

الترا مبولين

الترامبولين

الكاتب: خالد عبدالحميد

إخراج فني: الباشا عبدالباسط

رقم الإيداع: 2020 / 5391

الترقيم الدولي: 9 - 107 - 844 - 977 - 978

Facebook Page: دار الزيات للنشر والتوزيع

E- mail: bentelzayat1@gmail. com

Website: www. bentelzayat. tk

مجلس الإدارة / د. شاهنדה الزيات

المدير العام / أ. محمود محروس إبراهيم

01066736765 - 01011122429



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار الزيات المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / 49351



البرق من بين

▼ rampoline

مع الحياة صعوداً وهبوطاً
لا تتشبث بشيء

خالد عبد الحميد



وقد طَوَّفْتُ فِي الْأَفَاقِ، حَتَّى
رَضَيْتُ مِنَ الْغَنِيمَةِ بِالْإِيَابِ.

العقد

أولاً وقبل كل شيء عزيزي القارئ أحب أن أكتب معك عقداً.. ولأنك
لست جالساً معي الآن..

فأستميحك أن أكتب عنك رغباتك.

- فهل ترغب عزيزي القارئ في أن تكون اللغة أدبية سهلة؟ لك هذا.
- هل ترغب في أفكار سلسلة واضحة؟ لك هذا أيضاً.
- هل ترغب في أمثلة توضيحية تفهمها دون عناء؟ أيضاً هذا لك.
- هل ترغب في حلول عملية لبعض مشاكلك العميقة؟ من عيني حاضر.

- هل ترغب في تعلم فن الاستغناء والتجاوز؟ تمام.
- هل ترغب في معرفة كيف تتغير للأقوى والأفضل مع ملاحظة أن أحدهما ليس بالضرورة دالاً على الآخر.. سأحاول.
- هل تود أن تلتهم وجبة أدبية وعلمية وعملية سهلة الهضم؟
- ...أتمنى أن أكون قد غطيت جزءاً كبيراً من احتياجاتك ورغباتك..

والآن دوري...

أريد منك أن تقرأ الفصل كاملاً لتصلك الفكرة، وقد كتبت الكتاب بطريقة الفصول المتصلة المنفصلة مراعاة لوقتك عزيزي القارئ وحتى لا ألزمك بقراءة الكتاب كله دفعة واحدة.. حيث إنني أدرك أن السرعة سمة العصر..

ولكنك ستجدها أفكارًا سلسلة مترابطة..

في نهاية الكتاب وضعت رابط صفحتي للتنمية البشرية على الفيس بوك وذلك للتواصل والنقاش والاستزادة.. والنقد البناء.



إهداء

إلى (أمي) أكثر من تمنيت أن يكون معي في هذا اليوم.. التي علمتني أن أقرأ وأن أقدر ما أقرأه.. أدعو الله ليل نهار أن يرحمك ويدخلك جنة عرضها السماوات والأرض..

إلى أبنائي (زينة) و(حمزة) حبة القلب ونبي العين.. أكثر من أحب على هذه الأرض.. لولا أنتما ما كان هذا الكتاب..

إلى (صديقي الجميل علاء).. أكثر من ساندني وشجعني، أكثر الأشخاص الذين رأيتهم تفاؤلاً، العقل المتحرر الذي يفكر دائماً خارج الصندوق بإرادة صلبة وعزيمة صادقة لا تلين.. أكثر من ألهمني.. إليك يا صديقي الكتاب الذي طالما حدثتكَ عنه..

إلى (العزيز الذي لم يتغير يوماً.. محمد عبد اللطيف).. لم أرَ إنساناً واجه صعوبات الحياة بكل هذه الشجاعة وانتصر.. محادثتنا العميقة حول فلسفات الحياة، والخير والحق والجمال...

أذكر مكالمتك الفجائية لي للسؤال عن وقت إنهاء الكتاب! ولم أكن أصلاً قد فكرت بذلك.. أنت سبب رئيس في إنهاء هذا الكتاب.. فلم تعد في العمر بقية..

إلى (أنا) القديم.. شخصيتي القديمة.. أتذكرك وأتذكر كم الأذى الرهيب
الذي تسبب الآخرون فيه لك.. فأشعر بالامتنان، فلولا أذاهم ما أصبحت
بتلك القوة الآن.

وكانه كان تدريباً على كيفية اجتياز صعوبات الحياة الآتية..

وأخيراً إلى تلك الشخصية الآسرة التي طالما ساندتني وبذلت مجهوداً
عظيماً معي دائماً... تحية صادقة لوجهك المشرق وابتسامتك العذبة.



المقدمة

عزيزي القارئ.. اقرب.. نعم أنت يا صديقي.. تعال لنجلس سوياً
جلسة هادئة نتحدث حول الحياة والعلاقات الإنسانية وما حولها.. نعم
سنعيش دقائق أو ساعات فوق الحياة قليلاً.. الأمر يخضع لك تماماً..

حديثنا سيستغرق الحياة بكل علاقاتها، وتعقيداتها، بكل ما فيها وما
فوقها.. نبحث عن إجابات أسئلة من نوعية: كيف تعيش بسعادة وهدوء؟
كيف تتعرف على العلاقات المسمومة؟ كيف تتخلص من هذه العلاقات التي
تضيّع حياتك وتُشعرك بالفشل؟ هذا ما أود أن أتحدث بشأنه معك.

ببساطة أنا أعرض عليك.. (أنت)

أعرض عليك أنت بكل ما بك من ضعف وقوة..

أعرض عليك أن تتصرف وتحمل مسؤوليتك تجاه اختياراتك الحرة؛
فأنت يا عزيزي لست مجبراً على شيء، لست مجبراً على المضي في علاقة قاتلة
مسمومة تذبحك وتنال منك.. كيف تُعيد مشاعرك عند اتخاذ القرارات؟

📌 فكر....

أعرض أفكاراً بسيطة غير معقدة على الإطلاق؛ لتحيا بسعادة، أو على
الأقل لتحيا بتعاسة أقل.. الأمر لك في النهاية.. تذكر تلك الجملة جيداً... لا
تنسها أبداً...

📌 والآن لنبدأ...

كيف تتغير مفاهيمك؟

- هل تذكر أول يوم لك في المدرسة؟ وحجم فرحتك واندهاشك؟ لكن مع الوقت أدركت أن المدرسة ليست ملابس جديدة وكتبًا ملونة براءة وأطفالًا كثيرًا تلعب معهم؛ ولكنها مصير وتنافس شريف وتميز.
- هل تذكر أول مرة ارتديت فيها "ساعة يد"؟ فرحتك بها واستيقاظك ليلاً لتضيئها لتعرف الوقت.. لكنك أدركت لاحقًا أن الوقت ليس رفاهية ولا شياكة.. الوقت مجهود وصبر وانتظار، وطريقة تقضيتك لهذا الوقت هي ما ستحدد حياتك ومستقبلك.
- أتذكر أول حب وذلك الشغف وتلك الأمنيات ثم الانكسار ومعاودة الحياة من جديد، والحب ثانية وثانية وثانية؟
- أتذكر تخرجك من الجامعة والمستقبل المفتوح والروح الوثابة والاصطدام بسوق العمل وعقلية المديرين الحجرية؟ الزواج، العمل، السفر، الأصدقاء... كلها قفزات في حياتك..
- نحن نتأرجح دائمًا قفزة لأعلى، قفزة للأسفل.. خمس خطوات للأمام.. ثلاث للخلف، وتلك هي الطريقة الوحيدة التي نتقدم بها، قد نتعثر أحيانًا لكننا أبدًا لا نتوقف عن التأرجح.. لا يوجد ثبات أبدًا..

الحياة ترامبولين كبير يا عزيزي.. كل علاقة جديدة ترامبولين، كل فترة حياتية ترامبولين، منذ ولادتنا وحتى موتنا ترامبولين.. الكرة الأرضية ترامبولين عملاق..

لذا أطلب منك أن تترك المفاهيم والمعتقدات الغريبة عن الحب والزواج والعمل والعلاقات... لتُشِئْ لك عقلية خاصة بك.. عقلية ناجحة مميزة، تتمتع بالمرونة الكافية لتتأقلم مع ترامبولين الحياة.
أنا أريدك أن تفكر معي..

والحديث على مواقع التواصل يدور حول كيف أن الزواج هراء، والخيانة سيئة الموقف.. وكيف أن الحرية لا تقدر بثمن!

السؤال هنا، ما بديل الزواج؟!
تذكر أن الزواج رباط مقدس..

أقول لك يا صديقي إنك لست بحاجة لتسير مع القطيع.. أنت إرادة مستقلة وحياتك مجموعة اختيارات.. واختياراتك تلك هي التي تحدد مصيرك..

ما أريده منك أن تختار (بوعي) وأن تتحمل (مسؤولية) ونتائج اختياراتك تلك.

ما أود هنا أن أؤكد لك أنني لا أحاول إقناعك بشيء البتّة؛ فقط اركب
معني لنبحر سوياً في بحر العلاقات الإنسانية بأواجه العاتية المتلاطمة، ثم
لنرتاح قليلاً فوق شواطئ جزر الاستغناء والتخلي والاكتفاء القليلة، التي
باستطاعتك أن تجعلها (كثيرة).. فنحن ولدنا بحارة ولم نولد عالية.. فالأصل
في الإنسان أنه بحار وليس صبار في صحراء ينتظر الأمطار.. فعلينا جميعاً أن
نصارع موجات الحياة واحدة تلو الأخرى، ولا ندع للموج فرصة أن يغرقنا؛
فأنت في كل يوم تجد موجة جديدة وصراعاً جديداً ومشكلة جديدة وصدمة
جديدة.. يوجد الكثير من السعادة والأفراح..

ولكننا نقف كثيراً عند الأحزان..

لماذا؟ جاوب..



ونبتدي بداية سهلة..

جر رجل يعني..

قيل للمعمر بصحة جيدة: ما السر وراء ذلك؟ قال لأنني لم أستهلك صحي ولا
وقتي في جدال قط.

صاح أحدهم: أنت كاذب.

قال المعمر مبتسماً: أنت على حق..

☐ العبرة...

بعد عمر طويل وبعد أن تستهلك طاقتك وحياتك في جدال ونقاش
لا طائل من ورائه سوى إثبات صحة وجهة نظرك، والتي بالمناسبة لا تهم
سواك؛ ستدرك أن راحة بالك وصحتك أهم كثيراً من إثبات صحة وجهة
نظرك... فاجعل هذا الإدراك مبكراً.



القفزة الأولى

عندما نتعرض لمواقف قاسية ومؤلمة؛ نتغير تمامًا.. نصبح أرق أو أفسى، ثمة عوامل كثيرة تحدد ما سنصبح عليه، لكن الأكيد أننا لم نعد ذاك الشخص الذي كنا إلى الأبد.

تحت ضغط الألم والمواقف الصعبة تذوب شخصيتنا، وتكون شخصية جديدة لها هيئة الشخصية القديمة، لكنها مختلفة تمامًا في أعماقها؛ فقد أصبح في منتهى القسوة والرقه معًا، تتابنا مشاعر الرحمة والرغبة في الانتقام في نفس اللحظة، ويكون دومًا تصرفنا على نحو مدهش للجميع، حتى أنفسنا!!

عندما يتخلى عنك الجميع وتدخل دائرة الوحدة المطلقة تتبدل لديك القيم، كل القيم، فما يثمنه الناس لا يعني لك شيئًا، وما يقدره المجتمع أنت لا تراه كذلك..

حتى الأشخاص الذين كانوا يعنون لك فيما مضى كل شيء، أصبحوا لا يعنون أي شيء الآن... تلك هي الكلمة (فيما مضى).

تنقسم حياتك الآن إلى ما قبل وما بعد..

لكن العجيب أن الجميع ما زال يعاملك على شخصيتك القديمة...

هل عليك أن تُعبر عن نفسك ومشاعرك لكي يفهم الجميع ما حل بك؟!!

أجيني...

الجميع رأى القفزة، لكن أحداً لم يفهم أنها غيرتكَ.

الجميع رآك هناك، فوق، لكن أحداً لم يصدق أنك اختلفت...



العلاقات تُبنى (1)

العلاقات الإنسانية حاليًا عاوزه أبطال مش ناس عادية.. الناس العادية ملهية في حياتها وحاجاتها الأولية..

عشان تحتفظ بعلاقة لازم تكون قدها..

الزمانة.. تستلزم إنك تعلي من زميلك ما توقعوش ولا تطلع على كتافه ولا تتكلم عليه من ورا ضهره.. ولا تبعه عشان ترقية، ولا تشتغل عصفورة للمدير..

الصدّاقة.. عاوزه حد يضحى بوقته وفلوسه وجهده.. الصدّاقة مش قعدة قهوة وخروجة حلوة..

الحب.. الحب دا موضوع كبير. لأنه بقى منافس للدين والأسرة والأخوة.... الحب بقى بالذات على قد سهولته لكن محتاج أبطال فعلاً.

العلاقات بتبني مش بتظهر فجأة.. ابني علاقة صح على أسس جيدة عشان تستمر..



العلاقات تُبنى (2)

خليك عارف إن دايمًا مش مهم البدايات مهما كانت.. المهم النهايات.
ما تفرحش بالبدايات أبدًا، دعها لا تبهرك فتعميك.
ما تحكمش على علاقة من بدايتها أبدًا.. دايمًا لما باشوف الممثلين لما بيرتبطوا، أو يتجاوزا بعض، وحركاتهم الأوفر، وكلامهم الأوفر برضه، باضحك، بابقى عارف إن كل دا تمثيل... تسمع كلام الناس وتعليقاتهم.. واهو، يجننوا، لايقين على بعض موت، لا هي أحلى، لا هو أشيك.. ويدخلوا في نقاش عقيم يفكرني بالهري بتاع تحليل المباريات.. لما باشوف الدوشة دي كلها باتائب واقول لهم لما تيجي الحقة بتاعة الطلاق وهي تطلع تفضحه وهو يبهدها في كل الفضائحيات، ابقوا صحوني عشان باحبها قوي.. القصة ببساطة إن البدايات مش مهمة أبدًا؛ دايمًا البداية حلوة، مبهرة، مغوية.. أمال ازاى هتخليك تكمل؟!
طيب لو كانت بداية الموضوع متعثرة.. كمل برضه.. ما احنا قلنا البداية ليست دليل على النهاية أبدًا.. المهم ما تتعثرش فيها كثير.. ما توقفش عندها وتتغاضى عما يحدث لاحقًا.. يعني إيه الكلام دا؟!
-

بعض الناس نور البدايات يفضل عامي عيونهم فترة طويلة.. يبقى الطرف الآخر بيدوس عليه، يستغله، يقهره... وهو طعم حلاوة البداية لَسًا في بُّقه.. ولَسًا مستني يحسه تاني.. الطرف الآخر وصل لنص العلاقة، وبان إنه مش مناسب.. والطرف الأول لَسًا عالق في لذة البدايات..

حد بانث نواياه وصعوبته واختلافه الجذري، ييضغط ويفتري، وعنده حجج واهية، وكله تحت اسم الحب.

وحد متوتر ومضطرب ويحاول يستحمل ويكمل.. أصله البداية كانت واو.. ويلتمس الأعذار باستمرار...

طيب لو البداية متعثرة، حلوة لكن متعثرة، يعني فيها شوية مشاكل.. فكر المشاكل دي بتمس الثوابت عندك.. والثوابت على فكرة مختلفة من شخص لآخر..

يعني مثلاً.. شخص عنده عيلته من الثوابت، شخص آخر عيلته عنده مش مهمة قوي وما فيش ترابط أسري.. قيس على كذا الدين، المبادئ... يبقى الأول أنت لازم تعرف نفسك، وتعرف أنت عاوز إيه بالظبط وإيه هي الثوابت بتاعتك..

لو هتحب شخص.. بس هينشئ جواك صراع بينه وبين الثوابت بتاعتك.. لازم تبعد عنه فوراً؛ لأن مع الوقت مش هتستحمل.. وفي الآخر هتسيبه برضه بس بعد ما يكون خروجه مؤلم ومميت...

وزمان قالوا لما تركب قطر غلط انزل في أول محطة فوراً؛ لأن كل ما مشي
بيك تكلفة رجوعك هتبقى أكثر وأصعب...

عموماً في أي علاقة لازم تسيطر على أعصابك، على مشاعرك، وادرس
كل موقف بعمق.. وخذ قرار في جو طبيعي مش انفعالي.. لما تكون منفعل
تيقن إن أول قرار جه في دماغك غلط.. اتفقنا؟

طيب يعني إيه قرار في جو طبيعي وبعد دراسة؟
...يعني إيه الكلام دا؟ يعني بعدت عن الموقف وفات وقت وهديت
وفكرت بالراحة بعيداً عن انفعال الموقف أو انفعالك بالطرف الآخر..
بعد كل دا وصلت لقرار.. وخليك عارف إن القرار مش هيبقى 100%..

كفاية إنه يبقى 60%؛ لأن المشاعر بتعمل ضباب...

طيب خدت قرار... أيًا كان نوعه.

...اثبت بقى يا معلم.. اوعى تتراجع..

أنا باتكلم عن الحب، الزواج، الشغل، الصداقة...



شد السيوف على العلاقات الغلط

بمناسبة الشتاء.. بتبقى نايم ومتغطي ومتدفي.. وعاوز تدخل الحمام.
وتفضل في صراع داخلي ما بين النوم اللذيذ في الدفا والمية اللي هتفرتكك،
لكن طول ما أنت قادر تستحمل بتفضل نايم وتقاوم بس متألم.. لحد ما في
الآخر وغصب عنك تقوم جري على الحمام..

وبعد ما بتتخلص من المية تحس براحة رهيبة، وتستغرب، أنا إيه اللي
خلاني أفضل مستحمل كل دا؟! لكن في كل الأحوال بتلحق نفسك قبل
ما تغرق الدنيا وتعمل الفطيرة اياها.. هههههه.

نفس الصراع بيدور عند الأطفال، لكنهم بيفضّلوا يغرقوا أنفسهم
ويهدلوا الدنيا، على إنهم يقوموا من الدفي والأحلام اللذيذة.. الأمر اللي
بيخلي في المرتبة ذكرى ما تتنيسش (الفطيرة اياها).

دا حضرتك بالظبط اللي بيحصل لما تشبك في علاقة مع شريك مش
متزن، أو خبيث، أو ليه أهدافه الخاصة، أو خلينا نقول ببساطة مش مناسب..
العلاقة بتضغط عليك، وتأذيك، وانت مش قادر تحسم قرارك.. عشان
المشاعر الحلوة والذكريات الجميلة، ولأن مشاعرك غير ناضجة.

تمامًا كصراع الأطفال ما بين الدفي وحصر البول.. فتستمر وتأذي نفسك
وتأذي الي حواليك وتبوظ الدنيا وفي الآخر برُضه هتسيبوا بعض؛ لأنه
شريك مش مناسب مهها تعمل.. فهتستمر لآخر لحظة لحد ما يخذلك الخذلان
الرهيب الي هيسيب علامة (على السرير) قصدي في قلبك.
بالنسبة للناس الناضجة بسيطة (عواطفها ناضجة).. بتقدر تحسم أمرها
بعد تفكير عميق حبتين..

طيب ازاى أعرف إن دي علاقة مسمومة ولا.. لأ؟
بسيطة..

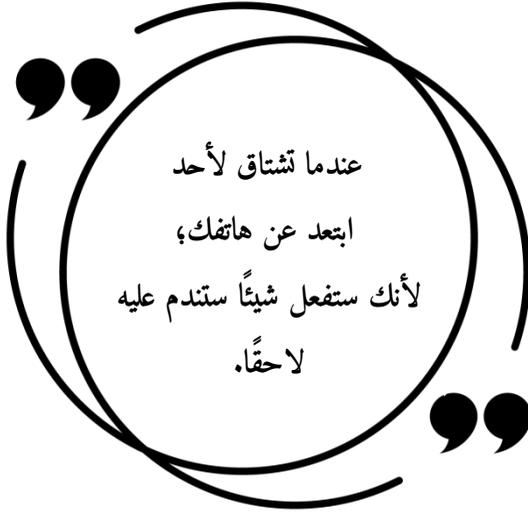
ابعد ثلاثة أيام مثلاً..

بعد ما تبعد ثلاث أيام فقط.. شوف نفسك مرتاح، مبسوط، على أقل
تقدير ما فيش ضغط... هل كل ما تعمل تصرف تقول الحمد لله إن فلان مش
معايا أو إنه ما يعرفش لأنه هيخرب الدنيا؟
آدي طريقتين... فكر في طرق أخرى... وقول لنا.

المهم اسمع الكلام وتخلص من العلاقات المسمومة دي.. سواء شغل،
صداقة، حب.. دوس على قلبك شوية عشان ينضج.. زي ما بنعمل مع
الاطفال ونديهم شوية مسؤولية عشان يكبروا...



اقتباس



طب نعمل إيه حيرتنا؟

عزيزي/عزيزتي.. إحنا بختار عيوب نقدر نحملها ونعيش معاها.. مش
مميزات مع الوقت هنعناد عليها..

أما نصيحتي ولو إني مش باحب أدي نصايح..

لكن هاقول لك استمر واصبر وتجاوز وعدي واتعلم وخذ خبرة وعدل
سلوكك وأفكارك.. وحاول تحتوي شريك.. ما تنهرش من أول مشكلة.

وما تنخدعش بلذة البدايات..

مش معنى إنكم انتو الاتنين بتحبوا محمد صلاح يبقى ذوقكم واحد
وأفكاركم واحدة واتخلقتو لبعض..

معناه إن محمد صلاح لاعب ممتاز...

اصبر وما تستعجلش وحاول تنحي بهرجة العواطف وبص للأمر بشكل

موضوعي..



لا تعود إليه بالعاطفة ..

ما تتركه بالعقل ..



مختلف ومختل..

مين معاك منهم دلوقت؟؟؟

بعض العلاقات بتكون واضحة في أولها، فهي علاقات محددة الأهداف.. أحدهم حدد هدفه من البداية، أحدهم يتمتع بقدر من الأنانية وحب الذات، أحدهم غير ناضج عاطفياً، أو غير متزن نفسياً، أحدهم معجب بالشكل فقط، أحدهم يريد أن يلهو، أحدهم مُحطم من علاقة سابقة ويريد تعويضاً سريعاً..

هل لديك أنواع أخرى؟ شاركنا بها...

كل الأنواع السابقة.. تتمتع بالسحر والتلقائية عند التعرف عليها لأول مرة، حيث ننجذب دائماً للمجانين وغريبي الأطوار.. فالعادي ممل، العادي يصيبنا بالإحباط.. نعدو دائماً خلف الغريب والمختلف.. ونتيجة للحظات الانبهار الأولى، والمشاعر التي ستتكون فيما بعد، لا نميز بين المختلف والمختل..

ثمة فرق هائل.. عليك إدراكه...

كنتيجة لعدم إدراكنا الفرق بين مفهوم المختلف والمختل.. نتصور أن ما يفعله هذا الشريك رائع وجميل ومجنون و...مختلف.

عواطفنا تهيئ لنا أمورًا وأشياء عكس الواقع.. العواطف تشوش تفكيرنا
فلا ندرك الفرق...

سؤال.. فكر معي، كم أمر حدث لك وفسرته حسب رؤيتك لا كما حدث
في الواقع؟

كم شخص أعمتك مشاعرك ولم تره كما هو، على حقيقته؟؟
نتيجة لما سبق..

نظل عالقين في علاقة تمتص رحيقنا وتستنزف طاقتنا، وتهدمنا من
الداخل ببطء..

ونظرًا لبطء النزيف، واختلاط البهجة بالقسوة والضغط بالحب؛ نظل في
حيرة، ولا نستطيع أن نأخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.. فعندما تعلقو
موجة جذر القسوة ونصبح على وشك اتخاذ القرار بالفرار والابتعاد، تقابلها
موجة مد البهجة.. وعندما يزيد الضغط ونكاد ننفجر تغمرنا مشاعر الحب..
وهكذا.. إننا نعيش ولا نعيش، إننا نحب ولا نحب..

علاقة معقدة، مسمومة..

وعلى حين غفلة نطفئ.. كسيارة بها ثقب ضئيل في تنك البنزين.. يظل
يسرب دون أن يشعر به أحد..

وفجأة يعطل المحرك وتقف السيارة في وسط الزحام مستحقة لعنات
وعداء الجميع.. فالجميع قد نبه وحذر ولكننا لم ننتبه ولم نستجب...
كذلك يحدث لنا.. يتركنا ذلك الشريك، دون سابق إنذار، دون أن
يوضح.. يتركنا نموت كل لحظة مئات المرات وسؤال يتردد في حنايا الروح..
لم؟ لم؟

فظل كل ليلة نفكر ونراجع ما حدث وكأننا سنمتحن فيه....
ودعني أجيبك لماذا رحل.

الأمر ببساطة.. إنه انتهى منك.. أو أنت انتهيت.. هل تظل النحلة
ملتصقة بالزهرة بعد نفاد الرحيق؟

دعني أخبرك يا عزيزي ليس هناك أحد أبدًا في تلك الحياة يستحق أن
يترك دون معرفة السبب.. إنه أمر محزن تمامًا...

أما هذا المختل الذي ظنناه (مختلفًا) هو لم يدرك أنه شوه جمالنا وبراءتنا...
لم يشعر بما فعل ولم يؤنبه ضميره لكونه قد أفقدنا قيمتنا وروبقنا وقضى على
الجمال الذي بنا...

كل ما كان في مخيلته حينها فقط، متعته في ممارسة هوايته المفضلة
"الأخذ".. فكر بأنانية.. لم يأبه ولم يهتم إلا بنفسه فقط... ومتعته فقط..

هكذا بعض البشر... يدخلون حياتنا؛ ليشوهوا ما بداخلنا لمجرد إرضاء

رغباتهم الداخلية فقط!!

فاحذر..

اعرف نفسك جيدًا، ما تقدر عليه وما لا تقدر عليه.

لا تضح بلا هدف، أو تقدير، أو ثمن..

توقف فورًا.. تحمل البعد.. اهرب بما تبقى لك.. أو على الصحيح ما تبقى

منك...



المنتصف

تلك المرحلة الأشد عمقاً، الأشد ضعفاً، الأشد توتراً... مرحلة المنتصف، حيث أنت الآن في منتصف الطريق، تتألم وحدك، لا تدري هل ما قطعته كافٍ لتكتمل.. أم ما تبقى يستحق العناء.. إنه التردد المميت.. في مرحلة ما من علاقتك بالآخر، فجأة يسطع الضوء، فيبهر عينيك، فتستيقظ رغباً عنك.. وسؤال يلح في خاطرك.. هل يجب أن أستمِر؟!

لكن السؤال الأشد فتكاً، هل أنا قادر على التوقف؟!

عندئذ تنطق الحكمة ضامرة الشفتين لتوجد لك كل التبريرات كي تستمر.. فتستمر وأنت تبكي من الألم، تستمر وأنت تلعن ضعفاً، تستمر وأنت تشعر أنك تسير نحو الهزيمة الكاملة وليس نحو النصر الرائع.. نحو الظلام لا النور.. نقطة المنتصف المميّنة.. تعبت بك وبمشاعرك.. وأفكارك.. لو توقفت الآن.. فمتى أبدأ من جديد؟ كل الذين أكملوا يا عزيزي كانت هذه حاجتهم، أنهم أضعف من أن يبدووا من جديد.. كل الذين استمروا كانت تلك حاجتهم، أن الظروف والعالم أجمع والكون كله يتآمر عليهم.. فكيف لهم بمقاومة كل ذلك؟!

إنه المنتصف... الذي يجعلك تبكي أماً... وتتساءل:

○ لماذا تحملت ذلك الزوج الفاشل؟

○ لماذا تحملت هذا العمل الملل؟

○ لماذا تحملت هذا الصديق الكئيب؟

○ لماذا تحملت تلك الفترة الماضية؟

○ لماذا انتظرت كل هذا الوقت؟

وأجيبك، إنه الأمل في التغيير، الأمل في الحصول على كل شيء، الأمل يا

عزيزي...

المنتصف مكان ممت، ممل.. إني أفضل عليه النهايات الرهيبة أو البدايات

الصعبة..

فدائماً تستطيع البدء من جديد... أرجو ألا تتعثر في المنتصف...

فنقطة المنتصف أشد أماً؛ لأنك لم تعد تعلم أيهما صار أقرب إليك..

الوصول أم العودة؟!



الحنين

أول ما يواجهنا عندما نبتعد عن أحدهم.. هو الحنين، الافتقاد.. فكثرة الالتفات إلى الماضي تضئنا..

ولكنني أخبرك.. عندما تأخذ قرارًا بالعقل لا ترجع فيه بالعاطفة..
امض قدمًا إلى الأمام ولا تلتفت.. كل لحظة ستنفقها في الأسى والنظر إلى الماضي ستضيع منك فرصًا ونجاحات لا تُصدق في الحاضر والمستقبل..
ولكن أولاً عليك مواجهة الآتي..

○ الذكريات.. فهي ستهاجمك كثيرًا في أوقات فراغك، فاملأ يومك بمهام أكثر من اليوم.. اكتبها.. ونفذها حتى لو بغير إحساس.. فإذا انتصرت على الفراغ، انتصرت على الذكريات والماضي..

○ بعض الثقلاء.. سيحرصون على إبقاء رأسك مغمورًا تحت موجات الأسى.... أولئك الذين يذكرونك كل لحظة بما سبق.. ابتعد عنهم فورًا.
حتى لو تطلب الأمر أن تبقى وحدك تمامًا.. ابتعد عنهم أيًا كانوا هم...

○ المتعاطفون.. هم أناس يحبونك ويهتمون بك، تغلبهم مشاعرهم من أجلك، فيتحسرون عليك ويحرصون أن تظل في حالة من الأسى

ليشبعوا عاطفتهم تلك، حاول أن تصدق... الأم مثلاً.. تظل الأم تحنو وتعطف وتراك في عينيها ذلك الطفل الضعيف الذي يحتاج لحمايتها دائماً.. ولكنك كبرت الآن ولم تعد بحاجة لتلك الحماية.. فلا تتحمل أن ترى (صغيرها) مهزوماً وحزيناً.. فتصرف دون وعي منها بدافع العاطفة الجياشة نحوك.. فتربكك أكثر، وتجعل مشاعر الأسي تزداد لديك.. هل رأيت ذلك من قبل؟

○ الأماكن.. الأغنيات، لماذا تفعل بنفسك ذلك؟ ابتعد واحرص على الابتعاد.. تجنب المرور من نفس الطريق.. تجنب الجلوس في نفس الأماكن.. أحياناً يؤلمك سن من أسنانك، فمن شدة الألم تفكر في خلعه.. لكنك تخاف من المجهول.. أخيراً تأخذ القرار وتمضي فيه.. ولكن عند خلعه يذهب لسانك لا شعورياً طوال الوقت لذلك الفراغ الذي تركه السن.. مع أنه لا يؤلمك! مع أنه غير موجود!!

عندما يحدث ذلك يا عزيزي فهذا يعني أنه ترك فراغاً وأنت تفتقده... وهذا شعور طبيعي... لا تقاومه.. ولكن نظم وتحكم في اتجاه لسانك.. أول الأمر سيتجه لسانك عشر مرات، ثم سبعة، ثم ثلاثاً... ثم... ثم ستعود على هذا الفراغ.

سيأخذ منك وقتًا ومجهودًا لتتعود...
وسوف تأتيك أوقات كثيرة تتضايق وتفكر...
هل كان يجب خلعه؟ ولكنك ستجيب: بالطبع؛ لأنه كان يسبب لي ألمًا
رهيبًا.

وهكذا بعض الأشخاص والمواقف يجب أن تتخلى عن أمور أو أشخاص
وتكمل حياتك من دونهم، رغم أنهم كانوا يومًا ما مصدر سعادتك.
صحيح أنهم سيعتريهم فراغًا بقلبك..
لكن يكفي أنه لم يعد هناك وجع... وستتعود.. صدقني..
ستتعود غيابهم.. حتى يتلاشوا تمامًا وكأنهم لم يكونوا يومًا..



فن التجاوز

يظن البعض أن القوة تتمثل في الضربات العنيفة والرد الجارح والفتك بالآخرين والانقضاض على الخصوم.. والسيطرة والتحكم في مجريات الأحداث..

لكن الحقيقة أن القوة.. كل القوة.. في التجاوز.. قمة القوة في السيطرة، ولكن ليس على الآخرين؛ إنما على حالتك النفسية.. كل القوة في التحكم في حالتك المزاجية.. فلا تسمح لشيء أو لأحد أن يجرحك.. أو أن يعكر صفو مزاجك..

أنت يا عزيزي لن تستطيع التحكم في مجريات الأمور ولا السيطرة على الآخرين ولا اختيار طريقة سير الأحداث.. لكنك تستطيع فقط أن تختار ألا تستجيب لدواعي الحزن والقهر والإحساس بالمهانة.. أي لا تستجيب لدواعي الغضب..

تستطيع أن تلقي كل شيء وراء ظهرك بمتهى اللامبالاة.. وتستمر وكأن شيئاً لم يكن..

ستقول كيف؟؟ مستحيل.. وهذا حديث مرسل لا دليل عليه..
لا تتعجل الأحكام يا صديقي.. ها نحن بدأنا للتو فقط..

○ أول شيء تفعله لمواجهة غضبك الداخلي.. أن تترث وترجى الحكم إلى النهاية... اتفقنا؟.. هذه واحدة.

○ والآن دعني أخبرك بالثانية.. أنت دائماً لديك اختيار، إما أن تستجيب للأحداث والضغوط وتدعها تفتك بك، أو ألا تهتم وتجد مبررات ومسميات للأحداث تريحك من عناء التفكير فيها..

اصنع من الليمون المر شراباً حلواً.. ضع مسمى يريحك يا عزيزي.
مثال..

تركب سيارتك وتسير في حارتك باتزان وفجأة يظهر سائق متهور يكاد يصدملك، ولم يكتفِ بذلك؛ بل كال لك الشتائم.

أنت الآن أمام خياران.. أن ترد الشتائم وتطارده وفي تلك الحال ستخسر وقتك وأيضاً أدبك وأخلاقك.. ومن المحتمل عمرك.. أو تسيطر على نفسك وتصمت وتدعه يمر وكأن شيئاً لم يكن..

أعلم أن الاختيار الثاني مؤلم وصعب.. ولكن فكر بتأن ستجده الأفضل لك.. وهكذا يا عزيزي مقدار استجابتك للضغوط والأحداث يحدد مقدار قوتك واتزانك..

لو سألتني عن قراري الدائم.. سيكون التجاهل والإهمال والصمت دائماً..

يجب أن يكون رد فعلك تجاه الناس والأحداث.. ردًا قويًا مزلزلًا.. افعل دائماً الشيء المنوط بك فعله.. انجح.. فقط انجح، ودع صوت نجاحك يعبر عنك..

لا تلتفت إلى الصغائر...

لأن أي حدث إذا مر عليه وقت؛ برد، مهما كانت سخونته..
أي أمر إذا تركته قليلاً؛ هان، مهما كانت درجة ضخامته..
أي شخص إذا ابتعدت عنه؛ صغر وتضاءل وانتهى، مهما كان حجمه..
إذن الابتعاد المكاني أو الزماني.. حل ثالث لكيفية
التجاوز.. وله مفعول السحر..

استخدم هذا السحر لصالحك.. وتحكم في السحر وكن أنت الساحر..
يا عزيزي الشخص الوحيد الذي لا يمكنك الاستغناء عنه هو أنت...
ولكن تلزمك القوة للاستغناء، ثم تدرب على فنون التجاوز..
لقد عرضت عليك ثلاث طرق... هل لديك طرق أخرى؟ فكر!!
وشاركنا بها.. وسأعرضها على صفحتي للتنمية البشرية..



لماذا تهدر حياتك في الأسئلة.

البعض يقولون إن الحياة غامضة وغير مفهومة.. السؤال هنا لماذا يريدون أن يفهموها؟

لماذا لا يعيشونها ويتعاملون معها كما هي؟

فالحياة تُعاش لحظة بلحظة، فلماذا نهدرها بالأسئلة!!؟

لماذا دائماً تسأل عن أشياء لا تعنيك ولن تعرفها أبداً!؟

أسئلة من نوعية.. كيف انتهى الحب؟

لماذا تركني حبيبي ورحل؟

لماذا يتحدثون عني بسوء رغم إحساني إليهم؟

لماذا كذب عليّ؟

وهكذا يا عزيزي تهدر وقتك وتضيع حياتك في الأسئلة..

دعني أقول لك.. من رحل أغلق الباب خلفه.. من تغير عليك تجاهله

تماماً.. ورده غريباً كما كان... من تحدث عنك بسوء لا تعره أي اهتمام.. لا

تراقب أحداً أبداً؛ فلن يهنا لك عيش.. لا تفكر في الانتقام لحظة.. ستهدر

حياتك بلا طائل.. لا تسعَ خلف أحد أبداً، دع الجميع يسعون إليك

ويعرفون قيمتك وحدهم.. حتى لو عشت وحيداً طوال حياتك..

الحياة دائماً بها بدائل .. دائماً هناك بديل .. فقط تخلص من أوهاملك حيال
الأشخاص والأشياء ..

إذ كيف سيدخل آخرون حياتك وهي مملئة بالآخرين؟!
كيف يمسك كفك الصغير بكل شيء؟! تمسك بها تحتاجه فقط .
لا تتدم على الماضي قط .. دعه يرحل بكل ذنوبه وعيوبه ..
العمر كله أمامك فلم تنظر خلفك؟

ابتعد عن التعساء وسيئي الحظ وغريبي الأطوار ..
اقرب ممن ترتاح له ..

اقض وقتك مع من تحب فقط .. وإن قابلت الثقلاء اجلس معهم
بجسمك فقط ..

ابتسم هذه الحياة تستحق أن تُعاش ..

لا تحاول فهم كل شيء فتضيع في التفاصيل ..

لا تحاول كسب كل المعارك .. فستخسر القلوب ..

إذا خسرت شيئاً فهناك أشياء، فلا تشغل بالك وتضيع وقتك في أسئلة،

حتى إجابتها ستؤلمك!!!

الحياة أقصر من أن نقصرها بمثل تلك الأسئلة .

الحياة دوماً بها متسع فلا تضيقها بنظرتك

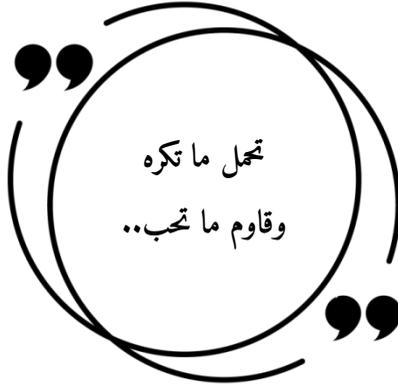
مهما حدث ومها يحدث ابتسم دائمًا وامض في طريقك، لا تلتفت،
لا تجعل أحدًا أو شيئًا يخرجك عن جنتك.. عن أهدافك، عن طريقك..
لا تنشغل.. فالله أراد لك الجنة.. الله أراد لك السعادة.. الله أراد لك الحياة
كما أراد هو.. لا كما أردت أنت..

فابتسم وثق بربك واستمر في التقدم، لا تسير عكس عقلك وعكس
الحياة، فالأنهار تسير للأمام، والزمن يتحرك للأمام، والطرق كلها اتجاهها
للأمام.. فلا تسير عكس عقلك وعكس الحياة، لا تهدر حياتك..
مرادف الحياة.. السعي.

فقط عليك أن تسعى وتستمر رغم كل شيء.. استمر.. لا تهدر حياتك.



اقتباس



قوة الصمت والتجاهل..

((افعل ما يليق بك.. افعل ما يليق برجل عظيم))

مهها آذوك.. لا تفعل إلا ما يليق برجل عظيم..

ترفع عن السفاهة والتفاهة....

كن أكبر من الصغائر.. اعل فوق صغيري النفوس...

تجنب التعامل مع الصغار ما أمكنك ذلك..

ترفع عن الرد..

امض ولا تلتفت..

سيحاولون لفت انتباهك بكل الطرق.. فإذا شعروا أنك لاحظت ذلك..

لن يتركوك أبدًا.. وسيحاولون دائمًا.. (كعبلتك)..

ماذا تفعل إذن؟

تخيل معي:

تلك الحبة التي ظهرت فوق أنفك فجأة.. اتركها ولا تنظر إليها، أبعدها

يدك عنها.. اصبر على حكمتها.. أعرف أنك تود أن تحكها، ولا تستطيع أن

تمنع نفسك كلما نظرت في المرأة أن تنظر إليها، تختبر حجمها، تتمنى لو يقل..

اصبر وتجاهل .. اصبر على حكمتها .. تجاهل منظرها ..
الحل الآخر .. أن تذهب إلى طبيب يستأصلها بمضعه .. أو يصف لك
مرهمًا قويًا يخففها من نبعها ..

لكن غالبًا حتى الطبيب سينصحك بالتجاهل والصبر .
فإذا فعلت .. فإنها لن تضرك وستذهب مع الوقت من حيث أتت ..
لكن المسها، حكها .. ستقبح مسبة ألمًا رهيبًا .. ثم تنتشر في وجهك كله ..
هكذا السفهاء والتافهون .. إما أن تنهي كل شيء بضربة واحدة .. أن
تسحقهم بمنتهى اللامبالاة .. كفيل وطئت قدمه الضخمة مستعمرة من
النمل .. وإما أن تتجاهل وتصبر ..

أكرر، افعل ما يليق بك .. في آخر الأمر ما يتبقى لك هو أنت .. وما فعلته .
اصمت .. لا تنتصر لنفسك .. امض في طريقك وكأن شيئًا لم يكن .. انطلق
نحو هدفك .. لا تدعهم يعطلونك .. (يكعبلوك) .. امض في طريقك كمنتصر
لا كضحية .. وتذكر أن الله يحفظك ما دمت معه ..

قال تعالى: " وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ
اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ "

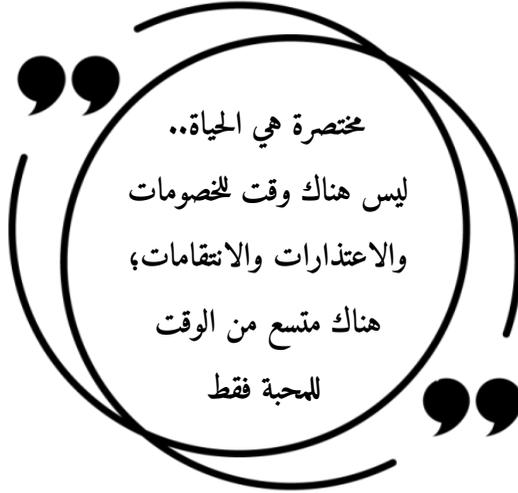


أدعوك لأن تثنى كلمتك وتدخر جهدك وتنظم أفكارك..
أدعوك لأن تتجنب الحمقى وهواة المشاكل.. فالأمر أشبه بصراعك مع
خنزير في الطين.. بينما يستمتع الخنزير.. تزداد أنت سخطاً كل لحظة.. فكلما
مر الوقت اتسخت أكثر، وكلما مر الوقت استمتع هو أكثر.. لأنه في بيئته
الطبيعية..

لذلك أوصيك ثانية، الحياة مملوءة بالحمقى والموتورين.. هواة المشاكل،
فاحرص على أن تتجنبهم واحرص أكثر ألا تكون أحدهم..



اقتباس



قوة الاستغناء

زمان لما كنت أدخل مطعم غالي كنت أضغط على نفسي عشان أكمل الأكل كله!!! ولما عملت باقة مكالمات كنت آخر يوم أفضل أتصل باللي أعرفه واللي ما اعرفوش عشان أخلصها!!! زمان برضه كان فيه بنت بحبها وشايف إني ما اقدرش أعيش من غيرها.. وحصل بيننا مشاكل وإهانات اللي هو خلاص ما ينفعش نكمل، ومع ذلك كنت مصمم أكمل معاها وهي ترفض، ولما أبعد عنها تيجي جري!!! فضلت كدا فترة طويلة، حياتي كلها باظت، وفقدت تركيزي تمامًا، وخسرت كل حاجة.. لحد ما قدرت آخذ قرار نهائي بالابتعاد.. في الأول تعبت شوية وبعدين لقيت تغيرات ملموسة في حياتي.. نفسيًا بقى فيه سكينه وهدوء، سلوكيًا أهدأ وأكثر اتزانًا، حسيت بالقوة المفرطة، وإن ما فيش حاجة تستعصي عليّ.. ثقتي في نفسي زادت.. قلت لو الدنيا هتبقى كدا دا أنا هاحب كل يوم بنت ونسيب بعض وكدا.

اللي عاوز أقوله.. خلي عندك مبدأ (الاستغناء والتجاوز).. كله بيعدي..

ما فيش حاجة تستعبدك.. استغنى... كل المر... سيمر... تجاوز.

ما يجراش حاجة لو ما كملتش الطبق.. (بعد كدا اتعلمت أطلب أقل

كميات)..

ما يجراش حاجة لما الباقه يفضل فيها رصيد.. كويس إنه يتبقى فيها رصيد
أحسن ما تحتاس لو خلص بدري.

بجد ماحدث بيموت من الجوع، الناس بتموت من التخمه.. ماحدث
بيموت من الشغل، الناس بتموت من الفراغ.. استغنى عن أي حد وأي
حاجة تقل منك، مش هتموت لو ما أكلتش، مش هتموت لو حد بعد عنك،
مش هتموت لو ما جبتش البنطلون أو العربية مثلاً.. أنت هتموت ببساطة..
لومت..

اتدرب على إنك تكتفي، وتتخلي.. راقب نفسك وتصرفاتك لحد ما تظبط
إيقاع طلباتك وتحكم غلق بلف رغباتك.. تجاوز ومر وعدي وفي طريقك
هتقابل الأفضل، مافيش حاجة اسمها دي آخر بنت، ولا آخر قميص، ولا
أحلى مكان.. ربنا قدر في الأرض أقواتها، عارف يعني إيه؟؟ يعني الأرض
كنوزها مش هتخلص غير يوم القيامة.. الكنوز دي بقى.. فلوس ماشي، بنت
حلوة ومحترمة ماشي، شقة ماشي، شغل ماشي.. لو مش مصدقني اسأل اللي
حبوا قبلك وفشلوا، وقالوا مافيش تاني، وحياتنا انتهت، ودي آخر بنت أو دا
آخر ولد.. ومع ذلك حبوا تاني وتالت وخامس.. سيبك من الهري
بتاع الأغاني والشعراء.. القلب متقلب يا ناس. زي ما تذنب وتتوب،

وترجع تذنب وترجع تتوب.. اسأل الي سابوا الشغل وقالوا فرصة لا تعوض.. واتعوضت بوظيفة أفضل وأجمل.. استغنى ومرر وتجاوز وانت تلاقي الأفضل..

في مصطلح اسمه "kill your darlings" أو ببساطة، اقتل العزيز عليك! يعني ما تخليش حاجة مهمة عندك للدرجة الي تستعبدك بيها، للدرجة الي ما تقدرش تستغنى عنها....

اعرف ازاى تستغنى، يعني لو القميص الي بتحبه هياحرك عن شغلك عشان تكويه.. خلاص مش لازم تلبسه! لو الأكلة الي بتحبها هتخليك تتخن أو هتتعب لك معدتك.. ما تاكلهاش! لما كنت بالعب جيم واتعزم في فرح واشوف الأوبن بوفيه فيه ما تستلذ الأعين وتشتهي الأنفس.. والناس هاجمة على الأكل.. وانا واخذ جنب قدامي طبق فيه شوية سلطة وحتة لحمة مشوية -طبعا الحلويات ممنوعة- لكن في المقابل جسم رياضي صحي..

بالظبط دي فلسفة الاستغناء.. إما تستغنى وتستحمل عشان الأفضل.. أو تستغنى عشان الضرر..

القصد من كلامي إنك لازم تعرف تستغنى عن الأشياء والأشخاص مها كنت متعلق بيها وبتحبها ومتصور إنك مش هتقدر تعيش من غيرها،

لأنك ببساطة هتتفاجئ إنك قدرت تعيش من غيرها!! عادي يعني.. طبعًا
هتزعج شوية وتضايق وتقر بأعراض انسحاب في البداية، بس في الآخر
هتلاقي نفسك خفيت ورجعت إنسان طبيعي من تاني، وأفضل مما كنت
كمان.. فياريت تتعلم تقدر تستغنى وتتجاوز وتقر وتكمل...
الموضوع دا ممكن حد يساعدك فيه، لكن لازم تعمله كله لوحده..
إحنا ممكن نساعد الطفل إنه يقف ونسندة عشان يمشي ويصلب طولہ.. لكن
هو اللي لازم يمشي لوحده..



براعة مخيفة..

(قصة...)

على حافة المقطم.. حيث يجلس بجانبها ممسكاً يدها.. سارحاً في تفاصيل ما يحدث هناك في البيوت البعيدة.. شعرت بالبرد، ذهبت إلى السيارة، أحضرت شالاً التفت به، فزادها جمالاً وألقاً.. وقد تهدل شعرها الرمادي الطويل (تباً للموضة) هكذا صاح.. قالت: إن ذقنك أيضاً رمادية وهي أول ما جذبني إليك..

وضع يده على ذقنه وصاح: ولكنها طبيعية.. ثم عاد لنفسه مبتسماً: الحقيقة إن لون شعرك مذهل.. تهدل شعرها من تحت الشال فبدت كقديسة، مما أضفى عليها سحرًا وجاذبية بتلك العينين البنيتين اللامعتين.. فجأة سحب كريسبه من جانبها وجعله في مواجهتها.. وقد تحمس للكلام على غير العادة، وهكذا ثرثر: من الممكن أن أكون حقاً مزاجياً، كثير التفلسف، طويل الصمت، أجنح للوحدة، وقد أكره أحياناً ما يجبه الناس وقد أحب ما يكرهونه، لكنني إنسان جيد صدقيني، يعذبني ضميري إذا اقترفت إثماً ما.. أشعر بالخجل من نفسي إذا أسأت التصرف أو ظلمت أحداً.. أحبُّ الله.. وغالباً لا أجد من يفهمني بشكلٍ كافٍ.

لا أحب أن أكون شيئاً عابراً، لا أتحدث كثيراً؛ لأني تكلمت كثيراً فيما مضى.. يبدو أن معين كلماتي قد نضب.. ثم صمت فجأة وكأنه إنسان أدرك خطأه: حسناً أطلت عليك.. أعتذر.. كانت تستمع له بكل كيانها.. محدثة نفسها: يا إلهي، إنه يتكلم، ينطق، يبوح.. له صوت مثلنا.. لديه نفس مخاوفنا وأحلامنا.. يا إلهي، إنه بشري مثلنا!!

ثم سألته كي تبقي الحديث متصلاً: ولكنك لم تخبرني.. ما الذي تجيده؟ ما الذي جعلك ما أنت عليه؟ كل ما قلته يبدو لي اعتيادياً.. باختصار ما الذي جعلك.. أنت؟!

ابتسم.. ولاذ بصمت قاتل.. ثم أخذ يتنفس بهدوء وبطء.. فذابت كلماتها في هدوئه، بصوت حنون وطيب وكأنها تطمئن طفلاً قالت: تكلم يا عزيزي، لا تخف.. فانسعت ابتسامته لتملأ وجهه، ومع ذلك ظل صامتاً وظل وجهه لا يعبر عن أي انفعال.. وقع الشال عن رأسها نتيجة حفنة هواء قوية فتطاير شعرها الحريري.. فجمعه بجانب وجهها.. مثبتاً عينيه عليها.. تجمدت من نظرتة ولم تحرك ساكناً.. لكم أعجبه المنظر وتمنى لو قبّلها! لكنه يجيد التحكم.. السيطرة لعبته المفضلة.. كما إنه لا يسمح لنفسه بأي تجاوز.. كان الجو بين عينيه وعينيها مشحوناً لدرجة أنه لو مرت ورقة لانشطرت نصفين..

قطعت جبل الصمت قائلة بصوت هادئ مرتعش وقد شعرت بسطوته عليها: تكلم يا عزيزي، أريد أن أسمعك.. ضاعت آخر أحرف في كلماتها المستعطفة من فرط اضطرابها.

ابتسم محدثاً نفسه: امم، إذن لك ما أردت.. ثم بصوت مسرحي مرتفع: مهارتي الأفضل على الإطلاق صغيرتي.. والشيء الذي جعلني ما أنا عليه.. هي براعتي في الاستغناء.. في التخلي عن الأشياء والآخرين...

جحظت عينها غير مصدقة.. يا للهول! وهل تلك مهارة يا سيدي؟؟
حرّك رأسه بالإيجاب وبابتسامة هادئة قال: تلك الأفضل لدي عزيزتي... دعيني أخبرك شيئاً.. الناس ثلاثة أنواع.. نوع لديه قدرة لا توصف على احتمال الألم الجسدي، ولكنه هش ضعيف أمام ذاك النفسي... ونوع آخر ليست لديه القدرة على أن يتحمل ألم صداع هين، ولكن قدرته على تحمل الألم النفسي جبارة... ونوع ثالث قدرته على تحمل الألم الجسدي والنفسي مرعبة قد تصيبك بالذعر.. إنه ذلك الشخص الذي يفضل (الحقن) على سائر الأدوية.. هو نفسه الذي عندما يشعر أن أحدهم يهم (بالتفكير) في الرحيل، يقوم بطرده فوراً من حياته.. هو نفس الشخص الذي دائماً ما تجدينه يستمع إلى الجميع مبتسماً، وقد يكونوا يحكون جزءاً من ألف جزء مما يعاينه..

قدرته على تحمل مختلف الآلام مخيفة، حتى يحال إليك أنه ليس بآدمي...
يتجاوز الناس كالأشياء، ويتجاوز الأشياء كالأيام.. فالوقت شئت أم أبيت
يمر حاملاً معه كل شيء، أفراح وأحزان وبشر ومواقف وذكريات.
عذراً أطلت عليك ثانية.. على أي حال يا عزيزتي.. هكذا.. أصبحت
مهارتي الأفضل هي التخلي والاستغناء.. لا أفكر مرتين قبل أن أقرر
التخلص من أحدهم، إذا ما أصبح يوماً ما مصدرًا لتهديد راحتي وسلامي
النفسي.. أتجاوزه بكل تفاصيله كأنه لم يكن.. بسهولة أتعجب لها أحياناً.
تلك المهارة عزيزتي هممتني من الآخرين، فلم يعد لأحد القدرة على
إيذائي.. ولست بحاجة لإخبارك كيف اكتسبت تلك المهارة.. يجب أن تعرفي
وحدك.. الإكثار من شيء يجعل لديك مناعة ضده.. لقد تخلى عني الجميع
مراراً... لقد خذلني الجميع يا عزيزتي.





وَلَكِنْ مَاذَا فَعَلْتَ فِي الَّذِينَ حَبَبُوا ظَنَكَ؟

لَا شَيْءٌ ..

إِعْتَبَرْتَهُمْ كَأَنَّهُمْ لَمْ يَكُونُوا وَمَضَيْتَ

الناس اللي عندها مبدأ والناس التانيين (السند)

دايمًا الناس اللي بتحتوي كل الناس ما حدش بيحتويها.

دايمًا الناس اللي بتسند كل الناس ما حدش بيسندها..

دايمًا الناس الموجودة في كل المواقف لما يحصل لها موقف ما تلاقيش حد جنبها.

دا اللي باتكلم فيه.. الفرق بين الناس اللي عندها مبدأ والناس التانيين.. رغم كل دا، الناس دي برضه بتقف وتسند وتسدد.. مش بتعامل الناس بمعاملتها؛ لأنها ناس عندها مبدأ وزبي ما باقول دايمًا: المبدأ ثابت والموقف متغير..

يا ريت الناس تثبت وما اسمعش حد يقول المعاملة بالمثل.. لا يا سيدي المعاملة مش بالمثل.. المعاملة بالأصل، بالأخلاق.. يا سيدي كل إناء ينضح بما فيه.. وخليك عارف إن الناس كدا بتيجي لك جري لما تكون محتاجة لك.. ولما المصلحة تخلص وحياتها تستقر بتبعد.. عاادي.. هي دي الناس ولو فاهم غير كدا تبقى أنت اللي عندك مشكلة.. ما تاخذش الموضوع بشكل شخصي

وتحس بالغدر والندالة.. هتخسر كتير.. ما دام عودت الي حواليك إنك جامد وبتسند وتسد، مش هيبجي في دماغهم أبداً إنك محتاجهم.. ودي نظرية في علم النفس اسمها (التأطير).. يعني سيادتك بتحط الموضوع في إطار معين.

مثال: لو حد جالك المكتب وقلت له تشرب شاي ولا حاجة صاقعة، مستحيل يقول لك قهوة مثلاً.. غالباً هيختار من العرض الي أنت قدمتهوله.. بمعنى أنت حطيته في إطار معين صعب يخرج براه..

نفس الشيء الي حواليك.. عودتهم مثلاً على مساعدة مادية.. مستحيل يبجي في ذهنهم إنك محتاج أو عندك ظروف زي كل الناس.. حتى بعد ما الدنيا تظبط معاهم بيفضلوا يعاملوك إنك غني وياخدوا منك..

قيس على كدا كل حاجة.. فلو أنت بتعمل دا مجاملة أو لغرض ما.. لما متلاقيش رد فعل هتتعب وتكتئب وتحس إنهم أندال وتروح تشغل "آه لو لعبت يا زهر" ..

لكن لو أنت عندك مبدأ هتتعامل مع الموضوع بحكمة.. وإن هي الناس كدا بتدور على الي يكملها دايمًا.. منطق: ما دام كملت هتفضل ليه؟

المبدأ مريح.. العادات السبع لستيفن كوفي الي الناس بتتشدد بيها وحافظينها.. هما على بعض ما يكملوش خمس سطور..

لكن فلسفة العادة الواحدة محتاجة مذاكرة زي الدكتوراة.. العادات
السبع تنجح فقط إذا استندت إلى المبادئ..
الخلاصة.. ما تزعلش لما حد يتغير عليك.. ما تزعلش لما تحتاج حد
وما تلاقيش.. ما تزعلش لو حصل لك موقف ولقيت نفسك بطولك فيه..
خليك عارف إنك هتموت لوحداك.. ولما اتولدت كنت لوحداك.. فهمت
حاجة؟ أتمنى..



عندما يعمل قلبك ضدك

في مشهد الممثلة بتقول لحبيبها:

"I love you so much ، I just don't like you anymore "

"أحبك جدًّا، لكنني لم أعد معجبة بك"

قد تبدو لك الجملة، متناقضة وغير منطقية! لكن بمرور السنين والتجربة سوف تتأكد أنها قالت أكثر جملة منطقية على الإطلاق، وأن ذلك المشهد تلخيص حقيقي لكثير من العلاقات المرهقة والأحاسيس المدمرة التي عشناها، وبالتبعية تلك الحيات التي جنيناها.

والأمر يسير هكذا.. تحب شخصًا ما.. لكن مع مرور الأيام والمواقف يسقط عنه القناع.. فيبدو لك شخصًا أقل من العادي، لا يليق بك، فما بالك بإرضاء طموحاتك! فلم يعد يعجبك رغم أن قلبك متعلق به!! وهنا تكمن المأساة.. حيث تذهب حلاوة البدايات وتبقى مرارة النهايات.. عندها تعود لتسأل نفسك أين ذهب الحب؟! كيف اختفى الود والرحمة والعفو والتسامح!!؟

تكون البداية حين يحدث موقف ما متكرر.. لكن تباعته تلك المرة تطول.. تطول أكثر من المعتاد..

تحاول أن تغفر فلا تستطيع!! تحاول أن تبتسم وتمرر الأمر كالمعتاد فلا يمر ولا يتحرك من مكانه!! وحتى عندما تنجح تجد مرارته ما زالت عالقة بفمك.. كل ذلك يجعلك تتبته فقط لا أن تأخذ موقفاً، لا أن تبتعد، لا أن تنهي تلك العلاقة.. لماذا؟ لأنك تحب؟؟!

وقتها تظهر سطوة القلب الجبارة.. أنت الآن تعرف جيداً أن تلك العلاقة منتهية، وأن ما يبقياها على قيد الحياة هو الأمل، مجرد احتمالات يعزها.. تاريخ.. ذكريات، ماضٍ.. لحظات حلوة مرت.. ولكنك لا تستطيع حسم الأمر.. وتلك المرحلة من أشد مراحل العلاقة فتكاً..

أنت الآن موقن تماماً أنك لم تعد تحتل وأن عليك إنهاء تلك العلاقة.. وعلى الطرف الآخر.. شريك يرفض، يستجدي، يتألم.. وماضٍ جميل ما زال يتراقص أمام عينيك، وذكريات حلوة لا يزال طعمها في فمك..

ولكن الأخطر على الإطلاق هو ذلك العميل المزدوج الذي يعيش داخلك.. إنه قلبك أنت.. قلبك يعمل ضدك..

ماذا أنت فاعل يا صديقي؟؟؟ فكر...

الآن دعني أجيبك..

في تجربة علمية مشهورة.. علماء علم النفس حطوا ضفدع في ميه وحطوا الميه على النار. الضفدع من ذوات الدم البارد يعني يقدّر يعدل درجة حرارة جسمه حسب الجو..

المهم كل ما الميه تسخن الضفدع يعدل درجة حرارة جسمه فتبقى الميه بالنسبة له عادية ومقبولة.

إلى أن وصلت المياه لدرجة الغليان، ما قدرش يقاوم فمات..

ابتدى العلماء القائمين على التجربة يدرسوا سلوك الضفدع. وازاي إنه مع كل ارتفاع لدرجة الحرارة يعدل الضفدع حرارة جسمه، لكن بالرغم من إن الوعاء اللي فيه الضفدع كان مفتوح، الضفدع لم يحاول القفز حتى في حالة غليان الماء، إلى أن مات.

وتوصل العلماء إلى أن الضفدع استخدم كل طاقته في محاولاته المستمرة لمعادلة درجة حرارته وتأقلمه على المناخ اللي حواليه على الرغم من صعوبته، وتصاعد الصعوبة وعدم الارتياح، إلى أن وصل لدرجة إنه ما بقاش عنده طاقة يتأقلم، ولا حتى ينقذ نفسه.

واستنتجوا أن ما قتل الضفدع ليس الماء المغلي، ولكن إصرار الضفدع على التأقلم إلى حد فقد الطاقة اللازمة لإنقاذ حياته.

اللي قتل الضفدع إنه ما قدرش ياخذ قرار في الوقت المناسب ويقفز بَرًا الوعاء.. واستهلك نفسه في محاولات يائسة للتأقلم..

الكلام دا في الحياة كان.. لما تكون في علاقة، -أي نوع من أنواع العلاقات الإنسانية- ومش مستريح، وتفضل تأقلم نفسك وتعديل من نفسك

وتستخدم طاقتك الجسدية، والنفسية، والعقلية، والعصبية، إلى أن تصل إنك
تفقد طاقتك كلها، هتغرق وتفقد نفسك.

ما تستهلكش طاقتك كلها، اعرف إمتى تقفز وتنقذ ما تبقى منك ومن
حياتك.. اكسر القيود اللي بتسرق طاقتك إلى أن تموت كإنسان.. خد قرار..



احترامهم أحسن من حبهم..

جبتوا منين (لازم) دي؟

الكلام دا للناس العفوية، اللي في قلبها على لسانها، اللي دايمًا تتكلم قبل ما تفكر، اللي ما تعرفش تميز عدوها من حبييها.. الناس اللي دايمًا مندهشة من ردود أفعال الآخرين.. الناس اللي بتكره الغموض.. الناس اللي ما بتعرفش تتقل وتحط لسانها في بُقها..

مثال: حد بيتكلم في التليفون وييزعق، صوته لفت انتباه الموجودين، بعد ما بيخلص المكالمة، بتلاقيه يبص للناس بإحراج وبيتدي يشرح لى حوالية مضمون المكالمة وازاي ابنه طلب كذا وهو مش موافق...

لكن السؤال هنا: هو ليه حكى للناس حاجة خاصة ولا تعنيهم؟! هو ليه (لازم) الناس تعرف؟! هو ليه (لازم) تبرر تصرفاتك للآخرين؟! ليه (لازم) تشرح مواقفك؟! ليه (لازم) تحكي لصاحبك أو مامتك أو حبيبتك كل حاجة؟! جبت منين (لازم) دي؟! ليه لازم أصلًا تقول، تحكي، تشرح.. ليه.. هاه.. ليه.. لسييه؟!!

خليك عارف إن ربنا سبحانه أخفى ثلاث حاجات وهو جل وعلا ليه حكمة.. أخفى التوايا.. أخفى المشاعر.. أخفى الأفكار..

السؤال بقي: ليه ربنا سبحانه وتعالى أخفى الحاجات دي؟؟؟

الإجابة: عشان تخرجها بحساب، أي تتحكم فيها..

تخيل كدا لو التلت حاجات دول (الأفكار - النوايا - المشاعر) ظاهرين للجميع.. تفتكر شكل المجتمع هيبقى إيه؟! كارثة مش كدا؟ ليه بقي تطلعهم للناس.. ليه؟! ليه تعمل في نفسك كدا؟! ليه تكون شفاف وواضح دايمًا للجميع.. المفترض نقاط ضعفك تحتفظ بيها لنفسك فقط!

حذاري إنك تقع فريسة لزلات لسانك تقعد في كل مكان تحكي عن أسرارك، أو اللي بيدور جواك، أو تتكلم على حد مش بتحبه.

صدقي ما حدش عارف الدنيا مخبية إيه، ووارد جدًا اللي بتحكيه له يكون منافس أو نديك في أي يوم..

غالبية الناس قتلة بالفطرة لأي حد ينافسها.. الشخص اللي سيادتك بتحكي له ممكن بكرة يبقى منافس ليك، ومش بعيد يكون إنسان سيئ وما يترددش لحظة إنه يخرج كل أسرارك ويستخدمها ضدك!!

أنت بتتكلم معاه وهو صاحبك وزميلك وحبيبك.. لكن العداوة والمواقف هي اللي بتبين معادن الناس.. سيبك من (لازم) بتاعة المجتمع اللي صنفت الناس لشهادات عالية ومناصب وفلوس وجمال..

الحاجات الي قلتها دي أسوأ حاجة تختار على أساسها صديق.. دايمًا
اختار الإنسان الإنسان.. الي عنده رحمة وإنسانية..

فهمت مني حاجة؟ مش عاوزك تتلخبط، أنا باتكلم في فكرتين:

○ الأولى.. احتفظ بأسرارك..

○ الثانية.. دور على الإنسان وليس المال أو الجاه أو المنصب.

سيبك من الفلوس والمناصب والشياكة والحلاوة والطعامه والرقه
والسهوكه.. كلها مساحيق تجميل بتعمي سيادتك عن الحقيقه.

حتى الأصل الطيب سيك منه..

آه من عيلة محترمة وعلية القوم وأهلهم ناس ما حصلوش.. لكن ينطبق
عليهم بيت الشعر الي بيقول:

ولئن فخرت بآباء ذوي نسب فلقد صدقت ولكن بئس ما ولدوا.

أمال أختار أصدقائي إزاي؟!!

أقول لك بقى يا سيدي.. احكم بالمواقف، بالتجارب.. وخليك عارف إن
فيه فرق بين الفعل والسلوك.. الفعل في علم النفس هو فعل الشيء لمرة
واحدة.. إنما السلوك هو كل فعل يمكن ملاحظته وقياسه.. يعني متكرر،
يعني حتى لو صاحبك زعلك مرة عديها.. فاهمني؟

وحتى بعد كل دا.. خليك برضه حريص وخلي حياتك ليك.. فاهم؟
امسك لسانك.. ما تشغلوش ضدك.. سيدنا يوسف لما حكى لأبوه الحلم..
قال له إيه؟ (قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا) الآية
5 سورة يوسف.. أظن الآية وضحت كل شي.. إخوته.. إخوته..
إيه دا؟ هو أنت بتقول لنا ما نحكيش حاجة لاختواتنا.. أُمال نعيش
ازاي؟!

أنا باقول اتحكم في لسانك وتكلم بما يفيدك.. فقط..
فالأحق عزيزي / عزيزتي يتكلم لأنه يشعر أن عليه أن يتكلم.. بينما الحكيم
يتكلم لأن لديه شيء مهم عليه أن يقوله...
اسمعي.. مش دايمًا هتقابل من يرحم ضعفك ويقدر تعبك، فبلاش
تتعود على الاطمئنان لتعاطف الناس مع ظروفك الصعبة وأحزانك.. الناس
كلها عندها اللي مكفيها.. وسيبك من لسانهم الحلو اللي بيأيدك وشفافيتهم
اللي بتتمصص عشانك.. وملاحظهم اللي متأثرة.. افكر الشيعة.. قلوبهم مع
سيدنا علي.. لكن سيوفهم مع سيدنا معاوية.. والأمور بتحسم بالسيف لا
بالقلب.. فهمت حاجة؟

اتعلم تكسب احترام الناس بمواقفك وشهامتك وصدقك ورجولتك..
احترامهم أحسن ألف مرة من حبههم (إنما تأسى على الحب النساء)..
اجتهادك وقوتك، وقوفك كالليث من جديد بعد كل صدمة.

افتكر دائماً أنت مش محتاج حد ولا محتاج حاجة.. ربنا رزقك باللي
يكفيك وزيادة.. استعن بالله ولا تعجز.. امتلئ بالله..
قال ابن القيم.. إن في القلب فراغ لا يملؤه إلا الله.. وفي النفس وحشة
لا يؤنسها إلا الله.. وفي الروح خوف لا يؤمنه إلا الله..
ادعي دائماً.. بلا توقف.. الدعاء قوة.
جبت منين لازم دي؟ احفظ أسرارك.. خليك فاكراً دائماً، احترامهم
أحسن من حبهم.



بديهيات لم يفكر فيها أحد

(1) "الشخص الذي يدخل حياتك الآن هو الشخص المناسب الآن" لا أحد يأتي إلى حياتنا مصادفة.. كل من يأتي ستتعلم منه درسًا، خبرة، أو عبرة.

(2) "ما يحدث الآن وما حدث في الماضي.. هو الشيء الوحيد الذي يمكنه أن يحدث، وهو الشيء الذي كان لا بد أن يحدث" لا يحدث إلا ما يجب أن يحدث.. لذلك لا داعي أن تلوم نفسك وتقول: "لو كنت قد تصرفت هكذا لما حدث هذا أو ذاك" كل موقف نتعرض له هو الدرس المثالي.. لتتعلم حتى لو كان يبدو لنا غير ذلك....

(3) "كل شيء يبدأ في وقته المناسب تمامًا" كل بداية تأتي فقط حين يحين أوانها.. لا قبل ذلك ولا بعده.. فلا داعي للندم على شيء تظن أنك تأخرت بإنجازه.. لا تقلق.. كل شيء محسوب حسابه..

(4) "عندما ينتهي شيء ما في حياتك.. دعه يذهب وتقبل الوضع الجديد" امضِ قدمًا إلى الحياة ولا تياس أبدًا.. افهم أن كل شيء بالكون يتحرك ويتغير.. لذلك كن مستعدًا دائمًا للتغيرات بحياتك.. ولا تتعلق بشيء يؤدي قلبك وعقلك وروحك أبدًا..

(5) "أنت أقوى كثيراً مما تبدو عليه في الواقع لكنك لم تختبر ذلك"

(6) "ليس كل ما تريده صالحاً لك" عندما تنحي مشاعرك جانباً وتختار المنطق.. ستتألم في البداية.. لكن في النهاية وهي الأهم ستشكر نفسك لأنك فعلت ذلك..

اترك كل من أذاك.. أو أطفأ بك وهجاً، وابتعد عن من خذلوك لا تشاركهم حديثاً أو مكاناً، اهرب بقلبك لمكان آمن، ولا تبحث عن سعادتك بالمكان الذي فقدتها فيه.

لا توهم نفسك بأشياء تراها عظيمة.. أنت فقط تراها كذلك.

لا تتجاهل وتترك تفسيراً ومفهوماً منطقيًا.. لأجل مفهوم تريده وترتاح له أكثر.. لأنك بهذا تجهز عقلك لأن يقبل كل ما هو وهم ولا يفيد موقفك أو حياتك في شيء...

ابتعد عن مشاعرك وتصورك الذهني لكيفية حدوث الأمور.. الأمور تحدث وفق المنطق وليس وفق المشاعر..

ونحن دائماً نستنفذ كل المنطق في سبيل تحقيق المشاعر..
فنخسر كل شيء..



ولم تعد في العمر بقية

والآن... يجب عليك أن تتوقف.. فلم تعد في العمر بقية.. يجب أن تتوقف عن مطاردة ما ليس لك.. إلى متى تظل تحاول في أمر منته؟
الله يراك، الله يسمعك، الله يعرف كل شيء.. الله يرى دموعك بالليل.. ويعرف محاولتك وصدقك.. وسيخلف عليك بالخير..
بعض البشر أعداء أنفسهم.. دائمًا اختياراتهم الأسوأ.. كلماتهم الأصعب.. مواقفهم الأدنى.. الانتقام هدف في حد ذاته.. ولا يهمهم كم بريء سيتأذى من جراء أفعالهم! ينتقمون على حساب غيرهم!!
الآن لم تعد في العمر بقية.. يجب أن تتوقف عن التماس الأعذار.. يجب أن تتوقف عن الأمل في الاحتفاظ بأحدهم.. يجب أن تتوقف عن التمسك بأحدهم، فأمل لم ينتج عنه سوى الألم..
افعل ما تستطيعه فقط، في آخر الأمر الله من يتولى العباد وليس أنت.. فلا تذهب نفسك عليهم حسرات.. في آخر الأمر أنت من سيبقى لك..
كان نوح يحب ابنه أشد ما كان الأب يحب ابنه.. لكن الله لم يجمعها رغم كل شيء..

كان النبي صلى الله عليه وسلم يحب عمه ويتمنى أن ينقذه من النار أكثر
من أي شيء، ولكنه مات على الكفر..
لقد حاولت لآخر لحظة، لآخر نفس، لآخر مرة.. لكن من يغالب الله..
يُغلب.

فالأقدار بيد الله.. لا بيدك.. استسلم لأمره.. قُضِيَ الأمر.. فلا تتعلق إلا
بالله.. وانظر أمامك واقلب تلك الصفحة وأغلق ذلك الباب أمام الماضي
للأبد.. والله الأمر من قبل ومن بعد..

الآن عليك أن تتخذ قرارًا بمتهى الألم.. وتمضي فيه حتى النهاية.. اثبت،
الصدمة ليست كلامهم الذي آذاك، ولا تجاهلهم الذي أهانك.. وليس
صراخهم وكذبهم الذي سحق كل ما في داخلك بضربة واحدة، وليست أيضًا
تلك الاتهامات وذلك التنكر لكل شيء جميل فيك وكأنك العدو اللدود! ولا
في الأمان الذي أنتزع منك فجأة؛ الصدمة في ذلك الشعور المفجع، تلك
الرغبة الممزوجة بالرعب، رعبك من تلك القصة التي كُنت تعيش فيها
مغمضًا عينيك وكنت تظنها حلمًا وردّيًا، مستعدًا أن تضحي بكل شيء
لأجله.. ذاهبًا فيه لآخر مدى.. معتقدًا أنك أخيرًا وصلت للشاطئ بعد عناء
الأنواء..

اترك كل شيء وارحل يا عزيزي.. أنقذ ما تبقى منك.. لأجلك.



إزعاجات الحياة..

قلل التفكير في الأشخاص الذين أسأؤوا إليك، والأشياء التي تزعجك..
إذا أردت السلام النفسي.. وهو ما نبحث عنه جميعاً.
هناك أشياء لا تعد ولا تحصى يمكن أن تقضي وقتك وأنت تفكر فيها،
لكن الكثيرين منا يركزون اهتمامهم على تلك الأشياء المزعجة فقط.. لماذا؟!
باسألك.. جاوب بجد..

لا تنزعج من خسارات الحياة.. فقدان المال ليس خسارة.. ورحيل
الأشخاص ليس خسارة.. وفوات الفرص ليس خسارة.. كل شيء
سيعوض.. إلا أنت.

إزعاجات البيت والعمل والأشخاص وتعب الوصول للأهداف
والأزمات والمواقف.. ليس أي منها نهاية الكون أو الحياة..
ابتهج يا صديقي.. فالخبر الجيد أن كل شيء يتغير.. فلا تركز على
إزعاجات الحياة وتترك كل الأمور الجيدة..

"لا تتجاهل ما يزعجك، إن كنت تستطيع تغييره
ولكن لا تركز عليه وتستثني الأمور التي تستمتع بها" ..

استمتع يا صديقي حتى بالإزعاجات.. فنحن نتردد باستمرار وتلك هي
الطريقة الوحيدة للتقدم.. خطوة أمام خمس خطوات للخلف.. ثم عشر
خطوات للأمام وخطوتين للخلف.. وهكذا تستمر الحياة.. فتقبلها كما هي..
فقط أوصيك ألا تكره ولا تحقد ولا تحسد.. استمتع براحة قلبك..
أرح قلبك..



آخر منجاية..

(قصة)

مستلقيًا بكامل ملابسي، مثبتًا عيني خارج الغرفة المظلمة.. هناك حيث القمر يريد أن يكتمل ناشراً ضياه الفضي.. أسبح أحياناً، أستغفر قليلاً.. أفكر كثيراً في (منجاية) وحيدة أخيرة تسكن درج الثلاثرة.. هل أكلها الآن؟ أم أنتظر عندما أستيقظ ليلاً كالمعتاد فأنفرد بها وأستمتع؟؟؟

...لم أتخيل لحظة أن القرار بتلك الصعوبة! فقد طويت يومي كله دون طعام حقيقي ونمت فوق سريري لا أقوى على تغيير ملابسي من شدة الجوع والإرهاق، وها أنا ذا أفتح عيني لأجدني جائعاً أكثر، وأود أن أكل أي شيء.. أي شيء.. ولو كان بني آدم مثلاً! لأبدأ يومي.. أقصد لأبدأ ليلى.. ولكن (المنجاية) ليست أي شيء؛ إنها قطعة من الجنة لا بد أن تأكل على مهل في جو مناسب لتستمتع بها.. كما إن البيت خاوٍ على عروشه وليست الثلاثرة فقط.. فافتراحات مثل الشاي بلبن والبقول والجبنة لا محل لها الآن.. كما إنني من الكسل بحيث لا أستطيع النزول لإحضار شيء.. تبدو (المنجاية) خياراً مناسباً، ولكنه خيار مكلف، فأنا أعرف نفسي إذا أكلتها لن أشتري منجاة ثانية،

فدائمًا أعود ليلاً كالعائد من القتال.. منهكًا ومُجهَّدًا نفسيًا وبدنيًا، فالعالم مؤلم
وقاسٍ لدرجة مخيفة.. (العالم ذئب كبير يا ليلي)..

استغرقني التفكير في خيار المنجاة الذي يبدو لي كحل لمعدتي ولنفسي..
حيث أخرجتها وشممت رائحتها، يا للروعة! اللهم أطعمنا من فاكهة الجنة..
لا أعلم فاكهة لها رائحة منعشة وجميلة كالمنجاة..

كان الخيار الثاني أن أرتدي ملابس مع كوب القهوة المعتاد.. ثم أهبط إلى
الشارع لشراء ما يلزم...

الحقيقة إن ما أجلسني منذ ساعات ليس هذا الخيار المحدود فقط؛ بل
سحبت ذلك على الحياة ككل، وسؤال يلح بخاطري...

لماذا ننتظر؟!؟!

لماذا نؤجل الفرحة؟!؟!

لماذا نؤجل الحب؟!؟!

لماذا نؤجل الاعتذار؟!؟!

لماذا نؤجل السعادة؟!؟!

لماذا نعلق سعادتنا على شخص قد يجيء وقد لا يجيء، قد يوفي بعهده وقد

لا يفعل؟

لماذا نربط قرار السعادة بأشياء قد تحدث وقد لا تحدث؟!؟!

لماذا يستهلكنا قرار سهل وبسيط لأننا نطمع في شيء أكبر؟
لماذا نتعامل مع الحياة كأنها قمار.. نخسر ونعلم أننا نخسر ونظلم
متمسكين بالخيار الذي في أيدينا على أمل أن نعوض!!
العمر لحظة.. وحياتك هي الآن وليست أمس وليست الغد.. حياتك هي
لحظتك الآتية.. عمرك يومك.. وليس باقي أيامك، وشخصيتك في فعلك
الحالي وليس ما بداخلك، وليس ما تنوي فعله وليس ما تتمنى فعله..
قولك الآن هو أنت.. وليس ما تقصده وليس ما تنوي أن تقوله..
صمتك الآن هو أنت، هو اختيارك، تبريرك فيما بعد لن يغني من الأمر
شيئاً... افعل الآن يا صديقي..
افعل الآن.. قل أحبك الآن.. افرح الآن.. اعتذر الآن.. تحدث الآن...
أظنكم علمتم قراراً.



كانت ننتظر دومًا أن يبدو كل شيء في محيطها
مستعدًا وجاهزًا؛
حتى نستطيع أن نبدأ

ولذلك...

لم نبدأ... لم نبدأ أبدًا!!!

لون حياتك...

تخيل عندك شقة حيطانها بيضا، بس زجاج الشباك ملون أحمر وأزرق
وأخضر.. تفتكر الحيطان لما الشمس تطلع هيقى لونها إيه؟!
الحوائط بيضا.. أنت ونفسك..
النوافذ ملونة.. نظرتك للحياة والأشياء..

لون حياتك.. قرب من الناس المبهجة.. ابتعد تمامًا عن الناس السلبية
التعيسة كثيرة الشكوى، اضحك من قلبك ولو ما قدرتش ابتسم.. كلنا
عارفين إن الحالة الجسدية تتبع الحالة النفسية.. طيب.. على فكرة بقى والحالة
النفسية كمان بتتبع الحالة الجسدية.. يعني لو ما قدرتش تضحك.. ابتسم..
غير حركة وشك.. نفسيتك هتتحسن... جرب.

اتصرف.. أنت تقدر.. ما تشتكيش من الناس والدينا وشوف حل.

* * *

الشتا اللي فات ركبت المترو.. السما بتمطر والدينا تلج.. والناس زحمة..
سمعت واحد بيشتم في البلد والزحمة والشتا.. وواحد تاني يقول
لصاحبه الحمد لله على الدفا!!

أَبْهَجُوا.. فلم تعد في العمر بقية لمزيد من الحمقى.. لمزيد من التعاسة..
حياتك بين يديك..

خذ نفس عميق.. ابتسم.. قرر إنك تبسم في وش الناس كلها
النهار دا.. قرر دا مهها كانت حياتك.. جرب..

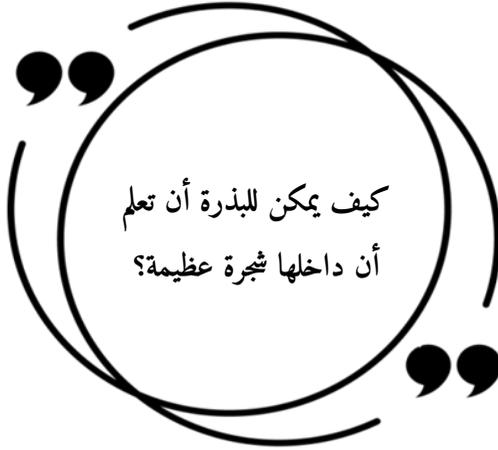
ما تفكرش في اللي تاعبك، فكر فقط في اللي تقدر عليه.. فكر في النعم اللي
حواليك.. حس بنعم ربنا.. فأنت لا تخلو منها دائماً.. مش بتعرف تدخل
الحمام لوحدك؟ أنت ما تعرفش النعمة دي تسوى إيه؟!!!!

نعمة الستر.. وما أدراك ما الستر.. افرح يا أخي.. كل ما بينك وبين الله
مغفور إن شاء الله.. تذكر كم مرة أنقذك الله!

قرر تسعد الناس.. كلمة كبيرة؟ طيب اسعد من حولك فقط.. اسعد من
ستتعامل معهم اليوم.. ولو بكلمة حلوة.. بنظرة امتنان..

اليوم هو يوم جديد قرر إنك تعيشه بسعادة لأنه مالوش إعادة..
لون حياتك.. ابتهج.. انطلق...





كيف يمسك كفك الصغير بكل الأشياء؟

تجربة:

افتح كفك.. ضع به.. سلسلة مفاتيحك، قلمًا، كوب ماء، أوراق، سندوتش، زجاجة عطر.. أكمل أم يكفي ذلك؟ أتصور أنك فهمت ذلك من العنوان.. كيف يحمل كفك كل هذه الأشياء..

ثمة طريقتين فقط كي تحتفظ بالأشياء المهمة..

○ الطريقة الأولى: أن تتخلي عن شيء مما في يدك لتضع آخر..

○ الطريقة الثانية: أن تترك كل شيء لتحمل شيئًا..

لكن في كلا الطريقتين يجب عليك أن تفعل خطوة مهمة أولاً، وهي أن تحدد أولوياتك..

الحكمة من التجربة ليس في تحديد الأولويات فقط؛ بل أن تعرف أن الأصل في الأشياء الترك لا التملك... الأصل الترك لا الاحتفاظ.. فعلى مدار حياتك لو احتفظت بكل شيء فكيف ستكمل حياتك تحت هذا الضغط الذي سيثقل كاهلك؟

الأصل تخفيف الأحمال.. علاقات، عداوات، أشياء..

إذا كانت لديك عشرة بناطيل وسبعة قمصان؛ سترتدي ملابسك في نصف ساعة.. ولكن إذا كان لديك قميص وبنطال؛ سترتدي ملابسك في خمس دقائق...

قم الآن وتخلص من جميع الملابس الزائدة.. تخفف، تخفف...
لماذا إذن تصر أن تحمل كل شيء؟ أن تحتفظ بكل شيء؟ تظل تعاند وتتحمل ما لا تطيق كي تحتفظ بكل شيء..

هذا الأمر عكس سنة الكون.. ألم تر أن كل شيء في الكون يتغير بالترك؟ الأمطار تترك السماء، والأوراق تترك الأشجار.. ولكن إذا أصررت على الاحتفاظ بكل شيء سيحدث لك شيء عجيب.. ستجبر على تركه.. بالطريقة المعروفة.. ستموت.. فمن الحكمة أن نترك الأشياء بإردتنا قبل أن تتركنا هي..

يجب أن تغلق الباب ليفتح لك باب جديد.. يجب أن تنهي علاقة لتبدأ علاقة جديدة.. الحب للحبيب الأفضل ولو كان تاسعاً.. أقول لك مخلصاً لا تأسف على راحل، ولا تبك على مفقود، ولا تنتظر.. امض في طريقك.. الحياة كلها بدائل..



ما يجب عليك الاحتفاظ به والحفاظ عليه

تفتكر إيه الحاجة اللي لازم تاخذ بالك منها طول عمرك؟!
هل تعرف الشيء الذي يجب عليك مراعاته والاحتفاظ به؟!
إليك القصة:

الغرفة العجيبة

كان حكيمًا، يعرف أسرارًا عديدة عن الحياة والموت والحكمة.. وفي يوم أرسل إليه أغنى رجل بالبلدة، وكان يحتضر.. وعندما أتاه الحكيم أخبره الرجل أن لديه طفلًا وحيدًا رزقه الله به بعد زمن طويل.. وطلب من الحكيم الاعتناء بطفله وأن يمنحه شيئًا لا يمكن لأحد آخر الحصول عليه... شيئًا ينفعه في الحياة وبعد الموت.. شيئًا ينفعه في الدنيا والآخرة.. قائلًا له: فكر وافعل وسأعطيك كل ما أملك.

فكر الحكيم وأخبر الرجل أنه لا يريد ماله، ولكنه سيمنح الطفل غرفة عجيبة خالية، يمكنه أن يحتفظ فيها بأي شيء يريد.. فعن طريق عدة تعاويذ اخترع الحكيم غرفة يمكن للإنسان الاحتفاظ فيها بكل شيء..

أي إن كان بشرًا أو علاقات أو أحاسيس.. أي شيء يريد الإنسان يمكنه الاحتفاظ به في تلك الغرفة...

أتى الحكيم بالطفل وأخبره أن يفكر جيدًا قبل أن يضع شيئًا في الغرفة؛ لأن ذلك الشيء سيلازمه طول عمره. وله فرصتان فقط لإفراغ الغرفة، ومع ذلك فليس عليك استخدام الفرصتين الغاليتين إذ فكرت جيدًا فيما تود الاحتفاظ به..

انطلق الطفل يجمع الحلوى والأصدقاء والهدايا والهدائق وأماكن اللعب ومحبة أمه.. وظل سعيدًا لفترة..

حتى كبر وصار شابًا وقد امتلأت الغرفة فذهب إلى الحكيم وأخبره وهو يبكي فأعطاه الحكيم فرصة أخرى وأفرغ الغرفة.

فشرع الطفل الذي أصبح شابًا الآن بنزق وتهور يملأ الغرفة بكل علاقة عاطفية يتصور أنها ستستمر وأنها حب العمر وهكذا امتلأت الغرفة بالسفر والأصدقاء والعلاقات العاطفية..

ولكن عندما أصبح الشاب رجلاً أدرك خيبته ولكن بعد فوات الأوان فقد امتلأت الغرفة، فأسرع إلى الحكيم الذي أخبره أن هذه هي الفرصة الأخيرة وأن عليه من الآن وصاعدًا أن يتوخى كامل الحذر.. إلا أن الشاب

الذي صار رجلاً أخبره أنه أصبح أكثر تعقلاً، وسيملاً الغرفة بما ينفعه حقاً..
سيملاً الغرفة بشيء يستمر وينفعه في الحياة وبعد الموت.
أخيراً أصبح الرجل شيخاً متعباً لا اليقظة تريجه ولا النوم يهدئ نفسه..
فجاء يتوكأ على عصاه قائلاً: أيها الحكيم، لقد أعبني المرض وأهلكني الدنيا
وأتعبتني الحياة.. همدوء أخبره الحكيم أنه استغل كل الفرص..
فقال الحكيم: كان الأولى بك أن تقتني الصحة والعمل الصالح؛ فكل
شيء مع الصحة جيد.. والعمل الصالح هو ما سيبقى لك بعد موتك..
الصحة تنفعك في الحياة والعمل الصالح ينفعك بعد الموت..



إحدى وأربعون قاعدة للراحة..

- فكر قبل ما تتكلم.
- مالکش دعوة بالناس .. خلیک فی حالک .
- ما تکافحش عشان حد ما یحاولش یعمل حاجة عشان نفسه.
- ما تزرعش فی أرض مش أرضک .
- ما تخوضش حرب عشان حاجة مش لیک .
- ما تدخلش معركة بالنیابة عن حد .
- ما تحاربش الکوون عشان حد اتنازل من أول لحظة .
- ما تتعیش فی شغل نتیجته مش لیک .
- ما تحترمش حد بیکرهک و یقابلك یضحک فی وشک .
- ما تصدقش حد شفته بیکذب علی الناس .
- ما تحملش هم حد مش شایل هم نفسه .
- ما تدخلش نفسک فی حیاة مش حیاتک .
- ما تحملش بدنیا مش دنیتک ..
- مالکش دعوة بالناس .. خلیک فی حالک .
- ما تضحیش بوقتک عشان حد ما ضحاش بحیاته عشانک .

- ما تشغلش بالك بالماضي.
- ما توجعش قلبك عشان حد ما وجعش راسه عشانك.
- ما تخافش من الكداب والمنافق والمنفوش على الفاضي.
- ما تتعرش بالوش المرشوشة ألوان والابتسامة الناعمة والكلام المسكر.

- ما تصاحبش الجبان وابو وشين وقليل الأدب.
- سيبك من اللي بيغشك وبيضحك في وشك.
- ما تتغيرش عشان حد.
- اوعى تخاف من حد.. إحنا في زمن أغلب الناس فيه مزيفين.
- ما تفرحش في مصايب حد حتى لو عدوك.
- ما تعاديش حد أبدًا.. انطلق، ما تعطلش نفسك.
- لو حد أذاك اقتله أو سبيه، لكن ما تجر حوش.
- ما تشغلش بالك بالانتقام أبدًا.. أبدًا.. أبدًا.. أبدًا.. وسع كدا
حضرتك.. أبدًا أبدًا.....

- اتفرج وانت ساكت.. لا تشمت لا تتعاطف ولا تشجع.
- ما تعملش حاجة تتكسف منها.
- مهما يحصل وتحت أي ظرف بص قداااام وكمل.

○ مالکش دعوة بالناس .. خلیک فی حالک .
○ من خاف سلم .. کان زماان .. الی یخاف ما یحققش حاجة .. خلی قلبک جسور .

○ سامح إلى ما لا نهاية .
○ ما تكشفش الغطا .. سیب المتداري مستور .
○ ما تجیش سیرة حد .. خلی بالک من نفسک بس .
○ الی یعادیک .. عادیه بطریقک .. أحسن إليه .
○ ما تخلیش حد یفرض علیک أسلوبه .. أبداً .. أبداً .. أبداً .. لا حباً ولا عداوة ولا طريقة حياة .

○ الصغیر صغیر فی عینک .. والکبیر کبیر فی عینک برضه .
○ الخطوة الی بعد بوس الإیدین .. لحس الجزم .. خلی بالک .
○ ما توطیش وتستغرب إن حد ركب علیک .
○ اوعاک توطی .. ممکن ما تجیش الفرصة تعدل تانی ..
○ مالکش دعوة بالناس .. خلیک فی حالک .



الشیطان یسكن التفاصيل

هكذا تدار الأمور.. تفكر بعيداً عن الأهواء وليس العواطف.. تحدد الهدف.. تأخذ قراراً.. تنطلق نحوه.. تتحرك باتجاهه.... لا تتوقف أو تلتفت حتى تصل... رائع.

على النقيض.. تتوقف لتنظر في التفاصيل وتدقق في كل تفصيلة.. تغرق في التفاصيل.. ضاع الهدف.. وضعت أنت أيضاً.

مثال: أي حديث له هدف وهو توصيل معلومة ما.. ولكن عندما تغرق في التفاصيل.. ضاعت المعلومة الأساسية وتاهت وسط التفاصيل الكثيرة. أي قرار في الحياة يخضع لشيئين.. الناس والقوانين.. فإذا أخذت قراراً جيداً يراعي الناس ووفقاً للقوانين.. امض فيه فوراً.. نفذه الآن.

قال تعالى (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ)

كما قال جل شأنه أيضاً على لسان نبيه موسى (لَنْ أَرْحَ حَتَّى أَبْلُغَ) أي لن أتوقف حتى أصل هدفي.
الاختيار لك يا عزيزي..



الوحدة... وأشياء أخرى..

- الناس الوحيدة اللي زعلانة من الوحدة وبتدور على شريك يملا حياتها..
ركزوا شوية لو سمحتم..
- الوحدة مافيهاش خيانة..
 - الوحدة مافيهاش عشم.. صاحبك قرشك وعكازك دراعك. (فيلم سلام يا صاحبي).
 - الوحدة مافيهاش ألم وفراق ولو اتساب يبقى تعب أعصاب وكدهون.
 - الوحدة مافيهاش اخوات وقرابيت يتخلوا عنك في أمس حاجتك إليهم.
 - الوحدة.. حرية كاملة..
 - الوحدة مافيهاش أي التزامات من أي نوع.
 - الوحدة بتخليك دايماً مرغوب ومطلوب ومحبوب.
 - الوحدة بتخليك كائن برنسي في تصرفاتك.
 - الوحدة.. حرية كاملة.
 - الوحدة.. بتخليك قوي جداً.. جداً... جداً!!!! لا تعتمد على أحد..
 - الوحدة.. بتخليك زي النسر دايماً مخلق فوووق، بتاكل غير الناس وتنام غير الناس وتعيش غير الناس.

○ الوحدة.. بتخليك نسر لما الغربان تقرفه (الناس السيئة).. ما بينفعلش..
ما بيغضبش.. ما بيتفاعلش... فقط بيحلق فووووق مبتعداً.. فما بيعرفوش
يطولوه ويقرفوه.. (معلومة علمية على فكرة).

○ الوحدة.. حرية كاملة.. حقا كامل غير منقوص.

○ الوحدة.. بتديك دائماً حزمة اختيارات..

○ الوحدة.. بتعلمك الاستغناء.. اللي هو أهم في العصر الحالي من الأكل

والشرب والموبايل.

○ الوحدة.. بتخليك تحط كل إنسان في مكانه الصح تماماً..

○ الوحدة.. بتعلمك إن مافيش حاجة اسمها قرايب ولا اصحاب...

(مافيش عشم) اللي مبوظ $\frac{3}{4}$ العلاقات.. في حاجة اسمها مصلحة فقط..

الناس بتظهر وقت مصلحتها وتختفي فور إنجازها.. وانت متصلح مع دا.

○ الوحدة.. بتخليك تشوف صح.. دون أي مشاعر، دون أي تأثير..

○ الوحدة.. بطولة وفتوة وقوة.

○ الوحدة بتقوي إيمانك؛ لأنك بتبقى عارف إن مافيش حد تشكي له أو

حتى تحكي له غير ربنا سبحانه.

○ الوحدة بتعلمك الصبر والحكمة..

○ الوحدة.. بتعلمك تفرح لوحداك وتضحك لوحداك وتتبسط لوحداك..

- الوحدة.. حرية.. اعتماد كامل على النفس.
- الوحدة.. مود.. حتى لو في وسط الناس..
- الوحدة.. إيمان.. ارتباط مقدس.
- الوحدة.. بتغيرك دايماً للأحسن.. تتمتع بالصمت والحكمة واللامبالاة
تجاه ويلات الحياة.. لأنك عارف إن الكلام في سلوكيات الناس بلا جدوى.
- الوحدة.. بتعلمك القيادة والمسؤولية...
- الوحدة.. طريقك الأكيد للتفوق.
- الوحدة.. بتديك مزاج سلطاني.. بتخليك سلطان.. عمرك شفت اتنين
سلاطين؟ هو سلطان واحد.. ومئات من الحاشية.
- الوحدة.. بتخليك برنس في نفسك كدا. هادي وراضي وعادي... حتى
لو ما فيش أي شيء عادي.
- الوحدة.. ركز معايا.. الأسد يمشي لوحده، النسر بيحلق لوحده، التاج
بيتحط على راس واحدة فقط، القمر، الشمس..... برنسسس.
- الوحدة.. بتخليك قريب قوي من الله.. فهو سبحانه أنيسك وجليسك..
- الوحدة.. بتعمل حاجة مهمة قووي.. بتدربك على سؤال الملكين في
القبر..



اقتباس



أنت لست ناقصاً لشيء لتكتمل به

دع معارك الحياة جانباً وتوقف لتستمتع قليلاً..

لماذا تؤجل سعادتك؟ لماذا تؤجل حياتك؟ متى ستستمتع بصحتك؟

مالك؟ وقتك؟

قد آن الأوان لذلك، فلن ينفك العمل ولن يحمل عنك أحد همك أو

مرضك.. لا تُفِنِ وقتك وحياتك في إرضاء الجميع..

قد آن الأوان.. لتستمتع بنفسك وشخصيتك ومالك وحيويتك.. لتعتمد

على نفسك في إسعادها.. أن تصنع بنفسك أسباب سعادتك.. لا تبقَ أسير

اهتمام أحدهم بك، سؤال أحدهم عنك، قربه أو بعده منك.. عليك أن

تستقل بسعادتك فلا تجعل حياتك تُساوي أمراً مُعيناً بذاته..

لا تُقل: إن حصلت على تلك الوظيفة سأكون سعيداً.

لا تقولي: إن تزوجت سأكون سعيدة.

لا تُقل: إن هاجرت سأكون سعيداً.

لا تقولي: إن حصلت على بيت أكبر وأجمل سأكون سعيدة.

لا تُقل: إن اشتريت سيارة جديدة سأكون سعيداً.

لا تقولي: إن رزقني الله بطفل سأكون سعيدة.

إذن ماذا تُريد أن نقول؟!

قل: إن حصلت على كذا ستزداد سعادتِي..

أي إنك بخير وسعيد ولكن الزيادة لا بأس بها.. نسعى لأجلها.. فإن
تحصلنا عليها خيرًا وبركة، وإن لم يقدر الله لنا الحصول عليها فنحن بخير
ونقول (قدر الله وما شاء فعل)..

فدع معارك الحياة جانبًا وتوقف لتستمتع قليلاً..

أنت لست ناقصًا لشيء لتكتمل به.

أنت مُكتمل وما تتمناه فضل وزيادة من الله عليك..



عيد الميلاد..

(قصة)

يتميز ليل الخريف بلسعة برد محبة ورائحة مميزة.. اليوم عيد ميلاده، رغم احتفاء واحتفال الجميع به ومعه وهو شيء أثلج صدره وخفف عنه بعض ما يعانيه.. إلا أنه قرر شيئاً آخر؛ ولأنه عكس أغلب الناس لا يحب يوم الخميس، ولا يجب أن يذهب إلى البيت.. قرر أن يحتفل بعيد ميلاده وحده، بعيداً عن العيون.. كل العيون.. البنية، والخضراء، وحتى السوداء.. فقد أصبح لا يريد أحداً، يريد أن يقضي ما تبقى له من حياة في هدوء وسكينة، دون شد وجذب العلاقات والأشخاص.. جلس على حافة المقطم، مزاجه صاف والجو بارد وهادئ، يا لها من ليلة رغم التحذيرات من موجة صقيع! الهواء أكثر من المعتاد، ولكنه محتمل بالنسبة له ككائن شتوي بحت.. ألقى رأسه الي الوراء سارحاً في النجوم القريبة، شعر أنه لو مد يده لقطف أحدها.. ظل على هذا الوضع قليلاً.. ثم بدأ رأسه يثقل.. ثم هاجمته الذكريات فقاومها وتعجب من سداجته.. في اختيارات حياته السابقة.. يتعجب من نفسه الآن، وكيف أنه لم يعد يعبأ.. ثمة مرحلة ما من النضج

عندما تصل إليها.. لا تحتاج لاعتراف أحد بك، ولا يهكم رأي أي إنسان في تصرفاتك.. وعلى ذلك فقد ظل يضحك ويضحك حتى دمعت عيناه.. فحدث نفسه معزياً..

الوحدة لا تبدو سيئة في جميع الأحيان، فإذا كنت وحيداً فلا تعتبرها مأساة، فالقمر يؤنس الجميع وفي الوقت ذاته لا يأنس بأحد؛ فلم تره يوماً قرر النزول إلى الأرض ليجلس مع الناس، أو اتخذ قراراً بأن ينضم إلى النجوم ليتسلى.. يقول ذلك لنفسه بينما يحيطها بذراعيه ويمشي في بطاء وهدوء، متطلعاً حوله.. هناك الكثيرون.. الجميع غارق في وحدته رغم جلوسهم سوياً.. يتحاكى الجميع عنه وقد مل تلك الحكايات، كيف إنه قوي، وعنيد، وقاتل بارد بالفطرة.. ينظر هو نحو الجميع ولكنه لا يراهم فهو غارق في وحدته أيضاً.

يعود إلى نفسه يحدثها وكأنه يقرأ من كتاب: تعد الوحدة الوسيلة الأمثل لجعل المرء مؤنساً للآخرين أكثر من كونه بحاجة للاستئناس بهم، فهي تساعده على اكتشاف مساوئه قبل أن يتصيدا له الآخرون، ومن ثم فقد تكون نقطة تحول نحو الأفضل.

الوحدة سبيل نحو اتخاذ قرارات صائبة؛ لأنك تفسح لنفسك المجال أن توازن بين ما يراه العقل وما يشعر به القلب.

لا تعباً لأشخاص يعتقدون أنك شخص انطوائي مسكين، أو متكبر مغرور، فالحياة لكي نعيشها بطريقة صحيحة لا تحتاج منا لمسايرة الآخرين؛ سترى نفسك واضحاً وقوياً بين الجميع، ولن تكون مجرد دمية يحركونها وقتها شأؤوا، حتى وإن فعلت شيئاً يريدونه الآخرون، فأنت تفعله لأنك على يقين أن هذا هو الأصوب، عدم وجود الآخرين حولك رغم كثرتهم لا يعني أن هذا عيب فيك؛ وإنما هو حفظ للنفس من التعرض للتحطم كل فترة.

الوحدة حرية للقلب وانطلاقة للعقل وراحة للنفس، وتجعل الآخرين يرغبون في الاستزادة منك دائماً.

هو لا يعرف كم من الوقت استغرقت تلك الخواطر.. إلا أنه سمع صوت أذان الفجر يأتي من بعيد من مآذن القاهرة الكثيرة..

لحظة هدوء وصمت وسكينة.. وكأن الدنيا أخذتها غفوة فجأة.. لحظة طويلة، جعلت عيناه تدمعان ووجهه يستبشر بفرج قريب..



كل شيء على ما يرام

ستستيقظ يوماً ما من النوم ناسياً كل ما قد مضى، ومتصالحاً مع كل الذي لم يمض..

سيأتي يوم ستكون راضياً عن كل الذي حدث، والأهم من ذلك مع كل الذي لم يحدث.. متصالحاً مع ما نلته وما لم تنله.. ستكون شخصاً جديداً يحبك وتحبه.. غير منتظر أي شخص ولا أي شيء ليشعرك بقيمة نفسك.. مدرّكاً حقيقة أنه لا يوجد شيء ثابت، وأن الحياة كلها هي مجرد عدة أشياء قابلة للتغيير أو الاستبدال أو الانتهاء أو الموت.. بدءاً بالمشاعر، مروراً بالأشخاص، وانتهاءً بالحب.. لا شيء مهم ولا أحد أيضاً..

ستتصالح مع كون الأشخاص من حولك هم مجرد مجموعة من "التحولات" التي تأتي وتذهب، لتأتي غيرها، لتذهب أيضاً..

وإن قلبك الصغير (الكبير) سينكسر مرة تلو المرة، تلو المرة، تلو المرة، سينكسر من كلمة غريب، أو رحيل حبيب، أو حقد قريب، وأشياء أخرى ومواقف لا أحتاج لقولها.. وسوف تسمع صوت انكسار قلبك يحدث ضجة في أرجاء روحك، وسيعم الانهيار وجدانك، وستصرخ حتى يتهشم صوتك،

كما يتهشم لوح زجاج على الأرض.. ولكن صراخك بلا صوت.. يتردد
داخلك فيززل أركانك.. لكن لا أحد يرى.. أو يدري؛ لأنك حريص ألا
يرى أحد أو يدري..

وستسير وحيداً متلفتاً خلفك من وقت لآخر؛ لترى إذا ما كان فتات
قلبك قد سقط أرضاً.. وستحكم الضغط على أسنانك حتى لا تفلت بقايا
نفسك من بينها...

لكن الخبر الجيد أنك بعد كل ذلك ستكون على ما يرام؛ لأن في النهاية كل
شيء يصبح على ما يرام.. مهما غابت عنك تلك الفكرة، ومهما بلغ حزنك،
ومهما طغى ألمك.. لا تخف.. سيكون كل شيء على ما يرام.. أؤكد لك ثانية
أن في النهاية كل شيء سيكون على ما يرام.. لا تنسَ أبداً أن كل شيء سوف
يكون على ما يرام.. كل شيء سينسى، وكل شيء سوف يصبح على ما يرام..
وستعرف أن تلك المرة ليست المرة الأولى لك في الحزن، ولن تكون الأخيرة
وسوف تتصالح مع ذلك.

ولكن فيما أنت غارق في أحزانك.. عليك أن تتذكر أنك في كل مرة ظننت
أنك انتهيت "بدأت"...

وفي كل مرة قلت إنك لن تستطيع الاستمرار "أجمت"..

وفي كل مرة شعرت فيها بالغرق "نجوت"..

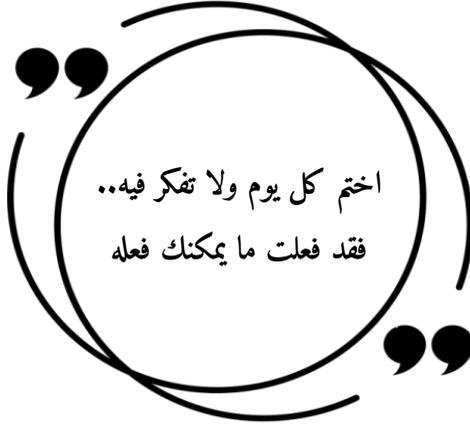
وفي كل مرة أردت الموت فيها بالحياة "تشبث"..

أقول لك يا صديقي.. أزهر.. أينما وضعت أزهر.. أعرف حزن عينيك،
وأشعر بانكسار قلبك، وأعلم كيف قضيت أوقاتك فزعًا، خائفًا تترقب،
وأنت رغم ذلك لم توقظ أحد ليحتضنك، وأنت عانيت وحدك وقاسيت
وحده.. وتألمت وحدك.. حتى إنك تستحق بجدارة لقب الإنسان صاحب
العيون الأشد حزنًا..

ولكن وبرغم كل شيء، في آخر الأمر أصبحت ما أنت عليه.. يانغًا
وباسقًا.. أقول لك ثانية: أزهر.. أكمل.. تقدم، تقدم.. لا تتوقف.. دع
دموعك تمهد طريقك وتعبده، لا أن تعيقك عن رؤية معالم الطريق.
لا تحف أو تتوقف فكل شيء سيكون على ما يرام..



اقتباس



أحكي لمن وأشكي لمن؟

إنك تحكي للشخص الغلط زي لما تاكل أكل مش صحي، بيأذي جسمك وصحتك.

لما تكون متضايق اختار تتكلم مع مين وتستأمن مين على أسرارك وفضفضتك، لأن ممكن تحكي لناس غلط تديك نصيحة بناء على تجربتها هي أو تقوّمك وتشحنك برضه بناء على تجاربها هي وانت في الآخر تتأذي في روحك وعلاقاتك، أرجوك اختار تحكي لمن، ولو ما لقيتش ناجي ربك كثير لعل هو دا أنسب وقت للقرب لما تكون في ضيق وكره.. اختار صح علشان روحك ونفسك وحياتك.. وعيش تجربتك أنت مش تجربة حد تاني...



تستطيع جعل العالم مكاناً أفضل..

أنت لن تستطيع أن توقف الحروب بالعالم، ولا أن تجعل الخير ينتصر..
أنت لن تستطيع أن تقضي على المجاعات أو الأمراض.. ولا أن تشفي
المرضى.. أنت لا تستطيع أن تمحو الجهل، ولا أن تعلم أبناء الفقراء.. أنت لا
تستطيع أن تهدي الناس، ولا أن تجعل العمي يبصرون.. أنت لا تستطيع أن
تمنع الحزن، ولا أن تتأكد أنه لن يكرر زيارته في المستقبل..

فقط تستطيع أن توقف الحرب بينك وبين نفسك. وتقبلها كما هي
وتحاول إصلاحها.. فقط تستطيع أن تمنع الحروب بينك وبين الآخرين
وتصبر على أذاهم.. وتتعلم الصبر.. فقط تستطيع أن تعطي الفقير كسرة،
والصغير خبرة، والجاهل معلومة، والأعمى بصيرة.

أنت تستطيع الكثير.. الكثير جداً لو فعلت المنوط بك فعله فقط.. أنت
تستطيع الكثير لو ركزت على ما يمكنك فعله لجعل العالم أفضل.. عالمك أنت
على الأقل.



طبق كشري وجودي

(قصة)

عندما زاد في المقدار الذي يضعه من الشطة أدرك أن في الأمر شيئاً، وأنه ليس بخير.. يعرف الجميع ولعه بـ (الكشري)..

لكن ما لم يقله لأحد أنه يعيشه فقط لكونه يستطيع إضافة أي كم من الشطة إليه فلا يتغير طعمه؛ بل يزداد قوة.. أحياناً تكون نسبة الشطة أعلى من نسبة الأرز في الطبق.. فيصبح الطبق أحمر براقاً.. مجرد رؤيته تجعل الدمع يسيل من عينيك..

أخذ ملعقة لم يجد لها طعماً.. كان يزيد الشطة مع كل ملعقة تقريباً.. حتى أسالت عينيه وأنفه وشعر أن بطانة فمه تنفسخ.. لكن كل ذلك لم يمنعه من أن يزيد الشطة.. حينها أدرك أن هواجسه صحيحة تماماً، ثمة شيء في الأمر.. فهناك علاقة طردية بين حالته النفسية والشطة..

كلما ساءت حالته النفسية كلما زادت كمية الشطة في الطعام والعكس ليس صحيحاً... توقف قليلاً ليمسح أنفه الذي احمرَّ كأنف بلياتشو وسال بلا توقف.. توقف قليلاً عن الطعام وأخذ يراجع تفاصيل حياته.. بحث في

الاهتمامات.. ثم صعد إلى الأولويات.. صنع قائمة تدقيق.. الصحة تمام..
الحالة الدينية.. تمام.. الحالة الاقتصادية مستقرة نوعاً ما.. العمل على ما
يرام... الأهل.. الأحباب.

وهكذا بدت له الأمور في مجملها عادية بلا جديد.. لكن مؤشر الشطة
يشي بشيء.. أعاد إعداد القائمة بشكل أكثر تعمقاً في التفاصيل... أحداث
مرت وما مرت.. أموات ماتوا وما ماتوا... الآن انضح كل شيء.. إنه قلبه..
ما زال ينزف ببطء.. ينزف بدرجة لا تشعره بالخطر؛ لكن تضمن إمداد بئر
الأسى باستمرار...

ينزف ببطء نعم ولكن بلا توقف.. الأمر جد خطير.. الآن أدرك كل
شيء.. يا للمأساة! فواجه الحياة مرت بهدوء وتقبلها بصمت.. لكن داخله
اهترأ.. قلبه تهشم تماماً..

فجأة اتسع الحزن كخيال الظل ليملاً المكان ويحتويه هو أيضاً.. كان عليه
أن يتقبل كل شيء بهدوء، ثم يمرره من ذاكرته لا أن يحتفظ به.. لأول مرة يجد
البكاء غير مُجْدٍ.. ابتسم كعادته في صمت ولا مبالاة.. ثم قام لينظر من
النافذة.. لا مساحة تذكّر، حائط داكن أصم يمثل خلفية منزل قديم... ومع
ذلك فقد تطلع فيه قليلاً.. محاولاً البحث عن معنى.. حاول أن يجزن.. أن
بيكي، أن يصرخ، حاول أن يشعر فلم يستطع..

ربما كان أضعف من ذلك.. أو هو أقوى.... لا يعرف..
ولما لم يفلح ولم يجد شيئاً يفعلُه ليُجعل اللحظة درامية أكثر كي تستحق كل
هذا الشحن العاطفي والمأساوي الذي داهمه من جراء عبث عقله اللاواعي؛
عاد ثانية إلى طبق الكشري المغمور في الشطة.. فهو الوحيد القادر على
إحداث الدراما التي يريجوها وجعل اللحظة وجودية عميقة.. بوجه أحمر
براق وعيون حزينة دامعة..



اختيار الصمت..

تخوض المعركة تلو الأخرى بلا هوادة أو راحة.. تظل تقاتل الوحدة، والآثام، تفاقم الأحداث، ميوعة البعض، الأوغاد، كذب الآخرين، شرور العالم، ويلات الحياة.. تظل تتصدى لموجات الأسى المتتالية كي لا تغرقك في بحر من الأحزان على ما فاتك من الماضي، حماقتك التي ضيعت منك أئمن ما تملك وأجمل لحظات عمرك.. تقاوم العالم وحدك، تذبّل وحدك، حتى تظن أنه لا يوجد من هو أتعس منك.. لكنك ككائن أسطوري تموت لتبعث من جديد.. فتستعيد عافيتك وتنطلق، ثم في لحظة جحيمية يقول لك أحدهم "أنا معك" وتصدقه.. ثم تفيق على وحدة أشد، وأسى أكبر..

وبمرور الزمن يتحول الألم إلى حزن، ويتحول الحزن إلى صمت، والصمت إلى وحدة شاسعة كالمحيطات المظلمة... يخيل إليك أنه لم يعد بوسعك مواصلة الحياة، وأن روحك قد انطفأت، وأنتك ستعيش في هذا الظلام إلى الأبد...

وبمرور الزمن أيضًا.. تصبح عنيدًا إلى حدّ ما، لا تُدهشك الكلمات ولا ترضيك، تشكّك دومًا في مصداقيتها، لكّم حلّقت بنا الكلمات ورفعتنا إلى

الأعلى! ولكم سقطنا بقوة إلى قاع الحزن وتهشمت قلوبنا بعد ذلك! ما زلت ترفض تصديق بعض مما يأتي عبر الكلام، إنك بحاجة إلى شيء واضح، شيء حقيقي.. شيء أكيد!! إنك تكبر بطريقة مخيفة، تقلل عدد أصدقائك، وتواجه حزنك بكل برود، تتجاهل وكأنك لا ترى، قوي فلم تعد تبكي كثيرًا، ترى الأشياء بوضوح ولكنك تفضل الصمت.

لذلك أقول لك: قف وحدك وتظاهر بالقوة، لا تجعل أحدًا يشعر بضعفك مهما حدث.. امضِ قدمًا واترك ما مضى لماضٍ لن يعود.. قف واثبت.. لا تتخاذل.

سيحيط بك أشخاص يدفعونك للحياة، وآخرون ينزعونها منك، أناس يبرزون أجمل ما فيك، وآخرون يحفرون عميقًا لاستخراج قبيحك، وإدراك الفرق بينهم ليس عسيرًا..

أنت وحدك تعرف.. أنت وحدك.. الفرق لا يخفى عليك...



كيف تتصالح مع ذاتك

عندما كنت صغيراً.. أردت بشدة أن أكون بطلاً، عكس كثير من الأطفال، لم أحلم أن أكون خارقاً.. أرفع بناية بطرف أصبعي وأخترق الجدار بأشعة تخرج من عيني، وأقتل الأشرار كلهم بضربات ساحقة من قبضتي..

لن تصدقوا.. كل ما أردته فقط، أن يعيش الناس في حب وسلام، ولم يكن هناك من يقرون السلام ويؤمنون به سوى الأنبياء..

فانهلت على قصص الأنبياء، فقرأت العهد القديم، الإنجيل والقرآن.. كنت أتساءل: لمن خلق الله النار؟ فلم أكن أتخيل أن هناك من يمكنه ارتكاب شرور تستحق النار قط.

عندما كبرت وتعاملت وخبرت عن البشر صرت أتساءل: لمن خلق الله الجنة؟ فلم أعد أرى من يستحقها أبداً.. حالياً أصبحت أتساءل: من أنا كي أحكم على الناس؟

لو عملت شيئاً واحداً من مهنتي، ومن كثرة سماعي لحكايات الناس وضعفهم، وعشوائية تصرفاتهم أوقات خوفهم..

لو تعلمت شيئاً.. فهو ألا أحكم على أحد.. فمن أنا كي أحكم على

أحد؟!

عند ذاك الحد من التفكير ساد عقلي صفاء لا مثيل له.. فهدأت نفسي

واستكانت روحي.. فأثرت الصمت وطلبت من الله السلامة..



ستتعلم ما بقيت لك حياة (1)

بعد الكثير من الالم والكثير من الخذلان.. ستتعلم أن الحب لا يعني الإتكاء وأن الصُحبة لا تعني الأمان.. وان لا احد يستمر للنهاية.. حتى روحك ستتركك اخر الامر.

بعد فترة ستفهم أن بعض الأماكن حزينة وبعض الأزمنة أيضًا، وكآبتها ستظل تلاحقك ما حييت.. وأن بعض الأشخاص كذلك... مجُبر أنت أن تتقن فن النسيان..

بعد فترة ستتعلم كيف للذاكرة أن تتنكر برداء تعويذة تُلقي عليك تراويل بؤس لتنطفئ روحك.. ويتوقف قلبك حتى حين.. وسأخبرك بالخبر الجيد.. ستتصالح مع كل شيء وكل شخص وكل عدو.. إذا تصالحت مع نفسك أولاً.

ستتعلم يا صديقي أن تضع قلبك دومًا خارج الحسابات، ستعلمه أن يستمع لك ويمثل لأمرك.. ستتعلم أن تتقبل هزائمك وأحزانك ورأسك مرفوع وعينيك مفتوحتين كفارس منتصر مر بالكثير من المعارك.. وستتعلم كيف تتم بناء مسارات حياتك واختياراتك على يومك الحاضر

اعتمادًا على ذاتك؛ لأن أرض الغد وقلوب البعض غير جديرة بالثقة..
ستتعلم يا صديقي بمرور الوقت أن معظم الشخصيات التي تبهرك في البداية
تتحول تدريجيًا لشخصيات أقل وأقل وأقل.. وأنها لا تستحق أي عناء أو
أدنى اهتمام، فالنور المفاجئ يا عزيزي... عمى مؤقت!!
بعد فترة ستدرك أن حتى أشعة الشمس شتاءً تحرق إذا بلغت في
الاقتراب منها.. فتلوذ بالعزلة وتغرق في التخلي..



مع كل وداع عظيم.. ستتعلم (2)

بعد فترة من الزمن.. بعدكم من الخذلان والكثير من الانكسار؛ ستتحذ
الوحدة صديقة (جميلة).. تخرج معها.. وتبوح لها.. وتبكي بين يديها وتفرح
أيضًا.. إلا أنها صديقة قاسية، لم يحدث أن تعاطفت معك يومًا.. لكنها
ستعلمك أنت أيضًا القسوة... وأول ما تبدأ.. سوف تبدأ بنفسك.. تقسو
عليها، تقرأ حتى تشعر أن عينيك على وشك الانفجار.. تكتب حتى تتييس
أصابعك، كلما أحببت أجبرت نفسك على الابتعاد.. تصلي ليلاً حتى ينقصم
ظهرك.. تتحمل منتهى الآلام مبتسماً حتى يظن الجميع أن ليس بك شيئاً..
إنها القسوة يا عزيزي في أرقى وأرق صورها...

ستصبح الوحدة صديقاً مقرباً، تجده وقت الحاجة.. دائماً ما تتفهم
حالاتك النفسية الحادة من قمة سلم الفرح وحتى أسفل ثعبان الانكسار..
وستقوم بزرع حديقتك وتزيين روحك بنفسك، بدلاً من انتظار شخص ما
ليحضر لك البذور أو الزهور.. وستندهبش لكونك ما زال بمقدورك
الاحتمال.. وأنت حقاً قوي.. أقوى كثيراً مما بدا للجميع.. أقوى حتى من
تصورك لذاتك.. وستطوي قيمتك بداخلك... وتنطلق لتخلق.. وتبتعد

وتبتعد.. فيبدو لك الجميع بحجمهم الطبيعي.. مجرد ذرات ملونة.. ستطوي
قيمتك بداخلك.. كما تطوي أملك وحنك.. وتقابل الجميع بابتسامة عظيمة
لا يجدها الكون.. ستقابل الجميع بابتسامة عظيمة كالتي تقابل بها مشاكلك
العظيمة.. تمامًا كالتي تقابل بها المنافقون العظام، والكاذبون الجدد..
وستتصالح مع حقيقة أن مواسم الانتصارات لا تخلو من انكسارات..
وسيصك زئيرك من الألم الأذان... فيهرب من حولك كل جبان.. لتبقى
وحدك.. كطائر جرح مجروح...

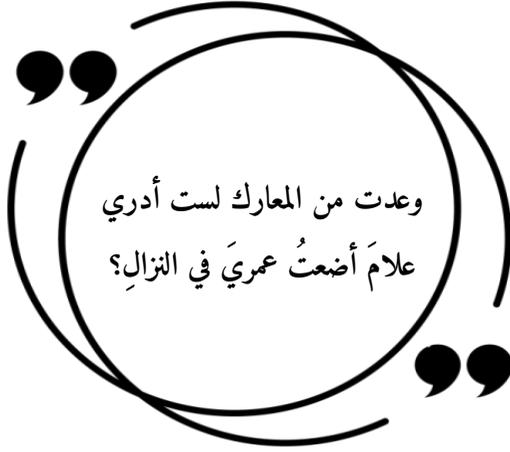
ستتعلم أن الشجاعة الحققة تكمن في الثبات في الوقت الذي ظن فيه
الجميع أنك انهرت تمامًا.. وأن الانتصار لا يكمن في هزيمة الأعداء؛ ولكن
في الثبات للنهاية أثناء المواجهة.. مهما كلفك الأمر..

ستتعلم أن أي خسارة بعيداً مبادئك.. هي لا شيء.. فما يثمنه الناس لا
يعني لك شيئاً..

ستتعلم يا صديقي وتتعلم وتتعلم.. مع كل وداع عظيم ستتعلم.. مع كل
خيانة كبرى ستتعلم؛ لتبقى كما أنت.. بابتسامتك الجميلة ووجهك المشرق..
وضميرك اليقظ.. وهدوئك وسلامك النفسي.



اقتباس



عندما علمتها كيف تبتلع الحياة

قالت: لا تقلق يا صديقي.. فأنا دائماً بخير، أعرف كيف أتجاوز كل شيء وحدي، أعرف كيف أنام وفي قلبي ما يكفي من الألم.. لا تقلق.. فأنت الوحيد الذي تعرف!!! الناس مشغولون بحياتهم الأولية الوضيعة، مشغولون بالجري وراء نزواتهم ورغباتهم... حتى إذا نظر أحدهم في عيني فلن يرى شيئاً.. كما إنك علمتني كيف أغمضهما في الوقت المناسب..

علمتني يا صديقي كيف أكون قوية، لذلك فأنا أتعجب من قلقك علي!! أشكرك يا رفيقي فقد أصبحت مثلك.. فأنت تفعل كل شيء لنفسك بنفسك ولا تعتمد على أحد.. وحينها تنكسر تتوارى بعيداً ترمم بعضك ببعضك.. لتعود أقوى ما تكون..

علمتني أن الوحدة قوة.. والصمت قوة.. والتجاهل قوة.

علمتني كيف أمضي قدماً ولا ألتفت.

علمتني كيف أتقبل خسائري في الحياة، كيف أتقبل ما ليس منه بد.. وكيف أتجاوز الألم، وأن أتحمّل درجات عالية منه.

علمتني أن أحتفل بفشلي كما أحتفل بنجاحي؛ لأنه عملي شيئاً جديداً.

علمتني أن الصمت والهدوء أثناء الغضب، ووقت الأحزان، وعند
الفراق.. عظمة.. وأن العبرة بالنهايات وليست بالبدايات.
علمتني أن لا شيء بلا مقابل.
علمتني أن أكمل الطريق.. مهما كان ممتلئًا بالزجاج المكسور والعقارب
والحيات وأنا حافية.. فلا وقت للالتفات ولا للبكاء.
علمتني أن أتقدم باستمرار، السرعة ليست مهمة على الإطلاق، المهم أن
أظل أتحرك، أظل أتقدم..
طول المدة والاستمرار بنفس القوة سيعوضان السرعة..
آه لك يا صديق لقد علمتني الكثير..
علمتني كيف أبتلع تلك الحياة..



عزيزتي لا تتنازلي أبدًا

وإليك عزيزتي...

لا يجب أن يقترب منك أي شخص.. لا تتنازلي أبدًا عمّا أردتِه وما تمنيتِه طوال عمرك..

من يقترب منك يجب أن يعرف كيف يعاملك كأميرة.. يجب أن يفهم من صمتك أكثر مما يفهم من ثرثرتك.. يجب أن يفرح بك تمامًا.. يحتفل بك كل الأوقات.. يسعدك بكل طريقة وكل وقت... يسعدك بكل الطرق، حتى عندما لا يعرف كيف يسعدك.. يحاول..

من يقترب منك عليه أن يكون هادئًا كالقمر، عميقًا كالمحيط.. قارئًا متميزًا.. مثقفًا ليستطيع أن يقرأك.. شاعرًا ليبر لك عن مشاعره إزاء حالاتك المختلفة.. رسامًا ليستطيع أن يصف تعبيرات وجهك وعينيك.. فارسًا لا يخشى شيئًا.. فارسًا شكلاً وفعالًا.. رجلًا نبيلًا يقدر الأشياء الثمينة.. يعرف كيف يقدرك... يجب أن يشبع شغفك وحبك.. يتغير طوال الوقت لأجلك.. يعرف أنك متطلبة.. صعبة الإرضاء دائمًا كطفل غاضب.. يكون لك أبا وابنًا وحبیبًا.. وبالأكثر عشيقًا يتقن فن الاحتواء.

لا تكوني بالنسبة له ديكورًا وتكملة "برستيدج" .. يجب أن ينام بعدك
ويصحو قبلك .. يجب أن تكوني وجهته دائمًا، قيد عينيه .. لا يشغله عنك شيء
حتى نفسه .. يتحسس كلماته إلى أذنيك الجميلتين .. يتتبع كلماته إلى قلبك ..
يضحكك .. يضحكك من كل قلبك .. أما إنه لو فعل فسيشاهد أروع ما رأته
عيناه .. من لها مثل ضحكتك؟! كل الفتيات جميلات ..

من يقترب منك يجب أن يكون متفجر الحيوية والصخب بهدوء ..
يفرحك ويسعدك طوال الوقت .. فما أحوجك إلى الفرح عزيزتي!!

من يقترب منك يجب أن يحترم خصوصياتك ويترك لك حرية الحركة
حرية الحياة .. أنت كعصفور ملون في قفص مفتوح الباب .. هو لن يهرب ما
دام الباب مفتوحًا أما لو أغلقته فسيظل يحاول الهرب حتى ينجح ..

من يفكر أن يقترب منك يجب أن يحترم ذكاءك ويصدق أنك بالتأكيد أذكى منه
وأنت كثيرة التغافل عن عمد .. وأنت تضييقين سريعًا من العصبية والغضب
حتى لو كان لها ما يبررها .. ففي آخر الأمر حزنك موجود ليحتوي كل
شيء، فلا داعي للغضب أبدًا ما دامت ابتسامتك الودود لا تزال مرسومة
فوق شفاهك المرسومتين بعناية كورقتي وردة .. صدقيني لا شيء في الدنيا
يساوي تلك الابتسامة أبدًا، يجب أن يعرف ذلك.

من يقترب منكِ يجب أن يخاف من صمتك ويقرؤه جيداً، أهو صمت
الحب عندما لا نحتاج لحديث أم صمت الخذلان؟
لا يجب أن يغار أبداً.. لأنكِ تخلطين دوماً ما بين الغيرة والشك والخوف
عليكِ.. ولأنك أيضاً نبيلة في طباعك وأخلاقك لستِ هوائية أو متقلبة..
من يقترب منكِ يجب أن يكون جديراً بكِ.. لا تتنازلي أبداً..



ونندم على العشرة الغالية

ونرضى بالمكتوب..

أغنية قديمة لعمر ودياب يمكن جيلي والعواجز اللي زبي يفتكروها
كويس.. الجزء الأول حقيقي.. الثاني نوووو.. يعني آه إحنا بنندم لكن لأ؛
مش بنرضى بالمكتوب.. إحنا بتتغصب على الرضى عشان ما فيش حل ثاني..
أنا باقول لك أنت غلطان.. المفروض أصلاً ما تندمش.. لا على العشرة
الغالية ولا الناس الرخيصة..

خليك معايا وهاقول لك ليه...

شوف يا سيدي.. زمان لما خدت قرار غلط.. أنت أخذته بناء على
خبرتك وعلمك وشخصيتك (ساعتها)... صح؟ فمش من العدل مع نفسك
إنك تعاتبها.. بخبرتك الكبيرة وعلمك النهار دا.. على قرارك اللي أخذته بناء
على خبرة وعلم امبارح... اللي كانوا قليلين... صح؟

وأزيدك من الشعر بيتاً.. وبكرة كمان قرار النهار دا بخبرة النهار دا..
يحتاج يتغير بخبرة بكرة اللي هتوسع وبتكبر برضه...

علماء النفس والاجتماع قالوا إن أسوأ شيء الإنسان بيعمله في نفسه إنه
بيص وراه؛ لأن دا عكس الطبيعة.. وكمان لأنه شيء لا يملك الإنسان

تغيره.. فالبتالي مش هياخد من وراه غير مشاعر سلبية هتأثر عليه دلوقت
فتتأثر قراراته وحياته دلوقت.. فالبتالي بكرة هيندم على قرارات النهار دا..
وبكدا هيدخل في دايرة مفرغة لا تنتهي من الفشل المتكرر..
لذلك أدعوك لأن تتوقف فورًا عن الندم وما ترجعش تبص وراك وبص
قدامك بقى واتعلم وخذ قرارات صح.. تبقى فخور بيها بكرة..
يمكن دي أجمل حاجة هتسمعها مني في حياتك عشان تبطل تندم..
وابقى افتكرني وادعي لي..



اقتباس

إذا كنت لا تستطيع أن تضحك
لنفس النكتة أكثر من مرة، فلماذا
إذن تبكي لنفس الوجع لعدة
مرات!؟

بطل تعادي نفسك

الشخص الوحيد الذي تعيش معه كل حياتك هو أنت.. لذا فالتصالح مع ذاتك أولوية قبل أي شيء؛ لأنك إذا كنت في صراع داخلي مع ذاتك.. فلن تشعر براحة أبداً..

سامح نفسك.. اغفر لها.. تقبلها كما هي.. اقبل شكلك وشخصيتك كما هي ولا تقارن نفسك بأحد..

أحياناً كثيرة نريد التغيير لأجل الآخرين لا لأجلنا..

مختصرة هي الحياة لا وقت فيها للنزاع مع الآخرين.. فما بالنزاع مع

الذات!



تقدم تقدم لا تلتفت..

النهر يتقدم للأمام.. العمر يتقدم للأمام.. الهدف يحرز للأمام.. قدماك تسيران للأمام.. عيناك مكانهما بوجهك.. في الأمام.. لا تكن عكس تكوينك.. عكس خلقتك.. عكس الحياة.. لا تتعلق بالماضي.. بالعلاقات المنتهية.. لا تتعلق بالذي كان والذين كانوا فكل شيء يتغير... فما كان كان وانتهى..

لا تنظر خلفك فتتعثر.. لا تلتفت فتضيع.. انظر أمامك، نحو هدفك.. لا تضل وسط التفاصيل.. تقدم.. تقدم.. كن جسوراً.. قوياً.. إلى الأمام دائماً.. الحياة مملوءة بالفرص.. فالله لم يخلق شيئاً ليس له بديل... ودائماً ثمة اختيارات.. ومفاجآت الدهر ليس لها نهاية..

تنفس بعمق.. املاً صدرك بالهواء.. ابتسم في عناد.. تقدم بثقة.. كن جسوراً.. لا تهتز ولا تقلق فلا شيء يستحق..

إذا أخطأت اعتذر.. إذا لم تنجح.. حاول مرة أخرى.. انشغل بالهدف ودع التفاصيل.. لكن في كل الأحوال تقدم.. فإن لم تتقدم بإرادتك.. ستحملك الحياة في طريقها وتتقدم بك.. وشتان بين الأمرين.



على نار هادية

(قصة)

أضع (كنكة) القهوة على النار الهادئة جدًا كنور شمعة مثلما كانت أمي رحمها الله تقول.. أتركها وأكمل خلع ملابسني فيما أفكر في المعنى بعمق.. (نار هادية)... كيف؟؟

في الحمام، أنظر إلى وجهي في المرآة طويلاً.. من هذا؟! لم أعد أشبهني حتى!! الزمن خط خطوطاً وتعاريج على صفحة وجهي وجسدي..
أخرج سريعاً بعد أن أغرقت جسدي المرهق بالمياه الباردة.. لعلي أفيق..
أسمع من تحت الدش صوت القهوة تفور وتغرق البوتجاز.. أبتسم ابتسامة هادئة، ابتسامة العالم ببواطن الأمور، وكأني كنت أنتظر ذلك الصوت وذلك الفوران.. لم ألق.. أكملت ما بدأته بهدوء.. نشفت جسمي ببطء وخرجت..
فوجدت البوتجاز كعادته قد ابتلع نصف القهوة.. ضحكت بصوت عال..
فقد اعتدت على ذلك من هذا البوتجاز المدمن للقهوة... فدائماً نصف الكوب لي ونصفه له.. نعم فأنا أحسني القهوة في كوب.. لا تستهويني فكرة الفنجان ولا حجمه أيضاً.. طالما حذرته من كثرة شرب القهوة فهو بوتجاز جماد

جدير به ألا يشرب قهوة مطلقاً.. لكن لأنه جماد فعلاً فلا يعير كلامي أي انتباه.. هذه المرة شعرت بزهد في شتمه أو توبيخه.. فما الجدوى من صب حنقي على بوتجاز كالطفل المشاغب لا ينصت لي أبداً؟! صببت ما تبقى من القهوة وابتسمت ابتسامة المنتصر فشعرت أنه ينظر لي بذهول من العين الأخرى التي لم أصنع فوقها القهوة.. كنت أبتسم بهدوء لأنني (عملت حسابي) فقد ملأت الكنكة بأزيد من حاجتي حتى إذا طمع ذلك البوتجاز المدمن في قهوتي.. وجدت المقدار الذي يضبط مزاجي أيضاً..

منذ رحلت أُمي عليها رحمة الله.. وذلك البوتجاز يشاركني كل طعامي، واضح أنه شارك أُمي أيضاً ولكنها لم تخبرني حتى لا أحطمه.. فهو يتعامل مع أي شيء يوضع فوقه بأريحية وخبرة.. فهو لا يرفض طعاماً قط، وقد اعتدت دائماً أن أشتري من كل شيء بزيادة.. مثلاً الحليب أشتري كيلو ونصف.. كيلو لي ونصف له.. الفراخ أترك له الشوربة كاملة إلا قليلاً وأكتفي، القهوة حدث ولا حرج.. وهكذا..

أطفأت لهب البوتجاز وبينما أصب ما تبقى من قهوة شغلتنني فكرة (إطفاء اللهب).. هكذا بمنتهى البساطة... نراجع الجملة سوياً.. أطفأت لهب

البوتجاز.. السؤال الذي لفحني في صدري العاري.. لماذا لهب الإنسان عصي
على الإطفاء؟ بل لماذا نار الإنسان لا تكون هادئة من الأصل؟!
وقفت أمام البوتجاز أشعل العين ثم أطفئها.. أشعلها ثم أطفئها مرة
واثنتين بل عشرات المرات، لدرجة أنني لم أعرف كم مر من الوقت.. وكل
مرة مثل أول مرة، أشعل البوتجاز وأطفئه بمتتهى السهولة والبساطة.. وفي
كل مرة يعلو صوت ضحكي..

لفت انتباهي أن بقدر سهولة إشعال اللهب بقدر سهولة إطفائه، الأمر
إليك عزيزي.. بقدر سهولة إشعال الغضب بقدر سهولة إطفائه، عند تلك
النقطة اتسعت ابتسامتي وعيوني أيضاً..

للنصر طعم غريب في اللسان... في كل مرة تتصر على نفسك ستضعف
سعادتك وتتضعف أيضاً قدرتك على ضبط ذاتك، ولكن فجأة وأنا أشعل
العين للمرة المئة أو المئتين لا أذكر، علت النيران حتى كادت تلتهم وجهي..
بقدر ارتعابي من الهجوم المفاجئ بقدر فهمي الموازي لطبيعة الإنسان.. أحياناً
المفاجآت تُخرج منك ما لا تتوقعه..

هكذا إذن.. الأمر ليس في الاشتعال.. بل في كثرة أو طول فترة
الإشعال.. إنه الضغط.. الضغط المتواصل الذي يؤدي بنا إلى الانفجار..

الحل الأول والأسرع أن نبتعد عن منطقة الانفجار.. أن نبتعد من الأصل
عَمَّن يشعل غضبنا ويفجر العنف بداخلنا..

يجب أن نكون حذرين جيداً لمن يمكنه التلاعب بمشاعرنا.. الوعي
الذاتي هنا عليه الثقل كله.. يجب أن تعرف نفسك جيداً.. ما يسعدك،
ما يغضبك، نقاط ضعفك، نقاط قوتك.. يجب أن تعرف نفسك أولاً، تعرف
نفسك جيداً.. أما فكرة التنفيس حتى لا نصل إلى الانفجار.. فأنا لا
أستسيغها.. فنحن لسنا آلة يمكن التحكم فيها.. نحن بشر.. قد يؤدي
التنفيس إلى إخراج مزيد من الغضب دفعة واحدة.. وتلك الدفقة الهائلة
يحدث بسببها القتل، الطلاق، الفراق..

وهكذا انتهت أن عين البوتجاز ما زالت مشتعلة واللهب يتراقص..
فطنت إلى أنه يتلاعب بي.. يا له من بوتجاز.. ولأني أعرف أن اللعب بالنار
خطر.. اكتفيت بهذا القدر.. لكنني عزمت أمراً في نفسي.. فحرمته من الطعام
عقاباً له.. فمن يومها وأنا آكل خارج البيت، حتى القهوة أصنعها على
السخان الكهربائي.

احرم من يضغط على مشاعرك من لذته في إيذائك...



اقتباس

تظاهر بأنك (بخير) دائماً مهما
عصفت بك الحياة. فالكتمان
أجمل بكثير، من أن تتسوّل شفقة
الآخرين عليك!

توكأ على ذاتك

تظاهر بأنك (بخير) دائماً مهما عصفت بك الحياة. فالكتمان أفضل كثيراً، من أن تتسوّل شفقة الآخرين! ولا تظن اهتمام الآخرين حقيقياً.. فكيف حالك؟ كلمة تقال بشكل روتيني في بداية أي حديث وقد يتبعها طلب وغالباً يتبعها بالفعل..

لطالما سألني الناس كيف حالك؟ وحالي واضح لا يحتاج لسؤال قط.. فقد كنت أغالب يأسى وأحزاني وأعض على نواجذي من الألم، لتخرج الكلمة من بين أسناني قوية، بطيئة.. إني بخير. ولكن يبدو عليك الألم..

لا بأس، إني بخير..

ولم يكن أبداً ثمة خير وكل البأس كان بقلبي المكسور...

لكن أخبرني ما جدوى أن يقابلك أحدهم مصادفة فتبوح له؟ ما جدوى أن يعرف عنك الناس ظروفك وأحوالك؟ ما جدوى كلماتهم وأنت تحتاج لفعل حقيقي؟ ليد قوية تتشلك.. لصدر ترتمي عليه وتبكي.. تحتاج لمن تضع رأسك المثقل بالهموم على كتفيه ليهمس في أذنك بحنان، إن كل شيء بخير...

لمن يربت عليك ويحتويك ويخبرك أن كل شيء على ما يرام، أن كل شيء
سيكون على ما يرام..

فما نفع دفاء العالم إذا كنت ترتعد من البرد؟ ما نفع احتفال العالم إذا كان
الحزن يسكن قلبك؟

أخبرني ما نفع الناس؟ ما نفع العالم؟ لا شيء عزيزي.. لا شيء.. لذلك
إذا سألك أحدهم.. كيف حالك؟ أخبره بعدم اكتراث إنك بخير.. حذاري
أن تخبر أحداً أنك لست بخير..

اعتمد على ذاتك.. وتوكأ على ذراعك.. قف مهيباً.. وسر قوياً.. وتكلم
عظيماً.. واصمت طويلاً.. لا تلقِ بالاً لشيء أو أحد..

كن كالطائر الجالس على شجرة لا يخشى أبداً من كسر فرع الشجرة، لأن
ثقتة ليست في الفرع ولكن في أجنحته.. ثق دائماً في نفسك.. توكأ على ذاتك..



كن استثنائاً

هم لا يخفون على أحد.. لهم مشية عسكرية مهيبة.. لهم وقفة تدل على القوة والسيطرة.. لهم نظرة هائلة ترهب الجميع.. ما يحركهم هي مبادئهم فقط.. يثمنون الأشخاص وفق قيمتهم لا وفق مدى الاستفادة منهم..

دون أن تتحدث معهم تعرف أنهم ينتمون إليها.. إلى قبيلة الاستثنائيين.. وقد لا تصدق يا عزيزي أن الأقوياء هم أكثر الناس حاجة إلى الاختباء تحت ذراع الحب، هم من يحتاجون للعطف والتعاطف أكثر من أي أحد.. أنت لن تصدق ذلك.. لن تصدق أن ذلك الجدار الصلب يخفي خلفه هشاشة طفل يود لو أن أحدهم ربت على رأسه واحتضنه..

هم يا عزيزي يخفون دموعهم ويخجلون منها خشية ردود أفعال من حولهم، الذين اعتادوا على رؤيتهم جبلاً، جبروتاً وآلهة..

الجميع يختبئ خلفهم.. الجميع وقت الذعر، وقت الخوف يتلفتون بحثاً عنهم..

أما هم (الأقوياء) فيتألمون بصمت، يثنون بكبرياء.. أبداً لن ترى ضعفهم.. أبداً.

يكون هناك بعيدًا كالعقبان وحدهم حيث لا يراهم أحد.. هم لا يمتلكون جرأة الصراخ، ولا سذاجة البوح.. ولا مغامرة أن يجعلون أحدًا يشعر بهم.. الأقوياء دائمًا صامتون.. هم أبناء الصمت والهدوء والعزلة.. لكن الحقيقة أن الأقوياء يا عزيزي في الواقع هم الضعفاء.. مهما بدا العكس..

إنهم ينزفون في هدوء ويتألمون في كبرياء.. أسوأ ما في القوة يا صديقي أن لا أحد يتصور أنك بحاجة لشيء.. أنك مثلهم تخاف وتقلق.. وأنت أيضًا يعجزك الموت ويقهرك وتقف أمامه حائرًا...

يتصورونك أكبر من الموت ذاته.. وهل ثمة مخلوق أقوى من الموت؟! أن تكون قويًا يا صديقي معناه أن تكون مستعدًا لعمل شاق دائمًا، كل الأعمال التي لا يستطيعها الناس، كل المواقف التي لا يتحملها أحد، كل المشاكل التي ينهار أمامها الجميع..

أن تكون قويًا هو أمر في حد ذاته يحتاج لقوة.. أن تكون قويًا معناه أن تبسم مهما كان داخلك ممزقًا.. أن تكون قويًا هو أن تتحمل في صبر وصمت جرعات الألم الجبارة دون أن يبدو عليك شيء، دون أن تستعطف أحدًا..

أن تكون قوياً يعني أن تتكىء على نفسك في قمة ضعفك وانهارك، أن تقع
المرّة، تلو المرّة، تلو المرّة وتعاود الوقوف وحدك، أن تترنح وتوشك على
السقوط ولكن لا تستند على أحد..

أن تكون قوياً هو أن تسمع أحدهم يشكو من جزء من مئة جزء مما تشعر
به، فتعض على نواجذك إخفاءً لألمك ثم تبتسم له وتهون عليه..

أن تكون قوياً هو أمر مروع؛ لأنك تفقد تعاطف من حولك تماماً..
أن تكون قوياً معناه أن لا أحد سيعطف مهماً بدا أنك بحاجة للعطف، هو
لن يصدق، فمهماً حدث لك لن يلتفت إليك أحد..

أن تكون قوياً هو أمر ليس جيداً كما يظن الناس.. فلا أحد يسهر ليلاك
ولا أحد يتحمل ما تتحمله.. ولا أحد يعرف ما بك..

أن تكون قوياً معناه أن يلجأ إليك الجميع وقت حاجتهم فقط.. (هذا
السطر أكثر ألماً من كل ما مضى).. هم يلجؤون إليك وقت حاجتهم فقط
فتبتسم ولا تنعتهم بالأندال..

القوة في زماننا هذا تماثل الألم..

أن تكون قوياً معناه أن تكون متألماً طوال الوقت..

أن تكون قوياً معناه أن تتقن فن اللامبالاة..

أن تكون قويًا هو حكم أبدي بالوحدة..
أن تكون يجب أن تكون وحيدًا..
أن تكون قويًا معناه أن تكون استثنائيًا تمامًا..
كن قويًا...
كن استثنائيًا.



الوصايا

الوصايا الأخيرة:

الفصل دا أكثر فصل تعبني رغم أن أغلبه جمعته ما كتبته.. بس كنت عاوز حاجة تعبر، حاجة تخليك تفكر، حاجة تخلي عيونك تدمع وتسرح وترمي راسك لورا بعد كل سطر تفكر وتسرح وتأمل..

حاولت أختار وصايا خاصة تليق بيبك عزيزي القارئ.. تخيل كدا حد بيموت ويكتب وصيته.. تفكر هيوصي الناس بيايه؟ خلاصة وعصارة التجربة الإنسانية..

مش هاكذب عليك، أنا بكيت وضحكت وسرحت وقمت اتمشيت وقعدت لوحدي.. بعد ما قرئت الوصايا دي.. فحبيت أشركك معايا فيها... عاوزك تفكر، يا ترى أنت كمان لو هتكتب خلاصة تجربتك تهتذر الناس اللي بتحبهم من إيه وتوصيهم بيايه؟ واقرأ معايا..

في البداية معنى الوصايا هو أن تحث الناس على الخير وتحذّر من الشر، توصي الآخرين بفعل كذا وترك كذا..

وإنَّ أعظم وصية أوصانا بها الله عزَّ وجلَّ في هذه الحياة هي (التقوى)، قال سبحانه وتعالى: (وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ)، وقد أوصى النبي ﷺ أصحابه

بوصايا عديدة، وكان يقوم بتوصية الرَّجُل بحسب ما يرى من استعداده، حيث روي أَنَّهُ أَتَى رَجُلًا إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: (أوصني يا رسول الله! فَإِنَّ شَرَّاعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ، قَالَ: لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ) رواه الترمذي.

الوصايا خلاصة التجربة الإنسانية.. وقد جمعت لك عزيزي القارئ وصايا عديدة مختلفة منها ما هو قديم موعظ في القدم ومنها ما هو حديث نسبيًا. لعلك تدرك ما فاتك وتعرف الحقيقة.. حقيقة الحياة.. وكيف تُعاش...



تسع قواعد لتكون إنساناً

عن نص سنسكريتي قديم

1- سوف يكون لك جسد.. هو جسدك على مدى الحياة، سواء أحببته أم كرهته، لذلك تقبله، فالأهم الداخِل.

○ هل رأيت يا عزيزي منذ قديم الأزل والداخِل هو الأهم.. الداخِل من يحدد مصيرك لا من حولك أو ما حولك.. أنت نتاج قراراتك وليس ظروفك.. البعض يمر بنفس الظروف لكن اختياراتهم من تحدد مصائرهم..

2- سيتم منحك دروساً.. الحياة هي خبرات مستمرة، والتي تمنحك فرصة للتعلم يومياً، هذه الدروس هي خصيصاً لك، والتعلم من هذه الدروس هو المفتاح المفصلي، لفهم وإنجاز المعنى الحقيقي لحياتك.

○ باستمرار وعلى مدار عمرك هتفضل الحياة تمنحك دروس الحياة مجموعة خبرات، كل موقف يمر عليك عقلك وجسمك يعيد برمجة نفسه ليكتسب فعالية وقدرة أكبر في التعامل مع نفس الموقف في المرة القادمة. وأغلب الأمور متشابهة.

3- لا يوجد هناك أخطاء، يوجد فقط دروس.. إن مسيرتك نحو الحكمة هي تجاربك اليومية، عبر اختبار الصواب والخطأ.

لذلك فإنه لا مفر من أن تكون بعض الأشياء ليس كما هو مخطط لها أو كما تريد لها أن تكون.. كن متعاطفًا فالتعاطف هو علاج حكمنا القاسي على أنفسنا وعلى الآخرين، كن متسامحًا فالتسامح هو الحل الوحيد لإطلاق العواطف المكبوتة.. إن السلوك الأخلاقي النزيه والذي لا يخلو من حس الدعابة وخصوصًا الضحك من المواقف التي لم تكن كما يجب، هو السلوك الأهم الذي يجعلنا نعتبر أن الأخطاء هي ببساطة دروس يجب أن نتعلمها.

○ أول درس بيعلموه للمدمن كبداية لتعافيه إن الحياة بشروطها.. الحياة بشروطها وليست بشروطك.. لكن رد فعلك على شروط الحياة ومواقفها هو ما يحدد مصيرك، فيجب أن تتمتع بالتسامح مع نفسك ومع الآخرين..

4- ستكرر نفس الدروس حتى يتم فهمها.. ما يظهر على أنه مشاكل أو ظروف سيئة محبطة.. إلخ، سيبقى يتكرر حتى يتم فهمه، إن معرفتك وقدرتك على التغيير والإنجاز تعتمد على فهم هذه القاعدة، وهذه القاعدة أيضًا تدعوك إلى سلوك أساسي لو أردت النجاح، وهو التوقف عن لعب دور الضحية للظروف والأشخاص والبيئية المحيطة.

○ هذه القاعدة تعلمك بأن كل ما يحدث لك سواء كان جيدًا أو سيئًا هو بسببك أنت وبسبب تصرفاتك، أنت الوحيد المسؤول عما يحدث لك،

وهيفضل يتكرر ما دام ما تعلمتش الدرس... عليك أن تعتبر كل موقف يمر بك هو درس لك.. ولكن تكرر نفس الدرس يوضح أنك لم تتعلمه بعد.. فاحرص أن تتعلم من أول مرة..

5- **التعلم لا ينتهي**.. الحياة عبارة عن دروس مستمرة، لن تنتهي ما دام هناك حياة، فالتعلم هو إيقاع الحياة، لا تتصارع مع هذا الإيقاع، ولا تكافح ضده، فقط انسجم معه، مع إيقاع الحياة، وكن متواضعاً بما يكفي لتتعرف على أخطائك وتعترف بها، كن مرناً؛ لأن التصلب والعنجهية سوف تحجب عنك التحرر نحو إمكانات جديدة.

○ ستظل تتعلم طوال عمرك، اللحظة الي هتقرر فيها إنك هتتوقف عن التعلم نموك هيقف عند تلك المرحلة.. مش بنشوف ناس كبيرة سنّاً ونقول عقلها صغير ومش مناسب لسنها.

6- **هناك ليس أفضل من هنا**.. قد يكون الجانب الآخر من التل، أكثر اخضراراً من الجانب الذي أنت عليه، ولكن تواجهك على ذاك الجانب ليس هو مفتاح السعادة الأبدية، كن ممتناً واستمتع بما تملكه الآن، وبمكانك في رحلة الحياة، قدر وفرة الأشياء الجيدة في حياتك، بدلاً من المقارنة وجمع أشياء لا تؤدي حقيقة إلى السعادة، أن العيش في الحاضر (الآن) يساعدك على تحقيق السلام.

○ تذكر لا شيء يعيش خارج الآن يا عزيزي.. مين قال لك مثلاً إن زميلتك في الشغل أجهل في البيت من مراتك!!

7- الآخرون هم فقط مجرد مرآة لك.. أنت تحب أو تكره شيئاً ما أو عدة أشياء في الآخرين، تبعاً لما تحبه أو تكرهه في ذاتك، كن متسامحاً، تقبل الآخرين تماماً كما هم، ليكن سعيك الحقيقي هو لتتعرف على ذاتك بوضوح، ولأن تفهم ذاتك بشكل حقيقي وعميق، ولأن يكون لديك تصور موضوعي عن ذاتك، عن أفكارك وعن مشاعرك، التجارب السيئة مع الآخرين هي فرصة لك أن تعالج جراحك، ساعد الآخرين وادعمهم فأنت بذلك تساعد ذاتك وتدعمها، أما إذا امتنعت عن مساعدة الآخرين ودعمهم فذلك إشارة أنك لا تعني ولا تلتفت لاحتياجاتك بشكل حقيقي.

○ إذا كان كل ما حولك بؤساء كيف تشعر بالراحة والحب.. انشر الحب حيثما حللت.. ما تصدره للعالم يعود لك ثانية بشكل أو بآخر..

8- الأمر عائد لك بأن تصنع ما تريد بحياتك.. أنت تمتلك كل الأدوات والموارد التي تحتاجها، وما تريد صنعه بهذه المصادر والأدوات هو عائد لك، فتحمل مسؤولية ذاتك، تجاهل عندما لا تستطيع تغيير شيء ما، لا تغضب فتشير الذكريات المريرة الفوضى في عقلك، الشجاعة كامنة بنا جميعاً، استخدمها عندما تكون بحاجة لعمل شيء صحيح بالنسبة لك، كلنا نتحكم

بقوى طبيعية وروح مغامرة، والتي يجب أن تتطلقها لتطوق ما يظهر أمامك
في رحلة الحياة.

9- الأجابة التي تريدها موجودة بداخلك.. ثق بحدسك، بمشاعرك
الداخلية، سواء كانت على شكل أصوات بداخلك، أو على شكل إلهام
يعتريك، استمع لمشاعرك وإلهامك كما تستمع للأصوات، انظر لها واستمع لها
وثق بها، أطلق العنان لإلهامك وحدسك الطبيعي، لتتعرف على كل
الإجابات لكل الأسئلة التي ترواد ذهنك.

○ ما تراه سيئاً هو سيئٌ بالفعل، وما تراه جيداً هو جيد بالفعل.. فقط
عليك الثقة بحدسك وإحساسك.. اتبع شغفك.

"استمروا بالمحاولة، تأتي الأحلامُ دوماً على طبقٍ من تعبٍ".



الوصايا العجيبة

في كتاب العادة الثامنة لستيفن آر. كوفي يسوق عدة وصايا صاغها الكاتب كنت أم كيث.. وقد سماها (الوصايا العجيبة) وهي فعلاً عجيبة ولكنها صحيحة 100٪.. ولنقرأها سوياً.. بس هي وصايا مش لأي حد؛ للإنسان، الإنسان فقط.. الإنسان الذي يعيش فوق الحياة.. وليس في أسفلها.

الوصايا المتناقضة The Paradoxical Commandments

هي عشر وصايا كتبها الكاتب الأمريكي "كينت كيث Kent M. Keith" سنة 1968م، التي حولها عام 2002م إلى كتاب سماه "على أية حال" "Anyway" والذي تربع على أكثر الكتب مبيعاً في أمريكا في تلك الفترة ولفترات طويلة. تم ترجمة هذه الوصايا إلى العديد من اللغات، فلفتت العالم، وتحولت إلى ملصقات، وعلقت على الحوائط والأبواب، وكانت هذه الوصايا كالآتي:

1. People are illogical, unreasonable, and self-centered.

Love them anyway.

1- الناس غير منطقيين ولا تهمهم إلا مصلحتهم، أحبهم على أية حال.

2. If you do good, people will accuse you of selfish ulterior motives. Do good anyway.

2- إذا فعلت الخير سيتهمك الناس بأن لك دوافع أنانية خفية، افعل الخير على أية حال.

3. If you are successful, you will win false friends and true enemies. Succeed anyway.

3- إذا حققت النجاح سوف تكسب أصدقاء مزيفين وأعداء حقيقين، انجح على أية حال.

4. The good you do today will be forgotten tomorrow. Do good anyway.

4- الخير الذي تفعله اليوم سوف ينسى غدًا، افعل الخير على أية حال.

5. Honesty and frankness make you vulnerable. Be honest and frank anyway.

5- إن الصدق والصراحة يجعلانك عرضة للانتقاد، كن صادقًا وصریحًا على أية حال.

6. The biggest men and women with the biggest ideas can be shot down by the smallest men and women with the smallest minds. Think big anyway.

6- إن أعظم الرجال والنساء الذي يحملون أعظم الأفكار، يمكن أن يوقفهم أصغر الرجال والنساء الذين يملكون أصغر العقول، احمل أفكارًا عظيمة على أية حال.

7. People favor underdogs but follow only top dogs.

Fight for a few underdogs anyway.

7- الناس يحبون المستضعفين لكنهم يتبعون المستكبرين، جاهد من أجل المستضعفين على أية حال.

8. What you spend years building may be destroyed overnight. Build anyway.

8- ما تنفقه في بنائه سنوات قد ينهار بين عشية وضحاها، ابن على أية حال.

9. People really need help but may attack you if you do help them. Help people anyway.

9- الناس في أمس الحاجة إلى المساعدة لكنهم قد يهاجمونك إذا ساعدتهم، ساعدهم على أية حال.

10. Give the world the best you have and you'll get kicked in the teeth. Give the world the best you have anyway.

10- إذا أعطيت العالم أفضل ما لديك سيرد عليك البعض بالإساءة، أعط العالم أفضل ما لديك على أية حال.



وصية

غابرييل غارسيا ماركيز الأخيرة

جينا دلوقت للوصايا الأكثر قربًا من قلبي .. دي بالذات عاوزكم تقروها بقلوبكم .. أروع وأنبل كلام إنساني ممكن تقراه وتحسه ..
كتب الروائي الكولومبي غابرييل غارسيا ماركيز رسالة وداع إلى القراء، بعدما علم أنه مصاب بالسرطان وأدرك أن الموت قريب، ضمنها وصيته، جاء فيها:

"لو شاء الله أن يهبني شيئًا من حياة أخرى، فسأستثمرها بكل قواي، ربما لن أقول كل ما أفكر به؛ لكنني حتمًا سأفكر في كل ما سأقوله، سأمنح الأشياء قيمتها، لا لما تمثله؛ بل لما تعنيه، سأنام قليلًا، وأحلم كثيرًا، مدرّكًا أن كل لحظة تغلق فيها أعيننا تعني خسارة ستين ثانية من النور.

سأسير فيما يتوقف الآخرون، وسأصحو فيما الجميع نيام .. لو شاء ربي أن يهبني حياة أخرى، سأبرهن للناس كم يخطئون عندما يعتقدون أنهم لن يكونوا عشاقًا متى شاخوا، من دون أن يدروا أنهم يشيخون إذا توقفوا عن العشق ..

للطفل سأمنحه أجنحة، لكنني سأدعه يتعلم التحليق وحده، وللكهول سأعلمهم أن الموت لا يأتي مع الشيخوخة، بل بفعل النسيان ..

تعلمت منكم الكثير أيها البشر. تعلمت أن الجميع يريد العيش في قمة الجبل، غير مدركين أن سر السعادة يكمن في تسلقه. تعلمت أن المولود الجديد، حين يشد على أصبع أبيه للمرة الأولى، فذلك يعني أنه أمسك بها إلى الأبد.

تعلمت أن الإنسان يحق له أن ينظر من فوق إلى الآخر فقط حين يجب أن يساعده على الوقوف.

تعلمت منكم أشياء كثيرة، لكن قلة منها ستفيدني؛ لأنها عندما ستوضع في حقيبتني أكون أودع الحياة.

قل دائمًا ما تشعر به، وافعل ما تفكر فيه. لو كنت أعرف أنها المرة الأخيرة التي أراك فيها نائمة لكنت ضممتك بشدة بين ذراعي ولتضرعت إلى الله ليجعلني حارسًا لروحك. لو كنت أعرف أنها الدقائق الأخيرة التي أراك فيها، لقلت "أحبك" ولتجاهلت، بخجل، أنك تعرفين ذلك. هناك دومًا يوم غد، والحياة تمنحنا فرصة لنفعل الأفضل، لكن لو أنني مخطئ وهذا هو يومي الأخير، أحب أن أقول كم أحبك! ولن أنساك أبدًا.

لأن الغد ليس مضمونًا، سواء لشاب أو مسن، ربما تكون في هذا اليوم المرة الأخيرة التي ترى فيها أولئك الذين تحبهم، فلا تنتظر أكثر. تصرف اليوم

لأن الغد قد لا يأتي ولا بد من أن تندم على اليوم الذي لم تجد فيه وقتاً من أجل
ابتسامة، أو عناق، أو كنت مشغولاً كي ترسل لهم أمنية أخيرة.

حافظ على من تحب بقربك، اهمس في أذنه أنك بحاجة إليهم، أحبهم
واعتن بهم، وخذ ما يكفي من الوقت لتقول لهم عبارات، مثل: أفهمك،
سامحني، من فضلك، شكراً، وكل كلمات الحب التي تعرفها، لن يتذكرك أحد
من أجل ما تضرمر من أفكار، فاطلب من الرب القوة والحكمة للتعبير عنها
وبرهن لأصدقائك ولأحبائك كم هم مهمون لديك.

الحياة تمنحنا فرصة دائماً أن نفعل الأفضل، يجب أن تندم على الوقت الذي
لم تجد فيه فرصة لابتسامة..."



وصية

ستيف جوبز على فراش الموت

فاكرين الراجل دا؟ رجل صاحب تجربة ثرية والآن يعلم أنه سيموت وسيترك كل أمواله وقصوره.. كل أمواله لم تشتري له حفنة حياة.. لحظة فقط.. لكنه رجل خبر الحياة وفهم أن الحب أهم من المال والسعادة كلها في العطاء.. نعم إنه ستيف جوبز صاحب شركة أبل، وما ستقرأه الآن هو ترجمة لكلماته الأخيرة على فراش الموت.. كلمات قاتلة.. كلمات هزتني وستهزك.. كلمات ستبصرك بالحقيقة.. كلمات تستحق أن توصف بأنها (لطمة) أو (قبلة) بحسب تقبلك وفهمك لها..

قبل أن تواصل القراءة دعني أخبرك بثلاثة مناصب فقط شغلها قائل هذه الكلمات؛ حتى تعرف حقيقة هذه الدنيا وكم قصرنا في حق من يستحقون اهتمامنا وحبنا:

- مؤسس أبل

- الرئيس التنفيذي لبكسار (أكبر شركة إنتاج رسوم متحركة بالعالم)

- عضو مجلس إدارة شركة والت ديزني (وهو أكبر مساهم منفرد

بالشركة)

وباختصار.. هذا الرجل بلغ آخر ومنتهى النجاح العملي والمادي.. ولكن
انظر ماذا قال وهو على فراش الموت:

"بلغت قمة النجاح في عالم التجارة والمال، وفي أعين الناس كانت حياتي
رمزاً للنجاح، ورغم ذلك كانت البهجة قليلة في حياتي، أما بالنسبة لثروتي
فقد أصبحت مجرد حقيقة وواقع اعتدت عليه..

في هذا الوقت وأنا ممدد على سريري في المستشفى أتذكر حياتي الطويلة،
أدرك أن جميع الجوائز والثروات التي كنت فخوراً جداً بها أصبحت باهتة لا
معنى لها مع اقتراب الموت الوشيك..

في هذا الظلام أنظر إلى الأضواء الخضراء لمعدات التنفس الصناعي
وأنصت لأصواتها الميكانيكية فأشعر بأنفاس ملك الموت تقترب مني..

الآن فقط وبعد أن أمضيت حياتي محاولاً جمع ما يكفي من المال أدركت
أنه كان لدي ما يكفي من الوقت لتحقيق أهداف أخرى لا تتعلق بالثروة..
أهداف أخرى أكثر أهمية مثل الحب.. الجمال.. أحلام طفولتي..

عدم التوقف عن ملاحقة الثروة يمكن أن يجعل منك مجرد كائن مكوم
على فراشه مثلي تماماً الآن.

نحن كائنات نستطيع أن نحب.. الحب كامن في قلب كل واحد منا،
ومصيرنا يجب أن لا يكون فقط الجري وراء الأوهام التي تبنيها الشهرة أو
المال اللذين أفنيت من أجلهما حياتي ولا يمكنني أن أخذهما معي الآن..

الآن.. لا يمكنني أن آخذ معي إلا الذكريات والحب.. هذه هي الثروة الحقيقية التي سوف تتبعك وترافقك وتعطيك القوة والنور للمضي إلى الأمام..

نعم فالحب يمكن أن يسافر آلاف الأميال وهكذا تصبح الحياة لا نهاية لها، وهكذا يمكنك الذهاب إلى أبعد مكان تريد أن تذهب إليه.. الأمر كله بيدك وبقلبك..

لكن.. هل تعلم ما هو أعلى سرير في العالم؟

إنه سرير المستشفى!

إذا كان لديك المال يمكنك استئجار شخص لقيادة سيارتك، ولكن لا يمكنك استئجار شخص لحملِ مرضك وآلامك بدلاً عنك.

يمكنك العثور على الأشياء المادية المفقودة مَهْمَا غلي ثمنها لكن شيئاً واحداً لا يمكنك أن تجده أبداً عندما تفقده إنه: الحياة..

عندما يذهب شخص إلى غرفة العمليات، سيدرك أن هناك كتاباً واحداً لم ينته بعد من قراءته هو «كتاب: كيف تعيش حياة صحية؟».

ومهما كانت المرحلة التي نعيشها من مراحل حياتنا سَنَضْطَرُّ في النهاية لمواجهة اليوم الذي سيسدل فيه الستار..

مع تقدمنا في العمر، وتَحلُّينا بالحكمة، ندرك ببطء أننا سواء اقتنينا ساعة يدٍ بقيمة 300 أو 30 دولارًا، فإنها تخراننا بالوقت نفسه. وسواء كنا نحمل محفظة أو حقيبة يد بقيمة 300 دولار أو 30 دولارًا، فإن المبلغ المالي داخلهما هو نفسه. وسواء قمنا بقيادة سيارة بقيمة 150000 دولار أو سيارة بقيمة 30000 دولار، فإنَّ الطريق والمسافة هي نفسها، وسنصل إلى الوجهة ذاتها. وسواء كانت مساحة المنزل الذي نعيش فيه 300 أو 3000 قدم مربع، فإنَّ الوحدة التي نشعر بها هي نفسها. وسواء أكنت تَحلِّق في الدرجة الأولى أو الدرجة الاقتصادية، فإن الطائرة إذا هوت ستسقط معها!

اجمع كنزك من حب عائلتك.. من حب زوجتك أو زوجك.. من حب أصدقائك، اهتم بنفسك جيدًا واهتم بأقربائك..



☞ دلوقت بعد ما تعبت راسك معايا.. تعالى نفكر في الحاجات البسيطة

دي:

✓ أن تتمتع بصحة جيدة، أكثر أهمية من أن تحصل على ثروة أكبر..

لذلك يجب أن تسعى لأن يكون جسدك صحيحًا وقويًا..

✓ في الموبايلات الأفضل.. (70٪) من الميزات لا تلزمك، وأغلب

الناس لا تستخدمها..

✓ في السيارات الأعلى.. (70٪) من الإضافات والسرعة لا تفيدك

وأغلب الناس لا تستعملها..

✓ إذا كان عندك بيت أو فيلا ضخمة فإن (70٪) من المكان لا

تستعمله ولا يشغل بالك..

✓ وماذا عن ملابسك؟! (70٪) منها غير ملبوسة..! جرب..

هل السعادة في الأقل؟

☞ فكر....

ولكن ماذا لو خسرت كل شيء؟؟؟!

بسيطة...

ابتدي من جديد..

نبذة عن الكاتب

خالد عبد الحميد

- ✍ كاتب ومؤلف ومحاضر بمركز إعداد القادة .
- ✍ مدير البرامج القيادية والإدارية بمركز إعداد القادة.
- ✍ استشاري التدريب بشركة أملاك لإدارة المشروعات.
- ✍ استشاري علاقات أسرية .
- ✍ خبير التنمية البشرية.
- ✍ لايف كوتش .
- ✍ متحدث تحفيزي.
- ✍ ليسانس آداب قسم اجتماع جامعة عين شمس.
- ✍ دبلوم التنظيم وطرق العمل.
- ✍ ماجستير متخصص في التنمية البشرية.
- ✍ متخصص الذكاء الوجداني.
- ✍ حاصل على دورة إعداد القادة (منحة أمريكية) لمدة 7 شهور... المعهد الدولي للتعليم "IIE international institute of education" التابع للمعونة الأمريكية.

▣ صفحة الفيس بوك.. خالد عبد الحميد_خبير التنمية البشرية.

▣ نشرت له العديد من المقالات في الجرائد والصحف مثل الأهرام

واليوم السابع..

▣ له العديد من الحلقات والبرامج التلفزيونية...

▣ يمكنك التعرف على نشاطاتي بشكل أكثر عن طريق كتابة اسمي على

جوجل أو يوتيوب لمشاهدة برامجي وحلقاتي التلفزيونية وقراءة مقالاتي

والتي نشرت في العديد من الجرائد.. مع الشكر.



الفهرس

5.....	العقد
8.....	إهداء
10	المقدمة
14	ونبتدي بداية سهلة.. جر رجل يعني..
15	القفزة الأولى
17	العلاقات تُبنى (1)
18	العلاقات تُبنى (2)
21	شد السيوف على العلاقات الغلط
24	أنت بتلبس في عيوب مش بتتمتع بمميزات
27	مختلف ومحتل .. مين معاك منهم دلوقت؟؟؟
31	المنتصف
33	الحنين
36	فن التجاوز

- 39 لماذا تهدر حياتك في الأسئلة.
- 43 قوة الصمت والتجاهل..
- 45 اختر معاركك..
- 48 قوة الاستغناء ..
- 52 براعة مخيفة.. (قصة..)
- 57 الناس اللي عندها مبدأ والناس التانيين (السند)
- 60 عندما يعمل قلبك ضدك ..
- 64 احترامهم أحسن من حبهم..
- 69 بديهيات لم يفكر فيها أحد ..
- 71 ولم تعد في العمر بقية ..
- 73 إزعاجات الحياة..
- 75 آخر منجاية.. (قصة)
- 79 لون حياتك...
- 82 كيف يمسك كفك الصغير بكل الأشياء؟
- 84 ما يجب عليك الاحتفاظ به والحفاظ عليه ..

- 87 إحدى وأربعون قاعدة للراحة..
- 90 الشيطان يسكن التفاصيل
- 91 الوحدة... وأشياء أخرى..
- 95 أنت لست ناقصاً لشيء لتكتمل به
- 97 عيد الميلاد.. (قصة)
- 100 كل شيء على ما يرام
- 104 أحكي لمن وأشكي لمن؟
- 105 تستطيع جعل العالم مكاناً أفضل..
- 106 طبق كشري وجودي (قصة)
- 109 اختيار الصمت..
- 111 كيف تتصالح مع ذاتك
- 113 ستتعلم ما بقيت لك حياة (1)
- 115 مع كل وداع عظيم.. ستتعلم (2)
- 118 عندما علمتها كيف تبتلع الحياة
- 120 عزيزتي لا تتنازلي أبداً

- 123 وندم على العشرة الغالية ونرضى بالمكتوب ..
- 126 بطل تعادي نفسك ..
- 127 تقدم تقدم لا تلتفت ..
- 128 على نار هادية (قصة)
- 133 توكأ على ذاتك ..
- 135 كن استثنائاً ..
- 139 الوصايا ..
- 141 تسع قواعد لتكون إنساناً ..
- 146 الوصايا العجيبة ..
- 149 وصية غابرييل غارسيا ماركيز الأخيرة ..
- 152 وصية ستيف جوبز على فراش الموت ..
- 158 نبذة عن الكاتب ..







البيت

قصة



فالد عبد الحميد
آداب عين شمس

في الزحام البعض يتوه حتى من نفسه. الميدان مزدحم لأقصى حد.. الجميع يصرخون. أحدهم صدمه في كتفه. صدمة كادت تطرحه أرضا ولم يبال حتى بالقاء نظرة عليه. التمس له العذر.. لعله يريد اللحاق بمرض أو بطبيب.. يمضى نفسه عما قريب.. سأمس البيت حيث أنعم بالهدوء والراحة.. الضجيج يعلو بصورة رهيبة الرطوبة جاثمة فوق الصدور. البعض يلوح

بعضية زائدة.. الكل يرتسم على ملامحه العنف. وحده لا يزال لين الوجوه. هادئ الملامح. ولم يكن ذلك لأسباب نفسية بقدر ما هو لأسباب خيالية. فعما قريب سيصل البيت.. ما يشغل تفكيره الآن هو عبور الرصيف الآخر.. الذي بدا له بعيدا.. موغلا في البعد.. بعد عدة محاولات فاشلة. لاحت فرجة ينقلت منها.. أسرع. صوت صرير عجلات. بعض الألفاظ المحفوظة من السائق. أصوات كثيرة متداخلة إليه كده يا استاذ.. الحمد لله جاءت سليمة.. خلاص بقى يا

قطرات العرق فوق جفونه فبدا له المنظر كلوحة سريالية لبحر هائج.. بينما بدت له المسافة إلى البيت وكأنها تحتاج لعمر آخر.. نظر للسماء من بين حبات العرق وكأنه يلتمس طريقا ما أقرب.. وفيما تدنو الشمس ويعلو الضجيج ويبتعد البيت.. سقط على الأرض.

أسطى) انفض الجمع. نظر للناحية الأخرى ميتسما لكونه استطاع أن يصل.. (يا الله عقبال ما أوصل البيت).. أزدحم الميدان أكثر. شعر أنه يخفق وهو يستنشق رائحة عرق الأجساد التي تدفعه بغير هدى. اقتربت الشمس من الربوس. أزدادت الأبحر المتصاعدة من الأرض والأجساد. تجمعت

القضايا

حوار أجرته: زعم

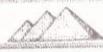
شكثة مكررة صارت من ات وصار من يتحدث فيها نى موضوعات قديمة ظلة. وشبعنا كلام فيها. المعارف، العلاقات، وكل عن سلسلة. يعتبرها إرثه.. فيخضع القوائم «هذا معنى.. وهذا ليس طل الخمسة أماكن الأولى نة هي المتحركة دائما ثمة في سكن كسكون تنتفع.. حتى تفوح ويبدأ الكلام. فيجابه الأزلية «بان القوائم نان الله في عون الأدياب. ين في دوراتهم بهذه نى تأخذ من أعمارهم كثير.

تدبة الأدب

التقافية إلى والصالونات.. انا فى أسأل هل هناك فاعل لهذه السميات التقافية؟ أدها الدورى بنفس نس الموضوعات.. شات الكورة دون بالإبداع أو بالقضايا نطق الهدف المرجو عنها المبدعون و المبدعون الكبار لنفسه اسماً.

استواء

بارد.. التقافية = شريط الأخبار.. التقافية



من وراء الزجاج

عندما استيقظت في ذلك النهار من شتاء الإسكندرية. وما رست نفس التفاصيل المرتبطة بكل صباح، اتجهت الى الشرفة ممسكا بكوب شاي ارتشفه في لذة وهدوء. لما أزعجت الستائر وبيدت الدنيا من خلف الزجاج هتفت في أعماقي: يا إلهي. لماذا صحوت اليوم؟ كان استخدامي تعبير الدنيا صادق تماما فكل شيء خارج شرفتي هو دنيا أخرى. فالشقة في أعلى طابق في أطول برج. حتى أنني أشعر أنها أقرب للسماء منها للأرض أما الزجاج فقد جعلته عازلا للصوت. فأنا أعشق الهدوء والوحدة.

كان المشهد خارج الزجاج. مغيضا للغاية. حتى أنه أصابني باكتئاب فوري فالببحر ثائر لأقصى حد. الموج يرتطم بالصخور يريد أن يقتلعها. الهواء يقذف بكل شيء لأعلى في دوامات متلاحقة. السحب كثيفة تقترب من الأرض تكاد تهبط في شرفتي. من بعيد تبدو أضواء السفن كعيون شريرة لشبح. أما السيارات فقد بدت متناهية في الصغر وهي تجري مسرعة كفنران هاربة أنباتها حاستها بالعاصفة.

اللون الرمادي يلف الوجود كله بكثافة.. أخذت رشفة أخرى لم أجد لها طعما وضعت الكوب جانبا. جاستني فكرة مجتونة لم لا أستمع لذلك المشهد المقتبس من يوميات بحار. حاولت فتح الشرفة. أبت وكأنها سحرت ولن تفتح إلا بكلمة سر أعدت المحاولة كان ضغط الهواء عليها هائلا. لم أقدر إلا على فتح فرجة بسيطة و..... وكان كل شيء بعد ذلك سريعا عنيقا مقتحما. فقد صدر من تلك الفتحة الصغيرة صوت مدوي. وحفنة هواء مرقت نحو وجهي كألاف الشظايا. أغلقتها جلست استرد أنفاسي اللاهثة - وقد وعيت الدرس - لكن إحساسا بأن وجهي مسح أفلقتني. بعد فترة في الدفء عاد إحساسى بوجهي. صنعت كوب شاي آخر. بإصرار لكن بخوف. اتجهت نحو الشرفة فجأة بدأ الزجاج يبيكي. دمعة ثم أخرى.. ثم حفنة مرة واحدة... ثم الكثير والكثير من الدموع في تتابع واستمرار بعد أن هدأت الأمطار وبيدت لو مسحت الزجاج لكن التجربة الفاشلة منذ قليل جعلت الفكرة تتلاشى تلقائيا. لا يزال اللون الرمادي جاثما على الوجود والشمس بدت وكأنها حبيبة غاضبة أقسمت ألا تعود.

هل تير بقسمها؟! حاولت أن أفكر في أي شيء لكن المنظر كان أروع من أي تفكير فأنا لا أستطيع أن أمنع نفسي من الوقوف هكذا كالتمثال أتابع كل شيء في انبهار طفولي. عندما تعبت من الوقوف. أحضرت أحد الفوتيهات وتربعت فوقه في قبالة الزجاج. كانت روعة المنظر بعد هطول المطر قد أنستني حزني الذي بنتني إياه.

عندما جفت قطرات الماء على الزجاج انعكست صورتي بأهتة كشبح رمادي. عندما أمعنت التحديق رأيت وجهي هادئا وحزينا لم أر وجهي بتلك الصورة من قبل بلا سبب وأضع أجهشت في البكاء.

كنت أعشق الوحدة لأنني وبحكم عملي وسط الناس معهم ولهم حتى أصررت أن أقتنى هذه الشقة وقد عشقتها كالحلم الجميل.

بعيدة كالقمر لها نفس هدوءه كنت أطل من خلف زجاج الشرفة على الناس والسيارات والبحر فأشعر أنني أحد ملائكة السماء، فضاء بلا نهاية. بحر بلا نهاية وحدة بلا نهاية. ما أن أجلس وراء الزجاج حتى أتوحد بالبحر والسماء وكل المطلقات التي تحدث عنها الفلاسفة فهنا وراء الزجاج عالمي وحدي. وحدي. وحدي.

خالد عبد الحميد

آداب عين شمس



تم إغلاق الإعلان بواسطة Google

إيقاف عرض هذا الإعلان

لماذا هذا الإعلان؟ ⓘ

الرئيسية < صحافة المواطن

خالد عبد الحميد يكتب: الحقيقيون لا يسقطون



خالد عبد الحميد



تم إغلاق الإعلان بواسطة Google

إيقاف عرض هذا الإعلان

لماذا هذا الإعلان؟ ⓘ

الرئيسية < صحافة المواطن

خالد عبد الحميد يكتب: الذكاء الوجداني.. ضع كلامهم تحت قدميك.. فترتفع



خالد عبد الحميد



سويقل Swvl
Google Play



الرئيسية < صحيفة المواطن

خالد عبد الحميد يكتب: عندما تصادق الوحدة



خالد عبد الحميد مدرب تنمية بشرية