. قلة من الرجال ماتت جواهرهم النخوة

والرجولة.. وقدروا إنهم يعيشوا لأنفسهم ويوفروا طاقتهم لسعادتهم دون اعتبار أي مسئولية..

القلة دي نتيجة الأم الي معودتهوش على المسئولية.. نتيجة المجتمع الي حط قواعد وقوانين من اختراعه عشان يخدمهم وبس.. القلة دي بتعكر صفو المجتمع الجميل الي احنا عايشين فيه..

وأنا من موقعي هذا أناشد الرجالة بجد.. الي يعرفوا المسئولية بجد.. الي ميقبلوش يظلموا الست أو يجوا على حقوقها.. الرجالة الي بتيجي بالقوامة الي الشرع قال عليها.. أناشدهم إنهم يظهروا كده ويدعوا.. وبيانوا أوي، عشان القلة القليلة المندسة متأثرش على مجتمعنا الجميل الرائع.. بالله عليكم ما تغيبوا عشان نحس بميزان الحياة.. وعشان منقدهش الأمل إن الرجال في طريقهم للاندثار..

احتفظي بالطفلة التي بداخلك..
دليلها كثيرا..
افرحي معها دائما..
اسعديها طول الوقت..
روحك هي طفلتك.. اعتني بها بكل طاقتك..

أيها الرجل أعلم جيدا مدى مسئولياتك.. ضغوطك.. وهمومك
أحيانا..

ولكن يجب أن تعلم أن هناك صندوقا مغلقا في بيتك يصدر منه صوتا مزعجا.. يسمى صندوق الأوجاع..

حاول تخفيف الأصوات الصادرة منه.. لأنها ستؤثر على إبداعك واستقرارك وبانتهاء هذا الصوت سينتهي جزء كبير من همومك..
لإسكات هذا الصوت كل ما عليك هو أن تستخدم كلمة السر.. الحنية.

الظاهرة

فكرة ظهور شيء مش متعودين على حدوثه يعتبر ظاهرة، ونخلي بالنّا إن النسبة الخاصة بكل ظاهرة بتفرق قوتها ومش بتفرق نسبتها.. بمعنى إن الظاهرة ممكن تكون بنسبة ضئيلة في المجتمع إلا إنها ممكن تكون ظاهرة قوية ومؤثرة جدا بالرغم من صغر نسبتها..

يا ريت نتعود إن مش لازم تحصل كارثة أو تتفاقم الظاهرة عشان نتحرك.. وأصحاب مبدأ «متكبروش الأمور» يسيبونا نتصرف على قدر الحجم الي شافينه والي من الممكن إننا نمنع حدوث مشاكل أكبر ونلحقها أول ما تظهر وفي بدايتها وندرسها كويس ونفهمها ونحاول نحجّمها قبل ما تكبر..

أنا معنديش أرقام إحصائية ولا دراسة فعلية للكلام الي هقوله.. كل ما في الموضوع إنني لامة الظاهرة الي هتكلم عنها بشكل كبير وواضح وباين في كتير من الناس الي حواليا والناس الي بتحكي لي مشاكلها والي بينت إن الموضوع في طريقه إنه يكون ظاهرة هنتشر.. لحد دلوقتي أنا مش بتكلم هل هي ظاهرة كويسة وللا سيئة.. ولكنها من وجهة نظري ظاهرة بدأت تتشر وربما تكون منتشرة فعلا واحنا مش واخدين بالنّا..

الي لاحظته إن بعض من شباب العشرينات وأوائل الثلاثينات

يرتبطوا ويتعلقوا ويعجبوا بالسئات الأكبر منهم سنا في أواخر الثلاثينات
وأوائل الأربعينات..

طبعاً سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - هو قدوتنا وتزوج السيدة
خديجة وهي أكبر منه بـ ١٥ سنة.. ومش بتكلم خالص على إن ده ينفع وللا
لأ ولا أي حاجة تمس الموضوع ده..

أنا اللي حابة أتكلم عليه هو.. ليه؟ ليه فيه شباب بدأت تفكر في الاتجاه ده؟
هل لأن البنات الشابات دلوقتي أقل نضجاً؟

هل لأن المهور وتكاليف الزواج للبنات بقت أعلى من إمكانيات
الشباب فبالنسبة له فتاة كبيرة في السن أو أرملة أو مطلقة التكاليف هتكون
أقل! وده طبعاً شيء المجتمع بيقره وأنا برفضه بكل قوتي لأن البنت الكبيرة
في السن أو الست المطلقة أو الأرملة ليها حقوق عادي جداً زيها زي أي
بنت عادية.. بس هو مجتمعنا العنصري اللي بيحب يحط قواعده الخاصة..
وده مش موضوعنا دلوقتي..

هل لأن الشباب محتاجين احتواء من العقل والفهم والإدراك ومش
قادرين يوصلوه مع عقلية البنات الحالية؟
هل الشباب فقد الثقة في مصداقية أي حاجة حالية حواليه فييدور على
هوية ليه من جيل تاني؟

بصراحة لسه الموضوع شاغل بالي.. واستوقفتني الظاهرة ومش بتكلم
على أي شيء غير حاجة واحدة..

إيه سبب ظهورها؟ هل هتنتشر وللا ده شيء مؤقت في مجتمعنا؟
أعتقد الأيام هتعرفنا الإجابة على السؤال ده..
وقد يكون رجاء أو أمنية أو طلب.. أما تحب تقتنني وردة وانت مش

من الناس الي عارفة إيه الي محتاجه الورد عشان يفضل عايش ومزدهر
وجميل، روح للورد المتاح للشم والزينة بس..

مفيش داعي تروح تقطف وردة لمجرد إنها عجبتك أو شكلها مميز
وعايز تحتفظ بيها «مؤقتا» لأنها بعد وقت قصير جدا أقصر مما يمكن إنك
تتخيله؛ هتموت..

ورد الزينة والورد الي بيتشم بس موجود ومتاح وكثير.. والورد ده
عارف كويس كمان إنه ورد مؤقت.. فيبقى الوضع أفضل لأنك مش مجبر
إنك تخدع أو تكذب أو تمثل.. الأمور كلها مفهومة وواضحة..

رغبتك في إنك تقطف وردة متقطفتش قبل كده وشكلها مميز ومفيش
زيها، وانت عارف إن قطفها هيموتها، دا مش رجولة..

فيه ورد تاني متاح ومقطوف جاهز.. ممكن تثبت رجولتك معاه من
غير ما تكذب ولا تمثل.. مفيش داعي تبذل مجهود ذهني في طرق قطف
الورد وبعد كده ترميه..

بالرغم من كل ده فيه رجال بيدركوا أوي إن في بعدهم حفاظ على
الوردة ولأنهم أصدق مع نفسهم عارفين عدم قدرتهم على التعامل مع النوع
ده من الورود فيمشوا ويبعدواوا لحد ما يبقوا أهل لكده.. ولأنهم كمان
عارفين ومدركين إن عذرية المشاعر مش بالشيء الهين الي ممكن يتصلح لو
الطريقة مش صحيحة..

سلاما على هؤلاء الذين يحترمون رجولتهم ولا ييارسون سطوتهم على
الورد المسكين..

ورجاء من هؤلاء؛ ممن يقطفونه بأنانية وجهل أن يعيدوا حساباتهم من جديد..
فالورد المقطوف متاح للجميع.. دون ألم أو وجع لأي أحد..

لعبة_الهرمونات

كثير بننفعل وبتبقى تصرفاتنا مندفعة، بنفرح بزيادة ونزعل بزيادة.. القلب يدق بسرعة وبصوت على.. ساعات من الخوف وساعات من اللهفة والحب.. خدود البنات بتحمر من الكسوف.. جبين الرجل بيتصبب عرق من الإحراج.. الإيدين بتترعش من الرهبة..

طيب أنا بحب ساعات أبص للحاجات من منظور علمي عشان مفيش أجهل من العلم وتفسيره.. الموضوع كله عبارة عن هرمونات فى جسمنا.. كل هرمون مسئول عن حاجة معينة وبيتم إفرازه بطريقة معينة.. مقداره ودرجته بتتوقف على حاجات كثير وبالتالي بتأثر علينا.. الهرمونات كثير بس أنا حبيت أختص بعض الهرمونات اللي بتأثر على المشاعر والسلوك والتصرفات.. واللي ساعات بتخلينا نندفع وناخد قرارات.. ولما تأثير الهرمون يقل بتتفاجئ بالمصايب اللي انت عملتها فى نفسك.. التصرفات الى مكش المفروض يحصل فيها كده.. ده بيعلمك ازاى تدير مشاعرك ويبقى عندك وعي إنك فعلا تحت تأثير هرمون معين فى جسمك..

كثير بنقول لنفسنا ازاى أنا عملت كدة؟ أو أنا حيتها على إيه دي؟ كان فى عقلى أما اخترته؟ الهرمونات ليها جانب كبير من قراراتنا.. عشان كده لو فهمناها كويس وأدركنا تأثيرها على تصرفاتنا.. على الأقل هنقدر نتحكم فيها وتكون قراراتنا وتصرفاتنا بوعي زيادة..

ونخلي بالنسبة لكل الهرمونات اللي هقولها موجودة عند الرجل والمرأة بس كل منهم بنسبة معينة.. والسبب اللي يساعد تحفيز كل هرمون على الإفراز بيكون مختلف تماما عند كل واحد.. فعلى سبيل المثال فيه هرمون بيتم إفرازه لما الرجل يشوف.. إنما بيتم إفراز نفس الهرمون أما المرأة

بتسمع.. كلُّ لما خلق له..

الهرمون الأول هو (الدوبامين):

يطلق عليه هرمون المكافأة أو هرمون المتعة.. ويتم إفرازه في الدماغ داخل قسم المكافأة فمثلاً لما ناكل السكر.. لما نضحك.. لما ندخن النيكوتين وغيرها من الحاجات الي بتساعد على إفرازه..

الدماغ لما بتعرض لموقف معين بيصبح مستعد لفعل أي شيء في سبيل الوصول إلى هذا الإفراز.. والدماغ في الحالة دي بتعطّل كل المراكز الأخرى.. وليه درجة من الدرجات بتوصل لحد المخدر وفعلاً بتبقى مش حاسس انت بتعمل إيه.. وهو بيحفز الدماغ لإفراز هرمونات معبرة عن اللحظة السعيدة، وينشط الذهن، ويخفّ الجسم، ويحمر الوجه، وتتعرق اليدين، ويخفق القلب.. وهو المسئول عن نقل إشارات الشعور بالسعادة والراحة عند الوقوع في الحب..

عشان كده بتكمن خطورة اتخاذ قرار بالحب وانت تحت تأثير إفراز الهرمون ده، لأنك بالفعل بتبقى زي المتخدر.. فخلي بالك.. لأنه بيبقى انجذاب وانبهار مش حب.. فلازم نهدي كويس ومنوعدش في الوقت ده ولا نقرر نهائي..

الهرمون الثاني هو (الأدرينالين):

هو الي بيتم إفرازه لما الجسم يتعرض لضغط خارجي شديد أو موقف خطر مفاجئ ويعتبر من أهم وسائل الدفاع ويتميز بأنه بيرفع عدد ضربات القلب وزيادة ضخ الدم وإمداد العضلات وبالتالي بيتج عنه رد فعل سريع ومفاجئ.. بيتم إفرازه أوقات كتير من غير التعرض للخطر، ويمكن في حالة عدم الإرتياح والارتباك ويأثر على التركيز والتفكير في

بعض الأحيان.. معظم جرائم القتل يبقى فيها معدل هرمون الأدرينالين في أعلى درجاته ويفقد الإنسان الوعي والقدرة على السيطرة.. والهرمون دوره في الحب إنه يتم إفرازه عند الشعور بالحب فيزداد ضخ الدم وبالتالي ارتفاع ضربات القلب..

الهرمون الثالث هو (الأوكسيتوسين):

يطلق عليه هرمون الحب، هرمون النعيم، هرمون العناق.. هو المسئول عن إحساس الدفء والأمان والراحة النفسية عند المحبين، ويزيد إفرازه في اللحظات الأولى الرومانسية وبشكل ملحوظ لدى الإناث، يقوم بتنظيم وظيفة الإنجاب ويزيد بشكل كبير وقت الولادة فهو يساعد على تيسير الولادة وتنظيم عملية الرضاعة.

الهرمون الرابع هو (السيروتونين):

يطلق عليه هرمون السعادة وهو المسئول عن اعتدال المزاج ويمنع الاكتئاب ويعطيك إحساس بالسعادة والرضا والراحة النفسية وكذلك الرغبة الجنسية وده كله في حالة انتظام نسبة معدلاته.. أما في حالة الاضطراب في نسبته فيؤدي للتوتر والقلق والاكتئاب.. بكده نبقى شوفنا بعض من الهرمونات الي بتأثر علينا.. وتعالوا كده نشوف رسولنا الكريم يقول إيه..

يقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لأصحابه في حديثه «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع» رواه أحمد وأبو داود وابن حبان.. وعلميا ثبت أن تغيير وضع الجسم ينظم إفراز الأدرينالين وده الي بيخلينا نتحكم في غضبنا وردود أفعالنا وبالتالي نقدر يكون عندنا ثبات انفعالي كبير..

وبالنسبة للإعجاب والانجذاب مهم جدا أتحكم في نفسي في التوقيت ده.. عند أي بنت أو شاب مرحلة الانجذاب والانهار بتكون تحت تأثير الهرمونات دي فمينفعش آخذ قرار ارتباط وأنا في الحالة دي.. مينفعش أوعد وأنا في أعلى درجات السعادة لأنني برضه ببقى تحت تأثير الدوبامين اللي فعلا بيوصل درجة تأثيره لمرحلة المخدر..

طيب نعمل إيه يعني؟.. نحاول نهدي.. نحاول إن قرارتنا تكون في توقيتات فيها اتزان نفسي وعاطفي.. فيه إدراك ووعي لكل اللي بعمله.. لأن مهما كان انبهاري وانجذابي لشخص؛ كل ده هيروح وهتبقى الحقيقة اللي المفروض أكون عارفها وشايفها وأنا في حالة اتزان بعيدا عن تأثير الهرمونات على قرارتي..

درجة السعادة والمتعة والإنسباط اللي هتكون فيها وبتعشيها ومعدلات الهرمونات دي معقولة.. أروع بمراحل من فترة اللاوعي اللي بتعيشها وانت تحت تأثير أي واحد منها..

كثير هيقولوا يعني احنا عايزين نعيش اللحظة.. هو احنا هنمسك الترمومتر نقيس الهرمونات! لا طبعاً.. أنا بتكلم على الوعي والإدراك وقت ما كل واحد بيستمع باللحظة دي.. ومدى تحكم كل شخص في غضبه واندفاعه وقراراته تحت تأثير الهرمونات..

كل واحد يخلي باله من هرموناته.. لأن ده اللي هيوصلك لدرجة التوازن الانفعالي العاطفي اللي تعتبر واحدة من أهم جوانب الصحة النفسية..



المرأة القوية مع رجل قليل الحيلة..
معاناة العمر..

بعض من الرجال يبحثون عن الجمال وعن إشباع نظرهم منه..
لكن يقوموا بتسليم جميع أسلحتهم..
فقط؛ لمن تمتلك الروح..

في أي علاقة بين اثنين.. مهما كانت نوعها ودرجتها..
هتقيس نجاحها بمدى الصراحة والوضوح فيها..
وهتظهر أكثر وقت الغضب واختلاف وجهات النظر..
وقت الظن فيه مواقف وتفسيرتها..
افتراض تفسير معين لموقف وبعدين آخذ بناء عليه قرار.. وكم أنفذه
كرد فعل، ده معناه بُعد مسافة التفاهم.. وضعف درجة الصراحة..
مناقشة الموقف الي حصل بين الطرفين لتوضيح أسباب وملابس الموقف..
هيجنبك سوء الفهم والظن.. وكم القرارات الإنفعالية المترتبة على الفهم الخطأ..
الصراحة والنقاش حتى في الأمور الي مينفعش فيها كلام.. هتحافظ
على العلاقة..
هتحافظ على قوتها.. لكن اهتزازها بسوء الظن والفهم الخطأ ييضعفها
مع كل موقف..
ياريت نتكلم..

تفسيرات مختلفة

«المشهد:

الزوج راجع من الشغل مكشر.. مش عايز يتكلم..
الزوجة منتظراه.. في مود جميل.. جو البيت هادي.. وكل شيء مثالي..
بتتخض من شكله.. بيرفض يتكلم.. ويطلب متسألوش عن
السبب.. بيسود الموقف الصمت..
شعور الزوجة: إحباط.. خنقة.. حيرة.. ممكن يتطور لغضب لأنه
متكلمش..

شعور الزوج: خنقة.. إحباط.. غضب ممكن..
تفسير أول: من حقه يتخفق.. من حقه يبقى مش عايز يتكلم..
تفسير ثاني: من حقها تضايق لأنه ما شاركها شعوره..
المشاهد اللي زي دي لو لم يتم التعامل معاها بحكمة من الطرفين بتبقى
بداية مشكلة كبيرة أوي.. مطلوب من الزوجة استيعاب مشاعر الزوج في
لحظات معينة.. وإن الرفض مش موجه ليها كشخص.. فكرة إنه يشاركك
همومه أو خنقته ده متوقف على حالته واستعداده.. وبالتأكيد لو وجد الاحتواء
الكافي هيترمي في حضنك بدون تردد بس في الوقت اللي هيحس فيه إنه قادر
يعمل كده..

وبالنسبة للزوج متأخرش عليها في مشاركتها معاك مشاعرك
وإحساسك.. خد وقتك وحقق في السكوت.. بس متغيش.. وحتى لو
مينفعش تقول كل حاجة.. شارك ولو بجزء، حقيقي هيفرق معاها..
كل موقف ممكن يبقى بسيط.. وممكن يبقى بداية كارثة.. وممكن يقرب
ويقوي العلاقة.. وممكن يكسر فيها بالبطيء..

اختياراتكم لردود الأفعال والتصرف هي التي تتحدد الاتجاه..
زودوا الوعي والإدراك والاستيعاب والتفاهم..
هتلاقى تفسيرات مختلفة..

من أقوال محبين

اللي بيحب حد بجد بيعرف يلاقيه وقت وسط أي زحمة وأي ناس..
كلمة مشغول دي احنا بنألفها لما بيكون جوانا نوايا تانية..

كل مرة هتمر العلاقة بخلاف.. بتجربة.. باختبار..
يا هتقوى بعدها وتعيدها بسلام..
يا هتنتهي..
أيا كانت النتيجة.. فالنتيجتين مكسب..

هتحاول تحتوي شريكك في فترات مختلفة..
عدم اتزان.. تقصيره.. هروبه.. غضبه..
بس الاحتواء ده لازم يكون متبادل..

الحب..من أجمل المشاعر عندما يكون صادقا.. عفويا.. محتويا..
متواجدا.. متفهما..
واعيا.. هادئا..
الحب.. مشاعر كاملة.. فمتقبلش أنصاف المشاعر..

مهما كان العمر ومهما كان الوقت..
اعرف إن لحظة الاختطاف قادمة..
هتتخطف بالحدث الأروع والأجمل..
روحك هتروح.. قلبك هيدق.. ابتسامتك مش هتفارق شفافيك..
هيجيلك مش بس الي كنت بتتمناه ولكن أكثر وبزيادة..
كل ما في الأمر محتاج منك الهدوء والإستعداد..
محتاج منك قلب صافي ونفس هادية..
مفيش انزعاج ولا غضب ولا أفأفة..
كله بقدر..
بس أهم حاجة تكون على استعداد للإستحقاق ده.. وإيمانك بإنك
فعلا تستحق الأجمل والأروع..
ساعات كتير حاجات جميلة بتكون قربت وفجأة بتبعد..
ببقي لأنها مش مناسبة ليك..
أو انت لسه مستعدتش كويس..
أو إنك قليل الإيمان بنفسك إنك تستحق ده..
الحدث الجلل في حياتك..

سيحدث.. بمشيئة الله وقدرته..
فكن على استعداد له..

إلى المرأة..
كل ما يحتاجه الرجل منك هو روح صافية هادئة..
إلى الرجل..
لن تمتلك روح المرأة إلا إذا كنت حقيقيا صادقا..

هتعرف انت بتحب وللا لا.. وهتعرف حجم حبك من درجة تسامحك
وغفرانك لأخطاء اللي بتحبه..
انت ممكن تنسى بس ما تسامحش..
وممكن تسامح بس ما تنساش..
في النهاية.. قدرتك على استكمال الطريق مع شريكك وتسامحك معاه
رغم أخطائه مرهونة دينا بدرجة حبك له.. مهما كان غلطه.

أما تلاقي ست بكامل أنوثتها.. ست بجد..
هتلاقي جنبها راجل بكامل رجولته.. راجل بجد..
معادلة الحياة الطبيعية اللي اختلت كتير..

متفرحش أوي من قوة المرأة.. وتعتمد على قدرتها في إنها بتعمل كل حاجة لو حدها وبتفكيرها..
عشان القوة دي كافية إنها تقدر تخليها تستغني عن وجودك في أي لحظة.. لأن وجودك مش فارق..

«وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ»

من أروع القواعد السلوكية الي شرعها القرآن الكريم.. وانت بتنهي العلاقة متهدش الباب.. وطبعاً موضعها في القرآن جاء فيما يخص الطلاق والإنفصال..

بس لو حبيننا نطبقها في كل حياتنا على كل علاقاتنا.. هتنعم بخير كثير وراحة ملهاش حدود..

علاقتك مع صديق..

مع شريك..

مع أي قريب..

لا تنسوا الخير الي كان موجود في يوم من الأيام.. متحاولش تاخذ معنى انتهاء العلاقة إنه تشويه لصورتك الذاتية لنفسك.. استقبل النهاية كأنها مدة صلاحية وانتهت.. بس دي مدة صلاحية العلاقة نفسها.. مش شخصك أبدا..

مش لازم الوشوش أما تتقابل بعد كده.. ندور وشنا ونقول «أوف» ارتقاءك بذاتك ونفسك بيبان في طريقته لاستقبال الانتهاء..

واستيعابك لفكرة الانتهاء نفسها..

وكم إن متفسر إن سبب انتهاء العلاقة هو أحد أشكال التجريح
النفسي لذاتك..

هتلاقى الفضل طفى على سطح النهاية.. وهتتحس برقي واحترام
لأدميتك..

وانت بتنهى متهدش الباب.. مش بس عشان يمكن الوشوش تتقابل
تاني..

لكن كمان عشان انت بتتعامل بقوانين ربنا اللي كلها آدمية ورقى في
السلوك والتعامل.. وده مفتقدينه جدا الأيام دي..

لا تنسوا الفضل بينكم.. لا تنسوا إنسانيتكم.. لا تنسوا رقيكم..
درجة رقيك تتناسب طرديا مع درجة تقبلك لانتهاء أي علاقة..

العلاقة المريحة هو إن كل اللي بعرف أعمله بطبيعتي وراحتي هو كل
اللي انت محتاجه وعايزه بالملي..

ينجذب الرجل لمن تمتلك جمال الوجه..
ولكن يسلم أسلحته كاملة..
لمن تمتلك الأنوثة الحقيقية..
الحجل.. الحياء.. الروح..

إلى الاسترونج إندبندت وومان..
ادخلي الأوضة بتاعتك كده وحاولي محاولة بسيطة..
استدعي الأنثى الحقيقية التي بداخلك..
ارجعي إلى أنوثتك..
وكفالك حربا... وعندا.. وإرهاقا..
ارجعي لكيانك الحقيقي ودورك الأكثر فعالية...
ارجعي لأنوثتك.. أرجوكي..

أجل جملة هتسمعيها من شريكك «متشغليش بالك أنا هتصرف»

فهمونا اللي زوجها يتوفى تعيش لتربية الأولاد وبس..
فهمونا إن الإستقلالية والحرية المالية كافيين إنك تعيشي من غير راجل
في حياتك وهتحققي ذاتك العليا..
فهمونا إن الست الجدعة اللي بتقف جنب زوجها هي اللي بتلاقي الهنا
أما يعدي أزمتة..
فهمونا حاجات كثير والحقيقة طلعت غير كده..
الست المتزنة السوية مش هينفع تعيش من غير راجل في حياتها.. بس
راجل بجد..

ست متزنة سوية + راجل بجد = جنة الله على الأرض..
قلة وجود راجل بجد مش معناه إن قاعدة العيش بدون رجل قاعدة

سوية صحيحة..

الرجال أيام الرسول - صلى الله عليه وسلم - في وقت الحرب والغزوات ما كانوا يبعدوا عن زوجاتهم أكثر من ستة أشهر..

فقد روى مالك في الموطأ عن عبد الله بن دينار قال: خرج عمر بن الخطاب من الليل فسمع امرأة تشكو من غياب زوجها فسأل عمر ابنته حفصة: كم أكثر ما تصبر المرأة عن زوجها؟ فقالت: ستة أشهر. فقال عمر: لا أحبس أحدا من الجيوش أكثر من ذلك.

عشان كانوا أسوياء كانوا متزينين كانوا من بني آدم الطيبين..

منقلبش المعايير..

منغيرش الموازين..

منبدلش المعاني..

الميزان مش هيتعدل غير لما كل واحد يقوم بدوره صح..

زواج بلا مودة ورحمة..

اغتصاب للطرفين..

ولزوج يتقي الله فيكي حق التقوي..

خير من الدنيا وما فيها..

معادلة الزواج الصحي

أنا متزن وسعيد وعارف شكل حياتي وهدفي إليه، ومحتاج تواجد شريك معايا متزن وسعيد، هيزود سعادي وهيزود اتزاني، وهنكتشف حاجات جديدة سوا.

قناعة وفكرة.. أنا عايزة واحد يغيرلي حياتي.
عايز واحدة تملّي حياتي بدل الفراغ الي أنا عايشه.
عايزة واحد يحقق لي أحلامي.

مفيش الكلام ده، الزواج الصحي.. زيادة اتزان فوق اتزاني وسعادة فوق سعادي، لو مش هتختار بنضج خليك زي ما انت أحسن، ما هي مش جوازة والسلام.. كفاية عك!

الرجل ينجذب بالنظر..
المرأة تتجذب بالأذن..
احرصي على دوام جمالك..
احرص على دوام كلامك..

للنساء_عشان_الرجال

كل ست أمنيتها إخلاص زوجها ليها وإنه ميشوفش غيرها وإنها تطمن وتعيش في أمان معاه من غير ما يخون أو حتى يتجوز عليها.. بس

الأمنية دي تعالوا مع بعض ندقق فيها في الوضع الحالي من الزمن والمجتمع والثقافة والوعي وكل الجوانب.

معظم الرجال حاليا لازم تعرفي وتتأكدي إنهم بيتعرضوا لإغراء أو محاولة أو أي شيء من طرف خارجي وبأشكال مختلفة ودرجات مختلفة، مهما كانت درجة التزامه أو قربه من ربنا أو إخلاصه أو حرصه على العلاقة أو أي حاجة بتحطيتها كامرأة في بالك وتطمني نفسك ساعات بالكذب وتقول مش هيتعرض لكده أصلا.

أحب أقول لكل ست معتمدة على كدة انتي بتحلمي، معظم الرجال حاليا تعرضوا لأي نوع من أنواع الاستفزاز العاطفي من طرف خارجي متدرج من أول نظرة إلي أقصى درجة ممكن تتخيلها، وبرضه يقع بين علاقة محرمة أو علاقة شرعية كزوجة جديدة.

بس تعالي بقى أقولك إيه الرادع وإيه اللي هيمنعه..
خوفه من ربنا.. حرصه والتزامه ناحية نفسه أولا وناحية العلاقة..
تربيته وأخلاقه.. مبادئه.. كل ده اللي هيحدد آخره.

بمعنى.. كل حد بيتعرض لأي استفزاز عاطفي من طرف خارجي، فهتلاقي رجل يرد بالنظرة ويدور وشه، ورجل تاني هيرد بالكلام، ورجل ثالث هيرد بالقرب، ورجل رابع هيرد بعلاقة كاملة.
ده يتوقف على إيه؟ على كل اللي قلناه.

درجة قربه من ربنا.. درجة حرصه على العلاقة.. درجة تقصيرك معاه.. درجة تربيته وبيئته وأخلاقه.

سيدنا يوسف عليه السلام نبي ابن نبي وتربى على أحكام الله وشرعه.. وجاء في القرآن سورة يوسف «وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ»....

وهم بها.. هنا يعني برغم كل الحصون النفسية الي كان فيها من علم والتزام إلا إنه شعر بضعف وكان هيستسلم، واستكمال الآية لولا أن رأى برهان ربه، وهو الرادع عن استكمال حالة الضعف.

يعني انتي عايزة إيه مش فاهمين؟!

عايزة أقول للست زوجك أو شريكك مُعرض للإغراءات ومتستبعديش ده من قاموسك نهائي، ولكن حد الامان بالنسبة ليكي معرفتك بيه فعليا وحرفيا ومعرفتك هو آخره إيه، وانتي مساعداه على تحصين نفسه ازاي.

إنما الستات الي بقابلها وتقولي أنا زوجي استحالة واحدة تحاول معاه أو تبصله، ببقى عارفة إنها قريب هتلاقي مصيبة مش متخيلاها.

الضمان مش إن شريكي ميعملش كده أو مش ممكن يتعرض لكده، لا.. الضمان معرفتي بيه هو شخصيا وأعرف فعلا هو آخره إيه؟ وبنصح البنات في الخطوبة.. اوعي تطنشي الشواهد الي بتأكد إنه مالوش آخر، مالوش حدود، واعي تقولي أنا هحجّمه وهمنعه، تبقي بتكدبي على نفسك. لو هو كشخص مالوش رادع داخلي نابع من تربيته وأخلاقه، لو كنتي ملكة جمال الكون مش هيتوقف عندك أكيد.

كثير من الرجال في الزمن ده بتتعرض لضغط نفسي غير مسبق، ضغط مادي وعلمي ونفسي ومجتمعي، وللأسف مش بيساعدوا أنفسهم، بيتوقفوا عن الدعم النفسي لذاتهم وعن تطوير أنفسهم وعن تحصين ديارتهم من كل المحيط بيهم دلوقتي.

معظم الجلسات الي بعملها بتبقى للسيدات والبنات، بنت جاية تتعلم طريقة اختيار شريك حياة مناسب، زوجة جاية تتعلم ازاي تحافظ

على زوجها، أو أم جاية تتعلم طريقة تربية سليمة.

سعي الست في المعرفة والتطوير.. أحدث فجوة كبيرة بين الراجل والست في مستوى الوعي، وبقت فاهمة ومدركة أمور وبتسبقه، لدرجة إنها بتعرف ازاي توقعه في شباكها بسهولة وتقلب حياته بسهولة وتبوظها بسهولة أو تخليه ينجح بسهولة.

وأصبح كثير من الستات هم المتحكمين في العلاقة ونتائجها بينما الرجل توقف عند حد المتلقي السلبي الغير قادر على عمل أي شيء.

عشان كده يا بينجرف لعلاقة وتجربة جديدة لأنه غير واعي لى بيحصل حواليه، يا إما بيتوقف ويلتزم بأخلاقه وممكن يكتفي باللى يعرفه عن نفسه وبرضه بيبقي متأخر عن اللي بيحصل، وكل ده محتاج قوة نفسية كبيرة.

للزوجات.. رفقا بالرجال فإنهم يعانون نقصا في الوعي.. ساعديه يحصن نفسه صح وسط اللي بيحصل في المجتمع.

للرجال.. رفقا بأنفسكم وطورا شوية من ذاتكم.. حصّنوا أنفسكم من مكائد النساء.

للمجتمع.. يارب الميزان يتعدل من جديد.

«لُتْسَكُونُوا إِلَيْهَا»...

السكن هنا يشمل السكن الجسدي والعاطفي والنفسي، ولا يمكن غياب أحدهم، لتوافر السكن يجب توافر الثلاث أركان مجتمعة لكلا الطرفين.

حاجات صغيرة بتهد البيت في الزواج منها حاجة تعتبر مهمة جدا، ومع الأشخاص الأسوياء بتفرق كثير، مع الأشخاص اللي كل واحد فيهم بيقوم بدوره الأساسي.

مهما كانت زوجتك مقتدرة.. مهما كانت بتشتغل وبتقبض.. مهما كان معاها فلوس..

المبلغ اللي هتديهولها وانت بتقولها «ده ليكي اعملي بيه الي انتي عايزاه» مهما كان مبلغ صغير.. هتتحسك بشكل هي محتاجة تحسه.. من غير هزار وألش وضحك، رغم كل الظروف ورغم كل الضيق في العيشة، المبلغ ده يساوي عندها كنوز الدنيا، وقيمتك في نظرها بتعل.

بقابل في الجلسات زوجات بيشتكوا إنهم متجوزين من عشرة وعشرين سنة وعمر زوجها ما اداها مبلغ ليها هي وكان يقول «لو عايزة حاجة خدي من مصروف البيت» أو يقول «يعني انتي هتحتاجي إيه ما عندك مرتبك» القوامه مش فكرة فلوس وبس.. القوامه في طريقة العطاء.. القوامه بالاحتواء والاهتمام.. القوامه بالتفكير والحلول والترتيب.

القوامه عشان هي محتاجة تحس ده، تحس إنك تفوقها في كل جوانب الحياة.. عشان الميزان يتزن.. وتتعديل الأمور من جديد.

في _ العلاقات

أي شخص بيبقى خارج من علاقة، بيبقى بيمر بمشاعر مختلفة ولازم يخلي باله من نقاط هامة جدا لأنه مينفعش أبدأ علاقة جديدة غير لما أترن.. أرتب أموري.. أعرف الوضع إيه بالظبط.. لأن عواقب بداية علاقة جديدة وأنا لسه محصلتش على حالة الاتزان دي هتكون نتيجتها حاجات كتيرة منها: ١: هتكون طاقتك خلصت واستنفذت إن لم يكن استهلكت بالكامل..

مش هيكون عندك حاجة تديها للطرف الجديد، وهتكون مستني الأخذ قبل ما تفكر في العطاء، نتيجة الفكرة المسيطرة عليك ساعتها «أنا اديت قبل كده مش هدي ثاني» وتحت بند «الي اتلسع من الشورية»

٢: المشاعر هتكون متلخبطة وفي حالة بداية علاقة جديدة هتكون مركز على إن العيوب والمشاكل الي واجهتها في الأولي متكونش موجودة وهتبقى حساس جدا من ناحية أي احتمال لوجودها، وممكن تصرف عابر هتفسره بطريقة غلط لمجرد إنه ممكن يقرب من المنطقة الي انت قلقان منها. ٣: حالة استعجال هتكون موجودة في بداية أي علاقة جديدة، وهتلاقي نفسك مستني.. فين الجديد؟ فين الإضافة؟ فين الي كنت عايزه في الي فات وملقتهوش؟ وطبعاده بيقتل المرحلية في العلاقات وتنتهي من قبل حتى ما تبتدي.

٤: مش بحترم إني مع شخص جديد ومختلف، لا بتعامل بمبدأ الشمولية.. كل الرجاله كدابين.. كل البنات ملاوعين، وابتدي أتعامل مع فئة الجنس بالكامل مش مع الشخص على حدة.

وغيرها من الحاجات الي بتظهر نتيجة إني مصبرتش.. عايز أبدأ علاقة جديدة وبسرعة وأعوض الي فات.

متبدأش جديد غير أما تنصف مكان القديم.. أما تتأكد إنك مستعد على استقبال صحيح ومستعد للعلاقة بشكلها الصحي من أخذ وعطاء وتقبل واندماج وتفاهم.

احنا بنمر بعلاقات وساعات مش بتنجح، يبقى أدّي نفسي فرصة أستوعب وأتعلم.. وبعد كده أبدأ من جديد. علاقة انتهت..

اقف.. ركز.. اهدى.. قيم.. افهم.. استوعب.. اترن وابدأ من جديد.

*هي: أنا عارفة إنه أكيد ميفكرش فيا.. هو كثير عليا.
هو: أنا عارف إنها أكيد متفكرش فيا.. هي كثير عليا.
وماين هو كثير وهي كثير.. علاقات ناجحة تنتهي من قبل ما تبتيدي!
والسبب: التوقعات وعدم ثقة في قدراتك الشخصية، وإحساس إنك
متستحقش الأحسن.
النتيجة: يبقى الحال على ما هو عليه.
الخلاصة: متوقعوش.. متقللوش من الي تستحقوه، انتوا تستحقوا
الأفضل والأعلى والأروع.

ضمان العلاقات

من خلال جلسات كثير بكتشف خلل يقع فيه كثير في علاقتهم مع
بعض وهو «الضمان»
أنا خلاص ضمنت وجودك.. حافظك.. فاهمك.. جايب آخرك..
كبيرك إيه يعني؟ هتعمل إيه؟
وبتبقى النتيجة في أغلب الأحيان الانفجارات، كل العلاقات بجميع
أنواعها وعلى وجه الخصوص العلاقة بين الست والراجل.
الست ضمنت وجوده وعطاها الأمان التام ومفيش توقعات، فتضغط
عليه بكل قوة ماهو يعني هيعمل إيه مثلا ماهو دايا مستحمل.
وبتيجي لحظة الانفجار والي ممكن جدا يحصل من لاشيء، وتكون
غير متوقعة وبقوة تفوق الوصف، والغريب إن الست بتتفاجئ من رد
الفعل.

أما الرجل فلظروف المجتمع هو فعلا يعمل كده بكل قوته وطاقته..
بيضغط ويقول ما هي موجودة.. هتعمل إيه يعني؟ إيه آخرها؟ ويحصل
رد الفعل الغير متوقع والانفجار المدوي.

احنا مشكلتنا إننا بنلعب في منطقة خطر جدا، تحت بند بتحسيني
وهتسامحيني مهما عملت وتحت بند بيعطيني وأدلع عليه بزيادة.
حدّ القبول بحاجات ممكن أقبلها وأعديها يعرض العلاقة لمخاطر كبيرة،
وممكن يفسد علاقات كانت هتكون من أروع ما يمكن.

احنا مش بنختار بعض عشان نضغط على بعض، ولا نقيس درجة
الغلاوة بمقدار التحمل.

انت بتستدعي أسوأ ما فيّا بتصرفاتك.. أنا هنفجر.. هدافع.. هفاجئ..
كلنا جوانا الوحش والحلو.. اللي بيقدّر واللي بيعب..
وفي حالة الوصول لمرحلة تضايقني وأضايقتك.. كل واحد هيعلي على
التاني..

والنتيجة النهائية خسرت نفسك.

أيوة خسرت نفسك أما ابتديت تدافع.. أما طلعت الجزء السيء منك، أما
استغلّيت حب اللي قدامك وضعفه، خسرت نفسك أما عرفت إن اللي قدامك
سلمك وآمنك وانت حولت ده لمصلحتك بس.

في علاقتنا نراعي ربنا، مش لازم نلعب على حد الأمان.. حد الضمان..
حد التواجد.

في علاقتنا نراعي بعض، عشان خاطر منأدّيش بعض.

من أهم أسباب نجاح العلاقة مع شريك حياتك تشابه واتفاق الاهتمامات، الاشتراك في الاهتمامات معناها تشابه في الاحتياجات وتشابه في الهدف وتشابه في الشخصية والاهتمامات بتعكس امتى هتقضوا وقت ممتع مع بعض.

من أجمل العلاقات الصحية السّوية، الي العقل فيها بيروح يفتح أبواب القلب لاستقبال المشاعر الصادرة من شخص معين، ده مبيحصلش غير أما تكون تمتلك عقل واعى، وتكون فاهم نفسك كويس وعارف انت عايز إيه.

يجبك بجنون + غباء في التعامل = يخسر بجدارة.
معجب + ذكاء في التعامل = يكسب بجدارة.
الحب شرط ضروري ولكنه غير كافى لنجاح العلاقة.

التواجد أمر مهم في صحة العلاقة، تواجد كل طرف في حياة الثاني مع الحفاظ على المساحة الشخصية لكل منهم.
إنما كل واحد في حياته بشكل منفصل دي مسمهاش علاقة، شكل التواجد بيختلف من شخص للثاني.
المشكلة بتظهر امتى؟ أما تكون متواجد بالشكل الي أنا مش محتاجه،

هيتقى تواجد مالوش معنى ومجهود مُهدر، راجع شكل تواجدك لأنه مش المفروض ييقى من وجهة نظرك، المفروض ييقى بالشكل اللي شريكك محتاجه.

العلاقات بتحتاج مجهود لسلامتها، ياريت نبذل الجهد المطلوب.



أما تكون في علاقة وتفشل وتتوجع منها، وتبدأ علاقة جديدة وتفشل وتتوجع نفس الوجع، ييقى لازم تراجع نفسك، لأن العيب فيك وانت اللي بتستدعي نفس رد الفعل من كل حد.. راجع نفسك وأفكارك وأسلوبك ومعتقداتك كويس.

إنما لو بدأت علاقة وفشلت واتوجعت منها، وبدأت علاقة جديدة ونجحت برغم إنك اتبعت نفس الأسلوب والطريقة، ييقى العيب في شريكك مش فيك، وتحلي بالك متاخدش حد بذنب ووجع حد، وييقى المطلوب منك تحدد دواير علاقاتك صح، عشان يكون حواليك الناس اللي بيستقبلوا منك تصرفاتك بشكل سليم وسوي ومش بيستنزفوا طاقتك على الفاضي.

الخلاصة: أسلوبك الثابت ورد الفعل السيء والمتشابه من اللي حواليك، ييقى العيب فيك، ومحتاج تراجع نفسك بصدق.

أسلوبك الثابت ورد الفعل مختلف من اللي حواليك، ييقى العيب في الأشخاص اللي بتدخلهم حياتك، وتبقى محتاج تحدد دواير علاقاتك بشكل سليم.

من أسوأ الأمور اللي بتحصل في العلاقات، إنك أما تتكلم بالعاطفة

شريكتك يرد بالعقل وأما تتكلم بالعقل شريكك يرد بالعاطفة.
لازم تكونوا على نفس الموجة ونفس نوعية الحوار، بشأن المشاكل
بتظهر في حالة اختلاف قناة التواصل الصحيحة.
قبل ما تتكلم اسأل انت بتكلمني بعقلك وللا بقلبك؟



مهم جدا إنكم مع بعض تعملوا المناسب لإنجاح العلاقة والي في نفس
الوقت هيكون بيمخالف شخصيتكم وطبيعتكم، لكنه المناسب للعلاقة.
وهو ده اللي بيتقال عليه المجهود.

المجهود مش إني أفكر وألاقي طريقة تناسب شخصيتي وبس،
المجهود إني ألاقي الطريقة المناسبة اللي من خلالها العلاقة هتنجح ويكون
مخالف بعض الشيء عن طبيعتي لأنه ببساطة لو لقيت تصرفاتي كلها مناسبة
لشخصيتي يبقى فين المجهود؟ مع العلم إن المجهود ده متبادل ومن الطرفين
وينسبة محددة معقولة وهي اللي بتساعد على استكمال العلاقة بشكل مميز،
لأن المفروض كل اللي أنا بعمله بطبيعتي وبراحتي هو كل اللي شريكتي
محتاجه بالملي.

لكن فيه بعض الأمور اللي بنقف عندها لاختلاف شخصيتنا، هي دي
الأمور اللي بتحتاج مني مجهود، والمجهود بيبقى هو مخالفة طبيعتي لكنه هو
المجهود المناسب لجعل العلاقة مميزة، مش بمعنى إنه هعمل حاجة غصب
عني ولكن مش كل حاجة في العلاقة هتبقى على مزاجي ومسميهوش
تنازل، اسمه مجهود وبيكون من الطرفين.

يعني ركنين أساسيين من أجل علاقة ناجحة، إن الجزء الأكبر بتصرف

بطبيعتي وهو ده الي شريكي محتاجه والجزء الأقل والمميز في العلاقة هو الي بيخالف شخصيتي ولكن وجوده مُلزم لجعل العلاقة مميزة ومختلفة وذات طابع عالي في التعامل.

الخلاصة: العلاقة الصحية السوية المميزة هي حاصل كل الي بعمله بطبيعتي وبراحتي دون مجهود وهو الي محتاجه مني شريكي بالمللي + المجهود المبذول لعمل المناسب والي قد يخالف طبيعتي وشخصيتي ولكن العلاقة تحتاج مني العمل بيه.

إحساس المرأة التي تحب تجاه شريكها أصدق من مقياس ربحيتر للزلزال، إياك تظن إنك تقدر تكذّبه أو تشكك فيه. وفي التعاملات بينكم إياكم الاستخفاف بدرجة ذكاء الطرف الآخر أو التقليل منها لأن ده خطأ كبير.

التربية وسنينها

البنت_زي_الولد

لازم نبقي متفقين إنهم زي بعض في حاجات ومش زي بعض في حاجات ثانية..

زي بعض في إنهم الاتنين بشر ويحتاجسوا على الغلط بنفس الدرجة، ليهم حق السعادة بنفس الدرجة، وليهم حق الرفض وحق القبول بنفس الدرجة، وليهم حق الرعاية في التنشأة بنفس الكفاءة.

المصايب الي بتحصل في التربية في التفرقة بينهم في الامتيازات والعادات كوارث بدأت تنفجر في مجتمعنا من فترة، وأدت لإصدار شباب أنصاف رجال وإناث غير مكتملة الانوثة.

البنت زي الولد في المسؤولية لكن لازم نميز نوع المسؤولية، البنت زي الولد في العطاء لكن بيختلف نوع العطاء، الحقوق والواجبات لكل منهم موجودة وبنفس القدر، لكن نوع الحقوق والواجبات مختلفة. اختلاط الأمور وتبادل الأدوار وعدم ظهور الرؤية أدى إلى مجتمع فيه تشوه غريب،

ست مسترجلة وراجل لا يعي معني المسؤولية.

مسئولية كل أب وأم إنهم يفهموا أربي البنت على إيه وأربي الولد على إيه، نركز في المضمون والمحتوى والأفكار، لأن ده الي بيشكل مجتمعنا دلوقتي.

انت مش رسالتك في الحياة إنك تكون أب بس، وانت مش رسالتك في الحياة إنك تكوني أم بس، لازم نسَمِّي كل حاجة بإسمها.

انت ليك رسالة في الحياة اتخلقت عشائها، انت بس مش حد تاني يقدر يعملها..

دورك كأب.. أم.. أخ.. ابن.. زوج.. أخت.. زوجة، دور ضمن مجموعة أدوار بتخدم رسالة انت المفروض عايش عشانها، دَوَّر على رسالتك في الحياة صح عشان أما أي دور يخلص ويروح متحسش إنك ملكش لازمة في الحياة.



كل الآباء والأمهات في رحلة تربيتهم بيسلكوا طرق مختلفة في التربية.. فيه اللي يبري زي ما هو اترى، وفيه اللي بيقراً ويجهد ويحاول يطبق، وفيه اللي بيدرس ويتمرن، وفيه اللي بيستعين بذوي العلم والتجربة والخبرة والمتخصصين، وفي تنوع الأساليب ببيان مدى حرص ووعي الآباء والأمهات انهم يوصلوا للتربية السليمة.

بس وسط ما كل ده بيحصل في نقطة ساعات بتغيب عننا، والحرص بيتحول لسجن كبير بنبيه لولادنا ونحطهم جواه من كتر حبننا ليهم.. سجن الكمال والمثالية، وبنسى إننا بتعامل مع كائن حي وبشر، من حقه يحزن ويفرح ويغضب ويغلط ويصرخ.. من حقه يتمنى ويحلم ويتخيل ويعبر.

كل ده من حقه كطفل وكإنسان وكبني آدم، وبمنتهي العنف آجي أنا كأم أو كأب وأموت كل ده، وابتدي أبني في السجن طوبة طوبة.. مش عايزة أسمع نفسك.. اخربي.. بطل عياط.. اكنم صوتك خالص.. متعلش صوتك، وغيرها وغيرها من ردود الأفعال والكلمات اللي بتربي الطفل على الكبت، وكتمان المشاعر واللا آدمية.

سيوهم يعبروا.. افهموهم واحتووهم وقدروا مشاعرهم.. اعرفوا
أسباب غضبهم وسيوهم يحزنوا ويبكوا ويصرخوا، بس افهموا ليه.. ليه
حزين وليه بيكي؟

علموهم ازاي يحلموا ويعبروا عن خيالهم، وبلاش كلمة أصله صغير
مش هيعرف، وأصلها صغيرة مش هستوعب.

ابنوا بني آدم سوي، قادر إنه يعبر ويختار، قادر إنه يفهم مشاعره
ويخرجها ويتصرف في المواقف.

احنا محتاجين أشخاص أسوياء، عشان كل التشوه اللي احنا شايفينه في
مجتمعنا دلوقتي أساسه كان سجن اتبنى واحنا صغيرين من غير ما نحس،
محتاجين أحرار عشان الحياة هتختلف.

طفل_سوي

أمهات كثير واعية وفاهمة كويس أولادها وبناتها، وعارفين احتياجاتهم
ومميزاتهم وعيوبهم ويدعموهم بكل طاقتهم، الأمهات دول يتعملهم تمثال
لأنهم يساعدوهم إنهم يكونوا أشخاص أسوياء عارفين يتعاملوا ازاي مع
الحياة ويواجهوها ومش بيتصرفوا بالنيابة عنهم في المواقف اللي المفروض
أولادهم يتصرفوا فيها.

مفيش إجبار وفيه توجيه وبس، فيه نصايح بعقل وبحكمة بحزم
وبحذر، عارفين ولادهم هيقوا ستار فين وازاي، عارفين إنهم مش لازم
يجيبوا الدرجات النهائية، يتعاملوا مع أولادهم إنهم كائن حي مش

درجات تعكس حبهم واهتمامهم، نيجي بقى لأمهات تانيين الي ربنا يارب يهديهم كده ويعقلوا، الأمهات الي بتعامل مع أطفالها على أساس الكمال، لازم يبقى ممتاز في الدراسة وفي التمرين وفي تعاملاته مع الناس عشان يتقال عليه «يازين ما ريتي يا نادية»، مقياسها ومعيارها للنجاح رأي الناس، مقياسها ومعيارها للتفوق الدرجات النهائية ويطلع الأول ويشارك في حفلة المدرسة ويحيب الميدالية الذهبية في السباحة يعني ابني «كومبو»

معلش ثواني كده، إدراكنا إن كل طفل ليه مهارات مختلفة عن الثاني وإن كل طفل مبدع في مكان أو في حته معينة ده أمر لا بد منه، ومحاولة خلقنا للطفل الكومبو ده بيحمله فوق طاقته ويستهلك منك طاقة ومجهود خرافي، لازم تقتنعي بإمكانيات ابنك ولازم تعرفي إنه هيبقي ستار في حاجة واحدة ومش في كل الحاجات، ومتضغطيش عليه عشان يتقال يا زين ماريتي، انتي وظيفتك التوجيه والإرشاد.

لكن الضغط وإنك تمشي ورا الموضة بتاعة التعليم الدولي والبطولة الدولية والمسابقة الدولية، كلها أحلام وأمنيات جميلة بس ياريت تحلمي في حدود إمكانيات ابنك مش أكثر وركزي في هو هيبقى ستار فين، وممكن يبقى في حاجة واحدة وممكن أكثر، بس المهم تكون موجودة فيه فعلا.

اقتنعي وآمني بإمكانيات ابنك ومتكبريش لو هو مهاراته قليلة أو ضعيفة، تركيزك على الي عنده هيرزه وينوره ويخليه ستار، المهم الرضا بإمكانياته الفعلية، ومفيش داعي للطفل الكومبو.. احنا عايزين طفل سوي.



إلى أمهات الذكور

مهمة الأمهات في التربية أمر في غاية الخطورة، بس أنا نفسي أخص الكلام للأمهات الي عندهم أولاد ذكور، وده لأن مهمتها في الحالة دي أكبر وأعظم وأدق لأنها بتأهل الرجل الي هيبقي مسئول عن منصب في الدولة وهيكون مسئول عن بيت وأسرة ومسئول عن حاجات كتير أوي. خلي بالك من بعض النقاط الي حتفرق كتير في تركيبة شخصية إبنك:

١: احضنيه.. احضنيه كتير واديه الحنان كله، حنان مش دلع، واشبعيه على أد ما تقدر عشان أما يجي يحب ويختار يحب بنت تكون له زوجة الأول مش يدور على واحدة تقوم له بدورك الي انتي فشلت في، وأما هي تحاول تتعامل معاه على إنها زوجته ميتقبلش ده وتحصل المشاكل ويبقى متمسك بصورة الأم الي افتقدها.

٢: حافظي على كرامته فوق الوصف بينك وبينه وقدام الناس خليه عنده ثقة في نفسه وفي تصرفاته، اديله الأمان ومتحسيسهوش إنه شخص غير موثوق فيه، متفتشيش وراه بالشكل الي يحس إنه خصوصيته انتهكت وإن مفيش حدود بتحترمها.

٣: انتي أول شخص بيتعامل معاه من الجانب الانثوي وانتي الي بتشكلي كل معتقداته وأفكاره عن المرأة، فمفيش داعي يعرف إن المرأة كدابة لما يلاقيكي بتكدي أو خاينة لأمانة أما بتفتشي في حاجة باباه، مفيش داعي تمحي صورة أبوه وتحسسيه إن الكلمة كلمتك، لأن بالتبعية هيرمي كل مسئولياته على زوجة المستقبل، مفيش داعي لتكوين أي ذكرى مؤلمة هتكون أساس اختياره الغلط في شريكة حياته.

٤: علميه يبكي ويعبر عن مشاعره مهما كانت، شيلي من قاموس

التربية «البكاء مش للرجالة أو متضعفش وخليك راجل» سيدنا أبي بكر كان كثير البكاء وكان ما أعظم الرجال.

٥: علّمه العفة وإن العذرية مش للبنات بس، غض البصر والعفاف من شيم الرجال، الكحرة واللف والدوران والتجارب الكثيرة بتخلص طاقة الراجل بدري، بيبقى عرف كل حاجة وشاف كل حاجة وأي شيء من زوجته هيكون ولا حاجة، العفة مش للبنات بس. النقاط دي مش بحث ولا منهج على أد ما هي للمثال وليس الحصر، بس هي نقاط بتقتل الرجولة ببطئ وتحول حياة الرجل الي جاية لمعاناة مش حياة.

مهمة أمهات الذكور هي إنها تدي المجتمع رجل بس بمعايير سوية بعيدة عن معتقدات وأفكار وموروثات فاشلة بتعتمد على فهمها لسيكولوجية الرجل وإنها تبعد عن تربيته بمنظور أنثوي فاشل بيخرج للمجتمع أشباه رجال. يا أمهات الذكور.. عايزين رجال أسوياء.

برة_الصندوق

معظم الأمهات والآباء بيكون شغلهم الشاغل لولادهم الأكل والشرب واللبس والفسح والتمرين وحفظ القرآن.. صحتهم البدنية والعضوية.

كل دي حاجات مهمة جدا وجميلة جدا، بس إيه أخبار الصحة النفسية؟ طبعا هلاقي الي يقولي نعم حضرتك! دول عيال، نفسية إيه وبتاع إيه،

مش يحمدوا ربنا إننا وسط كل ده معيشتهم أحسن عيشة وبياكلوا أحسن
أكل ويلبسوا ويخرجوا كمان.

ده احنا بنموت عشانهم، ده احنا مش عايشين إلا عشان خاطرهم،
وطبعا كلام أكثر..

بس نسمع الكلمتين دول بوعي ورحمة وقلب وإنسانية لو سمحتم.

الصحة النفسية لبنتك أو ابنك والله في الأولوية الأولى.

فكرتي مرة تاخدي بنتك وتعزميها على عصير في كافيه وتسألها عن

مشاعرها وإحساسها؟ عن إيه اللي بيزعلها منك كأم؟

فكرت مرة تاخد ابنك وتقعده معاه وتكلمه راجل لراجل بحزم وحنية

عن كل اللي جواه؟

فكرت مرة تاخد بنتك وتحب فيها على البحر، وتسمعها كلام غزل

وتدعم ثقتها في نفسها، عشان ودانها تشبع منك ومتسمعش الكلام ده من

برة وتروح سكك متتخيلهاش.

طبعا هسمع دلوقتي كلام درر من نوعية يا شيخخة أنا لاقى وقت لنفسي

أما آخذ الولد أخرج معاه، ولا عندي وقت لأهمهم أصلاً.

والأم أكيد هتقول ارحمني هو أنا ملاحقة على اللي ورايا.

صدقني أما تلاقي الوضع خطر في المراهقة، هتخلق وقت ومجهود

وهيبقى مضاعف عشان تنقذ ما يمكن إنقاذه.

ركزوا مع ولادكم بطريقة سليمة وصحيحة، علموهم مهارات الحياة

اللي كتير مننا لحد دلوقتي مش عارف يعملها، اللي بوظت بيوت كتير عشان

واحد ميعرفش يعني إيه مسئولية، وواحدة مستهترة متعرفش تتعامل.

ركزوا على مشاعرهم وشبعوهم من حضنكم، الحضن مش مسئولية

الأم بس، الولاد محتاجين حضنكم انتوا الاتنين، لأن كل حضن يشبع شيء
محدد عندهم.. والله صحتهم النفسية أهم، والتشوهات اللي شايفينها في
مجتمعنا معظمها من جوع حب..

حرمان احتواء.. جهل بالروح.. عدم إدراك لمهارات الحياة.
فبدل ما نعمل تعديل سلوك نعمل السلوك صح من الأول.. ركزوا
مع إنسانية ولادكم.

أمهات هذا العصر أكثر من رائعات، تحسهم أمهات «كومبو»، بتشتغل
وتتعلم جديد وتثقف وتروح الجيم وتدرس مهارات وتحقق أحلام قديمة
وتطور نفسها وتعمل علاقات جديدة وتقترح أفكار مبتكرة، ومش كده
وبس بتقرأ عن نفسية الطفل وبتتابع مع متخصصين وبتتابع السوشيال
ميديا في كل الكورسات الجديدة ليها ولأطفالها.. أمهات «كومبو» بجد.

بس خيلنا نقول حاجة مهمة أوي.. متنسيش إنك أنثى وليكي
احتياجات، لازم تشحني كويس عشان عملي كل الحاجات دي بكفاءة
معقولة، ليكي حقوق وليكي أجازة وليكي دلح وليكي احتواء وليكي حب
وليكي دنيك بتاعتك اللي من خلاها بتقومي بكل الأدوار الثانية من أم
وزوجة وأخت وابنة، فخلي بالك العلاقة عكسية بين تقصيرك في حقوقك
وبين كفاءة قيامك بكل أدوارك، فمتنازليش عن شحن ذاتك وروحك
بكل الطرق اللي تقدري عملها، ليكي برنامج وخطة خاصة ببيكي لوحك.
كوني أنانية على أد ما تقدري، على الأقل هتعلمي بتتك حاجة مهمة
للأسف صدرها لينا المجتمع بأفكار غلط، وهي انحسار دورك كزوجة وأم
وبس، مع إن أنانيتك في إسعاد نفسك وإنك تعيشي أنوثتك بكل طاقتك
هياخليكي مبدعة في كل حاجة وبكفاءة هتبهز الجميع، فياريت وانتي

بترتبي حياة الي حواليكى وبتديهم من مجهودك ووقتك متنسش أنوثتك
و أحلامك الي تحصك لوحذك، كوني أنانية إلى أقصى حد.

هو يعني إيه أب؟

من أصعب الأسئلة الي لو اتكتب سطور وصفحات وكتب مش
هتكفى إجابتها.

الأب هو الميزان والحماية والأمان والشدة والحكمة والحنان،
بالنسبة للبنات هو بطلها الأول ونموذج الجانب الذكورى فى تكوينها،
سندها وقوتها.. وبالنسبة للولد هو قوته وبوابته لعالم الرجولة.

الأب حاجات كتير ميتحكش عليها، بس الأهم إن دوره لو متعملش
صح فى حياة البنت أو الولد هيبقى عدم اكتمال الشخصية بشكل سوى أمر
صعب شوية، لأن مكانه محتاج مجهود كبير أوي عشان أي حد يقدر يقوم
بدوره، والأب مينفعش حد يقوم بدوره إلا من رحم ربي.

الأب لازم يقوم بدوره صح عشان بنت سووية شبعانة بوجوده ودوره
فاهمة كويس يعني إيه راجل بجد.. عشان ولد سوى فاهم واعى يعني إيه
راجل بجد..

يارب كل الآباء يفهموا دورهم صح ويقوموا بيه عشان مش عايزين
أنصاف بشر، مش عايزين بنت بتكبر تلاقي أمها راجل وست وتتلخبط
حياتها وتكبر ومتعرفش تحدد هي المفروض تعيش أنثى وللا راجل،
ومتعرفش تدافع عن نفسها وعن حقوقها، مش عايزين شاب يكبر يلاقي
أمه الكل فى الكل ويتجوز واحدة يظلمها ويسلمها دوره لأنه أصلا

متعودش يعني إيه راجل.

مجتمعنا محتاج أب بجد... مجتمعنا محتاج راجل بجد

الأمان_للأبناء

قرأنا العظيم ورسولنا الكريم أعطونا كل أسس التربية السوية السليمة.
ومن أروع كبسولات التربية والي تعتبر الأمان الحقيقي للأبناء لو
علمناهم الكلام ده بشكل صحيح..

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ يَوْمًا فَقَالَ:

«يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ أَحْفَظُ اللَّهُ يَحْفَظُكَ، أَحْفَظُ اللَّهُ تَحُدُّهُ
تَجَاهُكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ
لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ
اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ،
رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ». رواه الترمذي

كبسولة.. وكفى بالله وكيلا.

الخلاطة_السحرية

تنوعت طرق التربية وتعددت، ومن بين قراءات وتعلّم وجدت أن
الخلاطة السحرية لتربية سوية هي:
حب.. حزم.. حنان.. حكمة.. حرية.

فقدان الأب

الإحساس الأقوى على الإطلاق، ومالوش علاقة بإن الأب لابنة أو ابن، كلاهما قاتل، كل ما في الأمر إن طريقة التعبير عن الوجد مختلفه، وساعات بحس إن فقدان الأب للولد أكثر وجعا، البنت ممكن تتحسس مشاعر الأبوة من أخوها، خالها، زوجها وابنها، إلا إن الولد فقدانه لوالده بيبقى كسر ووجد غير ظاهر وغير محسوس، وفي كلتا الحالتين فقدان الأب في العموم وجع ما بعده وجع.

فقدان الأب بالوفاة بكون قضاء الله وقدره ويستم تقبله برضا ودعوات بالصبر والقدرة على التحمل، إنما فقدان الأب بالحياة يفوق أنواع الوجد كله مهما كان السبب، لو كان أب مقصر أو أب مهمل أو أب لا يتحمل المسؤولية أو أب ممنوع بالقوة من ممارسة أبوته أو أيا كان السبب لفقدان الأب وهو مازال على قيد الحياة.

دور الأب مالوش مثيل في قوته وتأثيره على العيلة كلها، الأب رمز القوة والحماية والحكمة والمسئولية، واهتزاز أي ركن من أركان الأبوة بيخلل بمعنى الأسرة بأكمله.

بس خليني أقول حاجة مهمة، انت كأب حاول تركز على طريقة الأبوة، الأسلوب.. الأداء.. خليك أب ومتنتظرش الرد وجهزهم للفقد وهم أقوىاء.

إذا فقدت والدك فليعينك الله على الذكرى.. وإذا كنت أب لا تستطيع ممارسة دورك فليعينك الله على الوصول لما تتمناه.. وإذا كنت أب لا تدري معنى المسئولية فليرحمك الله على هذا التقصير.. وإذا كنت أب منتظر دورك فلتسع بكل طاقتك على إجادته فهو العمل الذي لن ينقطع بعد وفاتك.

فلندعوا جميعاً بالرحمة لكل الآباء ممن فقدناهم وهم قطعة من القلب
رحمة الله عليك يا والدي.

عشان إنتي أم

عشان انتي أم مطلوب منك تكوني سوية مش قوية.

عشان انتي أم مطلوب منك تكوني سعيدة بجد ومش تمثيل عشان
ولادك هيحسوا بشعورك الحقيقي.

عشان انتي أم لازم تعرفي تقولي لأأي وضع غير مناسب ليكي عشان
تعلميهم معنى القرارات الحاسمة.

عشان انتي أم محتاجة تحطي نفسك رقم واحد في أولوياتك.

عشان انتي أم محتاجة حياة كاملة واضحة المعالم مش قائمة على
وجودهم وبس، لأن هيجي وقت ومش هيكونوا موجودين بالشكل
الكافي في حياتك.

عشان انتي أم مطلوب منك الاتزان في كل جوانب حياتك، لأنك
بتبني مشروع أم جديدة وأب جديد ومحتاجين مجتمع سوي مستقبلاً.
عشان انتي أم مطلوب منك تعلمي اللي يبسطك ويسعدك، السعادة
حق مشروع.

عشان انتي أم لازم تتخلي عن دور الضحية اللي مفيش منه فائدة.

عشان انتي أم لازم تستوعبي يعني إيه كائن بين إيديكي ليه مشاعر
ورغبات واحتياجات وشخصية يجب احترامها بكل الطرق.

عشان انتي أم مفيش استنساخ ولا تطبيع ولا مثالية في التربية.

عشان انتي أم خَلِّي القرارات اللي هتاخديها بالنيابة عنهم يفخروا بيها يوم ما يبقى زمام الأمور في أيدهم.

عشان انتي أم مش لازم تجري ورا الطفل الكومبو الناجح في المدرسة والرياضة والاجتماعي والحافظ للقرآن، سعيك يُحترم.. لكن لكل طفل قدرات يجب احترامها.

عشان انتي أم حاولي تعرفي الفرق بين الرعاية والتربية، فيه جيل كامل تم رعايته على أكمل وجه، وقام بمواجهة الحياة بمفرده وحصل على التربية بالتجربة المؤلمة.

عشان انتي أم متسمحيش لحد يحكم على تربيتك واختياراتك وقراراتك «وحدك من تملكين دفة السفينة فكوني حكيمة».

عشان انتي أم ركزي بالله عليك عشان المجتمع يبقى أفضل.

الأهمية_الانتماء

الطبيب والمعالج النفسي ألفريد أدلر وضع مبدأ يقول إن أي سلوك مندفع لأي إنسان أساسه حاجة من اثنين؛ إن الإنسان ده مش حاسس بالأهمية و مش حاسس بالانتماء، ولفظة إنسان هنا تشمل الطفل والرجل والمرأة والعجوز وكل البشر.

يقي لو هنفسر أساس كل تصرف بيضايقنا من حد ورجعتنا لأصل التصرف والسلوك، هنلاقي إن الشخص اللي قدامك ده يا مش حاسس بالأهمية يا مش حاسس بالانتماء.

بتك أو ابنك اللي بيعيط ويدبذب في الأرض لو فهمت شعوره وإحساسه

هتلاقيه مفتقد الاهتمام منك أو مفتقد إحساسه بالانتماء ليك.

زوجك الي متعصب لسبب تافه جدا دوري ورا الموقف هتلاقيكي بدون ماتشعري أفقدتيه أهميته أو مش حاسس بالانتماء لبيتته.. حماتك المتعصبة وأمك العنيفة وزوجتك المتهورة.

دور ورا أصل الموقف.. أساس المشكلة؛ هتلاقي الشخص الي أساء التصرف ده مفتقد أهميته، أو انت حسسته بإنه ولا حاجة، همشت دوره وأشعرته بعدم انتماءه للمكان الي هو فيه.

آليه التعامل مع كل ده بيتلخص في توفير جو الانتماء وإحساس الشخص بأهميته ودوره بالنسبة لك.

وكلمة السر Connection before correction يعني تواصل مع الشخص الي قدامك، افهم شعوره واستوعب إحساسه قبل ما تطلب منه تصحيح تصرفه، لأن بكل بساطة تصرفه نتيجة إنك ضغطت على زرار تهميشه وتهديد منطقة أمانه، فنستوعب بعض شوية ونطبق إنسانيتنا شويتين.

إلى الأمهات

كل أم بتتمنى تربي صح وتعمل دورها على أكمل وجه، ومعظم الأمهات في الوقت الحاضر أصبحوا على وعي ودرجة عالية جدًا من الثقافة، بيقروا ويتعلموا ويحضرُوا كورسات وينوّروا ذهنهم بكل ما هو جديد وفعّال، بس بيكتشفوا حاجة بعد مرور الوقت من التعلم والمعرفة دي، يا إما مش عارفة تطبق الي اتعلمته، يا إما بيجيلها انتكاسة في نص الطريق

أو بُعد خطوات قليلة من البداية وبتراجع ريباً لعادتها القديمة وتكتشف إنها بتربي بكل الطرق الي كانت رافضة تتبّعها في يوم من الأيام، وببساطة الموضوع إن معظم الأمهات دول مرتبوش نفسهم صح، معروفش نفسهم بالشكل الملائم إنهم يستقبلوا علم وأسلوب جديد في حياتهم.

احنا عبارة عن مجموعة من المعتقدات والقناعات والمبادئ الي بتكون حياتنا، القناعات دي لو غلط أو مبادئنا مفاهيمها مش صحيحة؛ بتكون النتيجة إن أي علم أو أسلوب بيعاكس المفاهيم والقناعات دي بيكون تحدي كبير لكل شخص إنه يقدر يكمل.

إنك تتحصّني بنفسك وبمعرفتك لنقط قوتك وضعفك ومشاعرك وإحساسك وحقوقك وواجباتك تجاه نفسك أولاً وبعدين في دايرتك الي حواليك.

ثقتك في الله وثقتك إنك بتغيّر من وضعك وعازية أولادك أفضل هيمنع أي كلمة من أي حد يقولك الي بتعمله ده مفيش منه فائدة، ما احنا اتربينا أهو وانتي هتعملي إيه و هتتغيري ازاي.

قبل ماتروحي تاخدي كورسات أمومة وتقرئي في التربية، اعرفي نفسك وقوّيها بكل الي تقدري عليه، لأن تحدي التربية بيحتاج منك تغيّر من المنبع، وده مش سهل وخصوصاً إنك بتقومي بتشكيل شخصية أولادك، فلو مكتتيش أم مصدقة نفسها وواثقة من خطواتها، فمهما درستي وقرأتي هيحسوا بضعفك وقلة حيلتك في إنك بتحاولي تتغيري ومش قادرة. كوني نفسك الأول عشان تبقي أم سوية، ولادك مش عايزين أم قوية؛ ولادك عايزين أم سوية.

القرارات الي هياخدوها أولادكم لشكل حياتهم المستقبلي بسبب طريقة تعاملكم معاهم، قرارات لا يمكن أن تتخيلوا مدى خطورتها ومدى تشوهها أحياناً.. اتقوا الله في أولادكم.

تنوع الظروف البيئية لتنشئة طفل، من بيت مستقر لبيت غير مستقر، من عيلة مقتدرة لعيلة متوسطة أو عيلة فقيرة، من عيلة الأم متوفية لعيلة الأب فيها غير موجود أو لعيلة مفيشاش إخوات.

وتبقى الأربع احتياجات الأساسية الي لو توفرت في البيت مهما كانت ظروفه ومهما كانت تحدياته ومهما كانت صعوباته هتضمن خروج طفل سوي هي:

أولاً: «أنا أنتمي»...

طفل يشعر بالانتماء والحب لعيلته ولمكانه بالشكل الكافي.

ثانياً: «أنا كفء»...

طفل يشعر بالقدرة والكفاءة وتحمل المسؤولية.

ثالثاً: «أنا أصنع فارقاً»...

طفل يشعر بأهميته وقيمه وإن وجوده فارق جداً في الحياة.

رابعاً: «أنا أستطيع»...

طفل يشعر إنه قادر على التعامل مع الحياة بكل تحدياتها.

إنت كمربي راجع الأربع جوانب وشوف محقق منهم كام لأولادك وهتعرف ابنك هيكون عامل ازاي في المستقبل.

بنلاقي بيت فيه أب وأم وإخوات ومفيش أي جانب من الجوانب دي متحققة، بنلاقي أولاد في مدارس بالآلاف ومش عارفين يعني إيه مهارات الحياة.

العبرة بتحقيق الجوانب دي مهما كانت ظروف البيت مهما كان المستوى
المادي مهما كانت درجة التعليم.
الأربع جوانب هم ميزان التربية للطفل السوي، فليتولي فرد واحد على
الأقل تحقيقهم لضمان الحصول على طفل سوي.



لو انت أو انتي روحتوا زيارة مع أولادكم عند والدتكم ووالدكم
امدحوا الأكل كثير، امدحوا كل حاجة بتحصل جدا واشكروهم كثير،
قولوا احنا مش بناكل أكل زي ده، احنا مش بنلاقي راحتنا غير هنا..
حسّسوهم بأهمية اللي بيعملوه وأدّيه فارق معاكم كل حاجة، لأنهم بعد
العمر ده كله مش بيعسّوا بأي إنجاز في حياتهم غير الأكلة اللي بتجهز أو
اللّمة اللي بيكونوا فيها، فحسّسوهم بوجودهم كل مرة تشوفوهم، هم
محتاجين أوي تعزيز الشعور ده، واحنا من غير ما نحس بنعتاد كل تصرفاتهم
وبنشوف إنه العادي.. حاولوا تحسّسوهم إنه مش عادي خالص وإنه مميز
وإنه مفيش زيهم، عزّزوا إحساسهم بالوجود عشان هم محتاجين أوي في
الوقت ده يحسوا إن لسه ليهم قيمة في الحياة.



معاناة طفل

ماما: عايزاك تخلص الواجب عشان نلحق معاد التمرين.
بابا: عايزك راجل.
تيتة: عايزاك تخلص الطبق كله.

جدو: عايزك تقعد ساكت واتعلم شطرنج عشان تلاعبني.
عمو: عايزك تطلع من الأوضة وتقفل الباب ومسمعش دوشة.
خالتو: عايزاك تتكلم بصوت واطي واقفل بؤك وانت بتاكل.
عمتو: عايزاك تبطل عفرتة.
خالو: عايزك تطلع زيي.
الطفل: عايز أَلعب.

سيناريو ثاني بيتكرر كثير:
«سَلِّم على طنط يا حبيبي»
«بوسي عمو ياروحي»
«رد على جدو يا ولد»
وببقي الرد:
«ابنك قليل الذوق»
«بنتك مش متربية»
«انتي معرفتيش بنتك أصول الرد على الكبار»
«ابنك براوي»
«علميها ترد على الي أكبر منها»
سيناريو ثالث:
«هبوسك بالعافية»
«سَلِّم واستر جل وعيب كده»
«رد وبطل قلة ذوق يا ولد»

وغيرها وغيرها من السيناريوهات التي بتربي الأولاد وتجبرهم على التعامل مع الكبار غصب عنهم، وتزرع في عقل الطفل فكرة إن جسمه متاح لأي حد يلمسه حتى لو هو رافض.

كون الطفل يفهم الأصول والواجب والإتيكيت أمر صعب إنه يتعلمه بسهولة وبياخذ وقت ويحتاج للهدوء والحوار مش بالعافية ولا الإجبار. كل حد بيتعامل مع طفل أما يجي يقرب منه لازم يستأذنه عشان دا حقه، استئذناك بيعلمه إن مش كل حد يقرب، حتى ولو كان من العيلة ولو كان أقرب الأقربين.

انت كأب وانتي كأم لازم تستأذنوا، بعيدا بقى عن قلة الذوق واللازم والمفروض والكلام اللي بناخد بالنا منه أكثر ما بناخد بالنا احنا بنعمل إيه في ولادنا وفي نفسيتهم.

لكل أم ولكل أب ياريت نخلي بالنا من رغبة أطفالنا، مفيش داعي لإجباره على حاجات ملهاش لزوم، حاجات هتكوّن عنده أفكار سلبية، ومش هيتعلم الخصوصية، والموضوع ملوش علاقة بقلة التربية وقلة الأصل، التعود على إن ملكش حق ترفض إن حد يلمسك أو يقرب منك دي فكرة خطيرة جدا.

الموضوع ممكن تلاقيه بسيط لكن آثاره الجانبية على تركيبة شخصية الطفل مش ممكن تتخليوها، ومتجبروش ولادكم، ولا تحولوهم لعرايس متحركة، لأنه من حقه يتعلم يقول لأ، والمهم يتعلم يقولها ازاى ونفهمه بالراحة، والأصول والإتيكيت هيجوا في وقتهم، ومش عشان عايزين نحافظ على صورتنا قدام الناس نعمل ده على حساب نفسية ولادنا وشخصيتهم.

*البنت: ماما أنا عايزة أدخل كلية فنون جميلة.

الأم: ودي هتطلعي منها إيه؟ لا هي كلية الصيدلة.

*الولد: بابا أنا عايز أدخل كلية تجارة.

الأب: ودي هتعمل بيها إيه؟ هي كلية الهندسة.

*البنت: ماما أنا مبحبش ال science .

الأم: ازاي يعني أمال هتدخلي كلية الطب ازاي!

*الولد: بابا أنا عايز أتعلم ميكانيكا.

الأب: ازاي يعني أمال مين اللي هيمسك الشركة من بعدي.

كلنا بنتمنى لولادنا أحسن حاجة بس من غير ما نحس، بنحبهم يحققوا اللي فشلنا فيه، اللي معرفناش نحققه، بغض النظر هم عايزين ده وللا لأ، بغض النظر هم هينجحوا فيه وللا لأ.

ديماً الدعوة بتتقال «ربنا يعوضك في ولادك».. «ربنا يجعلهم العوض ليكم» على فكرة احنا لا نملكهم، هم أولادنا ولينا دور في حياتهم، والدور ده إننا نساعدهم يحققوا اللي بيحلموا بيه في إطار صحي سليم مع توجيه مننا مش إجبار، وتوجيه صادق بيعكس شخصيتهم وأحلامهم ومهاراتهم.. نساعدهم يوصلوا للchte اللي هينوروا فيها وهيدعوا فيها، مش الحته اللي كان نفسي أنا أبقى فيها.

أولاد كثير بيحققوا رغبات أهلهم، بس بعد فترة من الإدراك بيرفضوا كل ده ويختاروا اللي شبههم واللي بيتمنوه، ويبقى فات وقت كبير كان الأفضل إنهم يستغلوه في الجزء اللي بيحبوه واللي هيدعوا فيه.. فكرة أنا عارف كويس مصلحة ولادي وأنا فاهم الصالح ليهم، للأسف الفكرة دي مش صحيحة وبتبان سلبياتها على المدى البعيد.. فُكّر في دعوة ابنك بعد

عمر عايز تسمع «الله يسامحكم ضيعتوا عليا وقت مهم في حياتي» وللا «الله يباركلكم ساعدتوني أحقق أحلامي»

دور الآباء والأمهات هو التوجيه والنصيحة، مش الإجبار والعوض.. مفيش حاجة اسمها انت عوضي وربنا يعوضني بيك، كل واحد مسئول عن حياته وعن تحقيق أحلامه، ولو منجحتش في ده فانت السبب ومتحملش حد مسئولية تحقيق حلمك.

نسب الأولاد يعيشوا حياتهم اللي بيختاروها في حدود متابعتنا وتوجيهنا، لكن من حقهم يجربوا لو التجربة مش هتضر، ولو التجربة بتمثل شخصيتهم هم مش أحلامكم انتوا.. اتقوا الله في أولادكم، انتوا مش بتملكوهم.

عك_ الأمومة

زي زي أي أم مصرية أصيلة «عكيت» الدنيا في بداية الأمومة، كنت بدور على المثالية Perfection ، البنت المؤدبة، الشاطرة، اللي بتطلع من الأوائل، اللي الناس يشوفوها ويقولوا يا زين ما ربيتي.

كنت بقول عيب ومينفعش وميصحش أكثر من كلمة بحبك، كنت بقول الأوامر والقواعد ومش مقبول أي حاجة غير السمع والطاعة، كنت بعاقب وبصرخ زي المجانين من أبسط الغلطات لأنه غير مقبول الغلط، كنت بهتم ازاي الناس تشوف بناقي، وبحاسب وبعمل زي ما اتربيت على اللي يصح وميصحش والغلط والعيب، وبتمر الأيام ويحصل حدث في حياتك يخليك تقول لنفسك بس كفاية كده، عيى حساباتك تاني.. هو

انتي بجد صح وللا بتمثلي إنك صح؟! هو ده شكل الحياة السعيد اللي بتمنيه وللا المعايير اللي انتي عايشة بيها غلط في غلط.

وتبدأ رحلة الوعي والبحث من أول وجديد، ويكتشف المصايب اللي كنت بعملها في التربية، ليه كده وعشان خاطر إيه؟! عشان عندي معلومات مغلوطة ومعلومات ناقصة، وفعلا اتعلمت وراجعت ورتبت وصححت، ولسه رحلة التغيير مستمرة لأنها مبتخلصش.

بعد كل ده اتعلمت إن مفيش حاجة اسمها perfection ، واتعلمت إن معايا كائن حي؛ بني آدم من مشاعر وأحاسيس وأفكار، اتعلمت إن كلمة بحبك أهم من برافو عليكي جيبى الدرجة النهائية، اتعلمت إن بناتي لازم يتعلموا مهارات حياة، أهم بكتير من المركز الأول في الترتيب على المدرسة، اتعلمت إن الحب والخصن والحنان والحزم هي التوليفة السحرية للتربية السليمة، اتعلمت إننا اتربينا على معتقدات وأفكار غلط، وإننا مش زي الفل ولا حاجة، احنا في رحلة البحث والتصحيح ومش هتخلص، اتعلمت إن فيه فرق بين الرعاية والتربية، فرق بين إني آكل كويس وألبس كويس وأتعليم كويس، وبين إني أعرف ازاى آخد قرار صحيح في حياتي، وازاي أرتب حياتي وأتعامل مع مشاكلي، اتعلمت إن ولادنا مش هيعوضونا ولا حاجة، احنا بتوجههم عشان حياتهم هم، وده دورنا وبس ومحدش بيعوض حد مهما كان، اتعلمت إني مش بمتلك بناتي وإن ليهم حياتهم وأفكارهم وطموحهم ومن حقهم يختاروا كل حاجة ما دام مش بتضرهم ولا بتغضب ربنا، اتعلمت إن مهما العُمر عدى فاحنا نقدر نلحق ونصحح كل غلط ونعدل كل اعوجاج ونرتب كل لخبطة، اتعلمت إن الأمومة دور مش هدف.. الأمومة توجيه مش استنساخ.. الأمومة ممتعة للي عرف سرها.

جودة_الوقت

أو كما يُطلقون عليه بالإنجليزية Quality Time .. وده عبارة عن مدى تأثير الوقت الي بتقضيه مع ولادك.

يعني ممكن أكون أم ومش بتشغل وطول الليل والنهار مع ولادي، وفي نفس الوقت مش ماثرة نهائي بالإيجاب في شخصيتهم، شغالة معاهم رعاية من أكل وشرب ولبس وبس، إنما تأثير فعلي في شخصيتهم مفيش.

أم تانية بتشغل وعندها حاجات كتير.. بس الساعة أو الساعتين الي بتخصصهم لولادها بيكون تأثيرهم أقوى بكثير.

دي أمثلة ونماذج.. لا ذم في الأم الي مش بتشغل، ولا بسقف للأم الي بتشغل.

الفكرة في تقييمنا لوقتنا مع ولادنا، بقعد معاهم وقت مؤثر أد إيه؟ وقت مثمر في شخصيتهم وفارق معاهم أد إيه؟

فكرة ال special time دي فكرة عبقرية وسهلة ومفيهاش أي مشكلة، بتخصص وقت محدد لإبنك أو بنتك، بيبقى انتوا الاتنين بس، والمدة بتتحدد حسب المرحلة السنية.

الوقت دة بيبقى من نوع خاص، حوار عن الأفكار والمشاعر، عن الي مضايقكم، عن الي بيسطكم.. لعب ممكن؛ هزار أكيد؛ ضحك وحب واندماج تام مع بعض.

ال special time لكل أب مشغول عن ولاده بسبب ضغط شغله، ساعتين في الأسبوع بشكل مخصص هيفرق جدًا في تركيبة شخصية ولادك. فيه آباء موجودين وكأنهم مش موجودين، وفيه آباء غائبين وتأثيرهم مالوش وصف، جودة الوقت بتعتمد على أنا بعمل إيه في الوقت ده، بدي

لابني أو بنتي إيه، بسمعهم ازاي والحوار بيكون شكله إيه.. لأن قوة العلاقة بتعتمد على جودة الوقت، لا مسافات ولا هدايا ولا فلوس يساوي الوقت اللي هتقضوه مع ولادكم بالجودة المطلوبة، ومحدش يقول احنا بنموت عشائهم، وشغالين وظيفة واتين عشان احتياجاتهم، الوقت اللي محتاجينه مش كبير، واللي حيفرق هو جودة الوقت ده.

فكرت كأب تعزم بنتك على عصير في كافيه، تتغزل فيها وفي جمالها، تتكلم معاها عن أحلامها - حتى لو كانت مجنونة من وجهة نظرك - مرة أو مرتين في الشهر.. عارف دة تأثيره إيه؟ ثقة بنفسا.. إشباع ذكوري صحيح للجانب الأنثوي عندها، ومحدش هيقدر يدخلها من الجانب ده.. أنا بقابل بنات عندهم جوع عاطفي، وللأسف بتروح للي بتقابلها في سكتها.

انتي أخذتي ابنك في حضنك وهو حزين وسمحتيله بالبكاء، حسستيه بوقتك الخاص ليه هو بس عشان تدعمي عنده فكرة الرجولة اللي بجد اللي بيترجمها غلط أما يكبر بعلاقات متعددة وزعيق وعنف.

جودة الوقت باللي انت بتديه من احتياجاته، مش اللي انت شايفه من وجهة نظرك مناسب ليهم، ومحدش يقول مفيش وقت، عشان مش محتاجين وقت كبير، ومحدش يقول مفيش طاقة للكلام ده.. يبقى مكمنش لازم تخلفوهم أحسن.

بنتي بتستنى الوقت ده كل أسبوع رغم إننا مع بعض طول النهار، إلا إنها بتحس بخصوصيته، وبتحس إني صاحبها مش أمها.



من وحي الجلسات

هو شاب ملتزم ومجتهد، مازال طالب في الجامعة بس يشتغل وعنده فكرة مشروع خاص، خاطب ويحضر للزواج بعد التخرج.. مشكلته إنه مفيش شغف، مفيش طاقة ومفيش روح.

بنرتب الدنيا وبنخلق الحافز وبنرسم خطة عشان ننفذها، بتمر أسابيع وشهور جميلة ونرجع تاني لنفس النقطة.. إيه السبب؟ نسينا الحافز والهدف. طيب نكبّر ونحطه قدام عينا باستمرار عشان الحافز يفضل موجود!

أساس المشكلة إن الأب والأم راسمين خط زمني لكل حاجة، وهو متمرد داخلياً عن إنه يمشي على الخط ده فبقي الهدف مخالفة الي يقولوه وبس، لأنه متعودش من صغره على الاختيار.

هي شابة متخرجة وبتشتغل في وظيفة كويسة، مشكلتها ثقتها في نفسها ضعيفة، غير مبادرة وبتخاف تجرب أي حاجة جديدة أحسن تغلط.

بنحط إيدنا على أساس المشكلة وبنرسم خطة وبنبدأ في تنفيذها، بترجع وهي مش قادرة، الخوف مسيطر ومش قادرة تتحرك، محدش هيقدر يساعدها غير نفسها، قوتها وإرادتها قادرين يغيروا الوضع الحالي.

أساس المشكلة إنها اتربت على الي نعرفه أحسن من الي منعرفوش، وامشي جنب الحيط، والبنت ملهاش إلا بيتها وجوزها، فالتجربة بالنسبة لها خيفة عشان كده بتعافر وتكسر خوفها.

هو شاب من وجهة نظره تأخر على الجواز، اختياراته في شريكة الحياة غير منطقية لعدم وضوح الهدف وعدم وضوح هو عايز إيه بالضبط، هو عايز يتجوز وخلاص عشان السن، مفيش هوية واضحة لأن الهدف غير واضح.

بنرسم خطة وترتيب وجوانب المفروض نشتغل عليها، وبيختفي..
أساس المشكلة غياب دور الأب، وعدم الثقة بالنفس واهتزاز الصورة
الذاتية لشخصه.

هو شاب قمة في الوسامة والذوق والأخلاق والأدب، يشتغل وظيفة
كويسة، مفيش حاجة ليها معنى، كل الحياة بالنسبة ليه شبه بعض، أزمة ثقة
في النفس، تهويل لبعض الأمور بشكل زايد عن الحد، ضياع الهوية والهدف
والشغف والحافز.

أساس المشكلة حرص الأهل الزايد، وعدم تدريبه على تحمل المسؤولية
وعدم مشاركته في العيلة بدور فعال.

#الخلاصة

الكوتش مش ساحر ولا هيغيرلك حياتك بالعصا السحرية لو انت
مشتغلتش على نفسك كويس واتحمّلت مسئوليتك الشخصية قدام كل
العيوب والأخطاء اللي في حياتك.

«التربية».. مشاكل كتير أساسها طريقة التربية الغلط والحماية الزيادة،
غلط في المفاهيم، وكلها رسايل بتوصل لولادنا بشكل خاطئ.

لو انتوا أم وأب.. اتعلموا طرق تربية مناسبة للوضع الحالي، استثمروا
في شخصيات ولادكم مش في أي حاجة تانية، ربّوا نفسكم صح واتعرفوا
على سيكولوجية ولادكم وشوفوا ييفكروا ازاى، سيبوهم يلمحوا ويحربوا.
لكل شاب عِيد ترتيب نفسك، اشتغل على حالك بكل طاقتك، لسه
فيه سنين كتير جاية محتاج إنك تعيشها وانت سعيد ومتزن ومتحكم في زمام
أمر حياتك.

في بيتنا -مراهق

كثير منّا عنده مراهق يسكن بيته.

المراهقة في الزمن الحالي بسبب كمية المعلومات الكبيرة الي بتوصل للأولاد في كل وقت بتبدأ من ٩ سنين، وبتدرج حدة المراهقة في شدتها وعنفها من شخص لآخر ومن بيت لبيت.

المراهقة يعني تغير الهرمونات والأفكار والتمرد والهيرة والرفض والعنف والانفعالات الغير منطقية والتطرف في المشاعر والأفكار.

عبارة عن تغيرات هرمونية ونفسية وجسدية وشخصية، ورغبة في الاستقلال، وتقلبات مزاجية وتغيرات سلوكية.

المرحلة دي مش بتبقى صعبة على الأب والأم بس، دي المرحلة الأصعب على المراهق نفسه، لأنه بيبقى في حالة من التوهان والتوتر وعدم الاتزان والخوف والاندفاع وكل المشاعر المختلطة، والمرور بسلام من المرحلة دي محتاج حكمة ونضج واستيعاب وإدراك كامل من الأب والأم. أولاً: فتشوا وراسبب السلوك، السلوك بسبب شعور معين، والشعور وراه فكرة، ييقى مهمتكم البحث عن أساس الفكرة.

ثانياً: حافظوا كآباء وأمهات على الهدوء وثبات الموقف، لأن التغيير الي بيمر بيه المراهق مش سهل عليه نهائي ومحتاج طرف متفهم للإحساس ده.

ثالثاً: وانت بتتكلم مع ابنك أو بنتك ركز على السلوك مش على شخصيته، متقولش انت همجي أو انت فاشل، قول انت محتاج تتعلم وترتب وقتك أكثر، ومحتاج تحاول بشكل مختلف.

رابعاً: مكافئة السلوك المميز وده بنسناه لأننا دينا بنركز على الوحش

وعايزينه يتصلح ومش بناخد بالنّا نعزز السلوك الجيد وندعمه.

خامسا: الوقت ده المراهق بيحاول يدور على المثل الأعلى حاول تساعده إنه يلاقيه وياريت لو تكون انت.

سادسا: عدم فرضية إنهم عارفين الصح من الغلط، نتكلم بكل صراحة ووضوح في كل الجوانب وكل الموضوعات والي ممكن إنها تكون بتتصف بالخلج في مناقشتها، اكسر الحاجز ده مع ابنك وبنتك.

سابعا: متبخلوش بوقتكم مع أولادكم والمهم هو جودة الوقت مش طول المدة، ادّوهم الي محتاجينه في أي وقت.

ثامنا: لازم تحترموا خصوصيتهم، وتسمحوا ليهم بمساحة شخصية ملائمة، من حقهم يقضوا وقت لوحدهم بالقدر المعقول.

تاسعا: عبّروا عن حبكم ليهم في الوقت ده لأنهم بيبقوا محتاجين للحب، عشان ميحاولوش إشباع الحب من برة، حاولوا تشبعوهم بحبكم واحتوائكم.

عاشرًا: لازم وضع حدود واضحة للتعامل وتوضيح الحقوق والواجبات لكل فرد في الأسرة، وده هيدعم المسؤولية ومعناها في شخصيتهم.

الحادي عشر: لازم نسمع لهم كويس ولازم ناخذ آرائهم في أمور البيت والأسرة، استشارتهم في الأمور الي تخص العائلة بيدعم الانتماء والأهمية لوجودهم وبيديهم ثقة في نفسهم كبيرة.

الثاني عشر: روح الدعابة في التعليق على سلوكيات غير مقبولة بيساعد جدا على تعديلها بهدوء وبدون عند.

الثالث عشر: هتجأوا للتفاوض معظم الوقت لأن فرض الأوامر

والقواعد لن يفيد.

الرابع عشر: المراقبة من غير ما يحسوا نهائي.

الخامس عشر: صاحبوهم.. صاحبوهم.. صاحبوهم.

لعبة_الإخوات

مين فينا اكتشف إن صاحبه أقرب له من أخوه، ومين فينا كانت أنتميتها مش أختا، ومين فينا لما كبر وخلّص كلية اكتشف إن عنده أخ وقرب منه، أو أخت بدأ يحس بوجودها.

هو كل ده ليه؟! عشان احنا من غير ما نحس بنبوّظ العلاقة بين الإخوات وبعضهم.

ازاي؟! بالمقارنة وبالفصل في الخلافات، وبإننا بنحب حد زيادة عن الثاني.

طول الوقت بيسمعوا كلام مقارنة، «انت مش زي أخوك»

«أختك كانت مريحاني انت ليه مش زيها»

«أخوك كان بيذاكر من غير ما يتعب قلبي»

«أختك مؤدبة ومش بيطلع منها العيبة»

«أخوك منظم عنك، وأختك أهدي منك»

وربنا يخلي عمتو وعمو وخالو وخالو وجدو وتيته،

«ابنك ليه مش زي أخوه»

«انتي عملتي إيه! ده ولا كأنهم تربية واحدة»

«انتي لازم تشدي عليها زي أخوها»

«وَدَّيه السباحة زي أخوه»

وهكذا.. سيناريو لا نهائي من المقارنات ومش عايزين نقتنع إن كل طفل له كيان مختلف وشخصية وأفكار ومشاعر وقرارات ورؤية وهدف مختلفين.

نفس التصرف بتتصرف فيه مع أولادك ولكن استقباهم للتصرفات دي مختلف باختلاف شخصيتهم، تقبل كل طفل على حدة وبتلوا مقارنة.

في الخلافات إياكم وإياكم وإياكم التدخل، طول ما الخلاف لا بالإيدين ولا بالإهانة، سيبهم يتعاملوا مع بعض، قولوهم حلّوا مشاكلكم سوا وراقبوا بهدوء ومن بعيد.

«ده خد لعبتي» «ده مش عايز يلعب معايا» كل دي حاجات في إطار تعاملتهم مع بعض، وطريقتك في عدم التدخل هتعليمهم التواصل وبتعليمهم حل مشاكلهم سوا.

واعرفي إنك بتدخلك هتنحازي لطرف مهما حاولتي تكوني منصفة، والطرف الثاني هيقولك انتي كل مرة بتنحازي ليه، وهندخل في إطار الحرب والانتقام.

فتجنبي الفصل في الخلافات مدام خارج نطاق الإهانات.

ربنا خلقنا بشر وخلق جوانا مشاعر، والمشاعر مش بإيدنا نتحكم فيها، بنحب أولادنا لكن غصب عننا بنحب ده زيادة.

نعترف بفرق الحب بينا وبين نفسنا بصدق، بس نخلي بالننا من السلوك والحب الظاهر ليه.

قال ابن القيم: وكان - صلى الله عليه وسلم - يقسم بينهن في المبيت والإيواء والنفقة وأما المحبة فكان يقول: «اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا

تلمني فيها لا أملك»

وهي دي الطبيعة البشرية، المشاعر مش بإيدنا بس السلوك بإيدنا، اعدلوا في السلوك بين الإخوات، مفيش حاجة اسمها هو أصغر عشان كده بخاف عليه أكثر، مهما كان عمر طفلك مش هيستوعب التفرقة في المعاملة أيا كان سببها، فمتخلقوش عداوة من غير ماتحسوا بين ولادكم، فرق السن كبير أو صغير مالوش علاقة برابط الأخوة، بنت وولد أو ولدين أو بنتين مالوش علاقة.

علاقة الأخوة من أروع العلاقات، متبوظوهاش بتربية غلط، سيوهم يكتشفوا بعض ويتواصلوا مع بعض ويعرفوا بعض.

نبطل نقول انت الكبير والي فاهم أكثر وانت المسئول عن إخواتك عشان، هو دوره أخ وبس مسئولية الأولاد ليكم انتوا.

دورنا ندرهم على المسئولية تجاه البيت والأسرة وبالتبعة هيحسوا بالمسئولية تجاه بعض.

ساووا في الحقوق والمعاملة، الأخوة علاقة دم، علاقة قوية من نوع خاص.

قاييل قتل هاويل لشعوره بإن هاويل المفضل والمقرب، فمتخلقوش قاييل داخل نفوس ولادكم من غير ماتحسوا.

اعدلوا.. افهموا.. استوعبوا.. اسألوا الله صواب التصرف وحسن البصيرة.

ببساطة

مفيش طفل عِنْدِي، مفيش طفل سئ السلوك، مفيش طفل عصبي..
إنما فيه أم وأب مش بيملكوا معلومات كافية عن الأطفال، وفيه أم مش
عارفة تفهم مشاعر ابنها، وفيه أب بيتنازل عن دوره، وفيه أم بتفرغ ضغطها
في ولادها، وفيه أب مش قادر يساعد مراته إنها تتعلم طرق جديدة للتربية،
وفيه أم مش عارفة هي بتعمل إيه وهتسبب إيه لولادها.
الطفل بفطرته سوي، صادق، يحب ربنا، وبفطرته هو أروع مما
نتخيل.. فمتبوظوش فطرة ربنا في خلقه.



وعِي ابنك في سنّه الحالي مختلف تماما عن وعيك وانت في نفس سنّه.
وعيك كأب أو كأُم دلوقتي مختلف تماما عن وعي والدك ووالدتك
في نفس السن، فمتخافش على ابنك يقع في نفس غلطاتك، ومتخافش على
نفسك تغلط مع ولادك نفس غلطات والدك معاك.
الوعي والإدراك مختلف عن زمان، فاشتغل على وعي نفسك ووعي
ابنك، ومتخافش من اللي جاي.

المنطقة_الشائكة

في ظل المجتمع الحالي مهمتك كأب أو أم هي إن أولادك يمرروا بمرحلة
الطفولة من غير التعرض لتحرش أو اعتداء جنسي بأي درجة وده يعتبر
إنجاز رائع، لأن فيه جيل كامل كثير منه بيعاني من تشوهات نفسية نتيجة
تعرضهم لتحرش أو اعتداء جنسي من أقرب الأقربين للأسف.

وَعَيْكَ كَأَبْ أَوْ أُمِّ هِيحْمِيهِمْ، وَالثِّقَةُ فِي الْيَحْوَالِينَا تَكُونُ بِحُدُودِ
وَوَعْيِي لَوْ سَمَحْتُمْ.

حَالَاتٌ كَثِيرٌ بِقَابِلِهَا اتَّعَرَّضَتْ لِتَشَوُّهَاتِ نَفْسِيَّةٍ مِنْ نَاسٍ مَتَّخِلُوشِ
دَرَجَةِ قَرَبِهِمْ، فَالْمَجْتَمَعُ غَيْرُ آمِنٍ بِشَكْلِ كَافِيٍّ، فَحَافِظُوا عَلَى وَلَا دَكُمُ بُوَعْيِي
وَحْذَرُ وَبِدُونِ مَا خَوْفَكُمُ يَرْعَبُهُمْ.
لَنَا اللَّهُ، وَرَبَّنَا يَحْفَظُ أَوْلَادَنَا وَبَنَاتَنَا جَمِيعًا.

لِيلِي وَمَامَتَهَا

— ماما

= نَعَمْ يَا حَبِيبَتِي

— مَشْ عَارِفَةُ أُنَامْ

= لِيهِ يَالُولِي

— دِمَاغِي فِيهَا تَفَكِيرَاتُ

= تَفَكِيرَاتُ فِي إِيهِ يَا حَبِيبَتِي! «وَبَالِهَا يَقُولُ إِيهِ الْعِيَالُ دِي يَارَبِي»

— تَفَكِيرَاتُ بَتَدُورُ فِي دِمَاغِي كَدَهْ كَدَهْ

= وَهِيَ إِيهِ التَّفَكِيرَاتُ دِي يَالُولِي؟

— مِنْ سَاعَةِ مَا شَفْتُ اللَّعْبَةَ فِي الْمَحَلِّ امْبَارَحِ وَأَنَا عَمَالَةَ أَفْكَرُ فِيهَا.

=.....

الْجِيلُ دِهْ جِيلٌ مُخْتَلَفٌ، جِيلٌ يَتَدَخَّلُ لِيهِ الْمَعْلُومَاتُ مِنْ كُلِّ اتِّجَاهٍ وَبِكُلِّ
الْأَشْكَالِ وَالْأَلْوَانِ وَالْأَنْوَاعِ.

الْجِيلُ دِهْ بِيَعْرِفُ يَتَكَلَّمُ وَيَعْبُرُ عَنْ مَشَاعِرِهِ، سَيَبُوهُمْ يَعْيشُوا حَيَاتَهُمْ

صح مش زي ما احنا عيشنا في الإطار التجميلي الرائع الي كنا بنتحط فيه .
الجيل ده مختلف لأن عنده من الإدراك والوعي الي كثير مننا لسه
موصلش ليه .

الجيل ده ممكن يكون الأمل إنه يكون جيل التمكين في الأرض بقوة
وعزة الإسلام الي بنتمناها .

الجيل ده مليون مبدعين فحاولوا متقتلوش إبداعهم بطريقتنا التقليدية
في التربية .

الجيل ده غير عادي فمحتاج أم وأب غير عاديين، بتفكير مختلف
وطريقة مختلفة في التفكير في مستقبلهم .

نخرج من البرواز الي احنا اتحطينا فيه من صغرنا، ونعيش معاهم من
أول وجديد ونكتشف نفسنا ونكتشف شخصيتهم بهدوء .

الجيل ده محتاج يشوف الأدوار صح، الراجل راجل والست ست،
محتاج يعرف حقوق وواجبات كل واحد، محتاج يتعلم كل صفة وعكسها،
السعادة والحزن .. الحب والكره .. العطاء والأخذ .

الجيل ده وارد جداً يكون سبب في تغيير العك الي احنا عايشين فيه،
فلو مش قادرين نغير وساكتين خليكوا سبب في صناعة جيل قادر على
التغيير، عشان الجيل ده محتاج يعيش الإنسانية بجد .

بنتي لما شافت صورة محمد صلاح لوحدها طلبت تتصور معاها
وقالتلي نفسي أشوفه حقيقي .

الجيل ده بيعبر عن إحساسه بصدق وعارف هو عايز إيه، فساعدوهم
يعيشوا أحلامهم ويحققوها ويعرفوا يعبروا عنها .

لكل أم.. ولكل أب..

عشان حياة أولادكم، فيه قرارات انتوا بتأخذوها بالنيابة عنهم لعدم أهليتهم للإختيار دة ولعدم وصولهم للسن الي المفروض يقرروا فيه، فحاولوا بكل طاقتكم، اقرؤا، اتعلموا، استشيروا وافهموا، عشان أما يبقى في إيد ولادكم حياتهم وقراراتهم ميعانوش بسبب اختياراتكم ليهم. انتوا بتعملوا كل الي تقدرؤا عليه وده أكيد، بس أهم حاجة يكون مناسب ليهم وي يعود بالفائدة على مستقبلهم في ظل كل المستجدات الي بتحصل. ولو سألتوا ده هيجصل إزاي؟! زودوا وغيكم، اتعلموا طرق جديدة لكل حاجة، ونوعوا الأساليب في معرفتكم، عشان الي جاي من المستقبل محتاج جيل من نوع خاص.

اختياراتك_لولادك

أكيد فيه مرحلة في حياة ولادنا احنا الي بناخد القرارات بالنيابة عنهم لعدم أهليتهم، وأكيد القرارات دي محتاجة أب وأم واعين ومدركين مدى تأثير القرارات دي على حياة ولادهم كمان كام سنة قدام. هتعرفوا انتوا اخترتوا صح إمتى.. أما تشوفوا الشخصية والنتيجة النهائية لقراراتكم، وساعتها هتستريحوا وتعرفوا إن تحمّلكم لكلام الي حوالىكم من إحباطات على شاكلة:

«هو الكورس ده لازمته إيه؟»

«هي لازم يعني المدرسة دي»

«هو إيه لازمته التدريب ده»

«ما كل الولاد بيعملوا كدا، ابنك يعني الي على راسه ريشة»
 وغيرها وغيرها من الجمل المحبطة، الي أما بتقف قدامها وتصمد،
 تسجد شكر لله على توفيقه وكرمه وإنه قدّرك إنك تختارهم صح، وتقرر
 بالنيابة عنه صح، وكل التعب هيروح لما تسمع حد يقول لابنك أو بنتك
 «الله يبارك في تربيتك» أو «مفيش أم بتفكر لولادها كده»
 أو شاب يقولك «ياريت أبويا عمل معايا الي عملته مع ابنك»
 اختياراتك لولادك في مرحلة ما مسئوليتك، فجّهز نفسك كويس
 واقرأ كثير واستشير المتخصصين.

اعرف وافهم وادرس إيه الي محتاجه السوق الفترة الجاية عشان تجهز
 ابنك وبتتك للمكان المميز الي يستحقوه، مش لازم يمشوا نفس خطواتك،
 الدنيا بتتغير.

«لا تربوا أولادكم كما رباكم آبائكم، فإنهم خلّقوا لزمان غير زمانكم»
 مقولة سيدنا علي بن أبي طالب - رضي الله عنه -

ثقوا في الله، استعدوا صح وتعلموا وافهموا واستوعبوا ومتشغلوش
 بالكم بكلام الناس ولا الي حوالىكم، انتوا أدري الناس بمصلحة
 ولادكم، والي بيلوم عليك النهاردة هيقولك بكرة الله ينور، ويكفي إن
 ابنك هيشكرك ويدعيلك لأنك اخترتله صح.

شوفي يا ماما مهما حاولتي وتعبتي وعافرتي، ولادك مش هيقوا سعداء
 غير أما يشوفوا إنك سعيدة، مش هتربي بطريقة سوية غير أما تبقى أم سوية
 بجد..

اللي بتقول أنا بضحي عشان ولادي، التضحية معناها بدون مقابل،
يعني منتظرش منهم حاجة، عشان متحولش لحماة في المستقبل تقلب
حياتهم جحيم من غير ماتحس.

اللي بتقول مش مهم أنا وأهم حاجة هم، انتي بتربي جيل مش عارف
قيمة نفسه وهيرضى بأقل من اللي يستحقه.
اللي مش بتحط نفسها في أول الأولويات، العالم كله هيدوس
عليها.

عيدي ترتيب حساباتك، احنا لا بنقول أنانية ولا بنقول تهميش،
خليكي في الوسط، افرحي واتبسطي ودوري ازاى تتبسطي.
سعادتك في سعادة ولادك ده أكيد، بس اوعي تنسي نفسك، اوعي
تنسي تبقي سعيدة ومبسوطة ومتزنة، متنسيش حقوق اللي حواليك بس
برضه متنسيش حقوق نفسك.

اعملي حساب طقم جديد، خروجة لوحدة، دوري على اللي يبسطك
واعمليه ما دام مش بيعجي على حق حد ولا مقصرة مع حد.
كوني سعيدة ومبسوطة عشان تعلميهم يعني إيه سعادة، كوني متزنة
عشان يعيشوا باتزان ويعرفوا يدّوا كل حاجة حقها، وبرضه متنسيش
نفسك واتبسطي.

فهرس المحتويات

5	إهداء
7	المقدمة
9	حكاية كل كلمة
10	«الخطبة»
11	الفلوس
13	الفضول_والتطفل
14	القوانين_الإلهية
15	إغاثة_الملهوف
16	الكبير
18	خيبة_الأمل
19	حد_الأمان
21	التدرج_والحدود

22	 لا
23	 الصحاب
24	 الخلاف_والإختلاف
25	 التجاهل_التغافل
27	 أبويا_وأمي
27	 العادات_والتقاليد
28	 المعاناة
29	 قلة_أصل
30	 الكفاءة
31	 التعميم
32	 المتمردة
33	 الإمتنان
34	 يوم_ميلادك
36	 اللهفة
37	 قرار_السعادة
38	 اليقين
41	 الحنية
42	 عيبك_وطبعك

44	 المرونة
47	 معرفة وللا استيعاب ؟
48	 الوجد
49	 التغيير
51	 فاقد_الشيء
52	 التعلق
54	 المزيفة
55	 التواريخ
56	 التجربة
56	 الروح
58	 التشخيص
59	 النجاح
61	 الانتظار
61	 الاستنكار
63	 الاحتواء
64	 العشق
65	 الإحساس
66	 الخوف

68	 الاحترام
69	 المسؤولية
71	 الحرمان
72	 الندم
73	 الاشتياق
74	 العطاء
75	 النظام
76	 الخيانة
77	 الحياة
78	 الإحباط
78	 حلم_مستحيل
79	 الصحاب
80	 غياب_التفاهم
82	 الحلم
83	 الثقة_بالنفس
84	 النفاق_الاجتماعي
85	 صمود_تحدي_إرادة
86	 تطوير_الذات

87	 الاختيار
88	 العجز
89	 المَحَن
89	 القلب_السليم
90	 الصبر_الثقة_بالله
92	 الخوف_من_الآتي
93	 التردد
93	 الشعور_المطلق
94	 الشغف
95	 القوة
96	 الفقد_الفراق
98	 إنسان
99	 العقل
100	 صحتك
101	 الأنوثة
103	 الحب_غير_المشروط
104	 الموت_فجأة
106	 الضمان

107	الصدق
109	الحب_الرومانسية
111	العشرة
112	الروابط_المفقودة_والضائعة
113	الهموم
114	الغربة
115	الروتين
116	الأمان
117	مبادئك
119	الإستغناء
119	الحياة_المهددة
120	اختصار_العمر
121	الإحتياج
123	الوعد
124	الطموح
125	لحظة_ضعف
127	رد_الفعل
129	كِش_ملك

129	 التوهمة
130	 السكوت
132	 بحبك
133	 إدارة_المشاعر
134	 الإيجابية
136	 قيمتك
137	 لوحذك
139	 ثقافة الاختلاف
140	 الرزق
141	 سوء_ تفاهم
143	 ليلة_العيد
144	 الابتزاز_العاطفي
147	 استرونج_وومان
149	 الخجل_الحياء
151	 الاحتضان
153	 إعادة_تقييم
158	 نسختك_القديمة
160	 الاحتياجات_الرغبات

161	 الفضفضة
162	 المخاطرة_المجازفة
165	 الإحسان
167	 أهل_الزوج
169	 الغيرة
170	 التسامح
171	 الندم
173	 الشخصية_المنطقية
175	 كلمتين في ودك
176	 انت مش فاشل..
249	 الرفض
255	 هو وهى
256	 إلى_نساء_العالم
261	 إلى_رجال_العالم
264	 لغات_الحب_الخمس
267	 الطلاق
268	 النهايات
269	 الرجل_المحاور_الأربعة

274	الظاهرة
277	لعبة_الهرمونات
282	تفسيرات_مختلفة
283	من_أقوال_محبين
290	معادلة_الزواج_الصحي
290	للنساء_عشان_الرجال
294	في _العلاقات
296	ضمان_العلاقات
303	التربية_وسنينها
304	البت_زي_الولد
306	طفل_سوي
308	إلى_أمهات_الذكور
309	برة_الصندوق
313	الأمان_للأبناء
313	الخالطة_السحرية
314	فقدان_الأب
315	عشان_إنتي_أم
316	الأهمية_الانتماء

317	 إلى_الأمهات
320	 معاناة_طفل
324	 عك_الأمومة
326	 جودة_الوقت
328	 من_وحي_الجلسات
330	 في_بيتنا_مراهق
332	 لعبة_الإخوات
335	 ببساطة
335	 المنطقة_الشائكة
336	 ليلى_ومامتها
338	 اختياراتك_لولادك
341	 فهرس المحتويات