

آية ماجد

البداية من النهاية

نظرات تأملية

الطبعة الأولى مايو 2018

بطاقة الكتاب

عنوان المؤلف : البداية من النهاية

المؤلف : آية ماجد

التصنيف : نظرات تأملية

رقم الإيداع : 2018-10800

الترقيم الدولي : 978-977-6656-03-1

عدد الصفحات : 102 صفحة

رقم الإصدار الداخلي: 173 - الطبعة الأولى مايو 2018

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلف، ولا يحق لأى دار نشر طبع ونشر وتوزيع الكتاب الا بموافقة كتابية وموثقة من المؤلف

دار النيل والفرات للنشر والتوزيع

ثورة مصرية تشرق إبداعاً على الوطن العربي

المدير العام
جابر الزهيري

رئيس مجلس الإدارة
ناجي عبد المنعم



دار
النيل والفرات
للنشر والتوزيع
أسسها الشاعر ناجي عبد المنعم
ح.م.ع

رخصة مزاولة مهنة: 58365 - سجل تجاري: 13242 / 2017 - بطاقة ضريبية: 01-35-572

عضو عامل باتحاد الناشرين المصريين رقم 941 لسنة 2018

هاتف: 01011256943 - 01116202218 - 01202541192 تليفاكس: 020554372901

[alnilwaalfourat](https://www.facebook.com/alnilwaalfourat) alnilwaalfourat@gmail.com

المقر الرئيسي: ح.م.ع محافظة الشرقية - العاشر من رمضان - مجاورة 13 - أمام سنترال 13 - عقار 304

ح.م.ع محافظة النجف - أبو قرقاص - شرق الزعرة خلف محطة السكة الحديد - هاتف 086214428

ح.م.ع محافظة القليوبية - مركز طوخ - إميأى - هاتف 0132424735

(الفروع)

إهداء

إليكي أنتي يا من نهضتي لتجعلي من نهايتك بداية

إلى الروح التي ماتت على الحياة ...

حتى اختارت النهوض

التي عجزت عن وصف وجعها

إليكي

يا من كان لألمك صدى صوت بداخلك ...

يجعلك في أواخر العمر

إلى عيونك التي تمننت فرحه لم تسكن فيها

إلى دموعك التي عجزت عن وصف حالك

إلى ملامحك التي تحكى ألف قصة وجع بداخلك

سلاماً عليكى

وسلاما على كل من دق قلبك بحبه
إلى ابنك التى نبتت بذرتة داخل قلبك
إلى من كانت نعم السند والأمان والحب إليك
سلاما على كل من شعر بآلامك التى كادت أن تأخذ روحك
عليكم السلام جميعاً يا من تعجز الكلمات عن وصفكم

آية ماجد

مقدمة

فى لحظة فى حياتنا بتتغير بعدها كل عقارب الساعة
بنفضل واقفين عند نفس اللحظة وتعدى شهور وأيام
ويمكن سنين من عمرنا يتحسب علينا عمر لكن مش
حياة .

حاجات كتير جوانا مستخبية فى خيمة كلها حزن
ووجع وكأنها بتكتب بإديها إن دي نهايتها

نهاية لكل حاجه حلوة راحت بسبب خوف ، أو ضعف
، أو هروب ، أو تفكير غلط ، أو إحساس جوانا بيقول
إننا ظالمين أو مظلومين

مع كل نفس داخل وخارج فى روح بتوجع نفسها مع
كل نظرة عين شايه كسرة وحزن واشتياق

كأنها حكمت على نفسها بالسجن وبتكتب على كل
جدار إن دي النهاية

مع إنها فى الحقيقة البداية لكن فى صورة نهاية

بداية لأن عقابنا لنفسنا وملامحنا اللى سكن فيها
الحزن وصوتنا اللى كل نبره فيه بتعيط مش هيخلى
عمر ينتهى قبل أوانه ولا هايخلى ماضى يرجع لكن
هايخلينا عايشين على قيد الحياة لكن بدون حياة.

النهاية والبداية إحنا اللى بنكتب ميعادها جوانا مش
علشان غلطات ارتكبتها نكتب نهايتها ... لا...

إحنا هانكتب البداية من نقطة النهاية هنكتبها واحنا
لاقين نفسنا وبنحبها وبنعتذر لها

البداية أول نقطة فيها إننا نعمل اللى يرضى ربنا فى
نفسنا واللى حوالينا

ربنا وعدنا ان مع كل عسر بييجي يسر

وبيجيب بعد كل ضلمة ليل نهار

ووعد ربنا دائماً حق

وهاجيب مع كل نهاية بداية جديدة مخبية حاجات
حلوه

بس انت شوف انها نقطة بداية

كل حاجه في حياتك هتحصل اول متقرر تفضي ليها
مكان جواك... ..

محتاج بس خايف

كلنا بنتولد جوانا احتياجات زى بعض ..

(محتاجين نحب ونتحب ، نحس بالأمان ، حد يهتم بينا)
وكلنا حاولنا اننا نطلبها ...

في مننا اللى قدر ياخدها بس بيدفع التمن - وفي اللى
ارتببطت احتياجاته بعقاب أو رفض...

• افكر كده وانت صغير كام مرة جريت على باباك وقلت
له انك عايز تروح النادى.

وانتي كام مرة لبست فستان مماتك ورُحْتَ تقول لها حلو يا
ماما كده.

كام مرة سمعتي لأ ماتعمليش كده تانى عشان تكونى بنت
مؤدبة ... ذاكر عشان أوديك النادى ... اسمع كلام أخوك
الكبير هوه شايف مصلحتك ...

• كلنا حصل معانا كده وسمعنا نفس الكلام مش بننسى
نظرة أهالينا لينا واحنا فى عزومه وبنمد ايدينا على
الأكل البصة اللى كلها احتقار ولما بنرجع بنفضل نسمع

انت مش مؤدب كسفتنى قدام الناس ، الناس هتقول
عليك وحش ، وحاجات كتير قوى مهما كبرنا بنفضل
نفتكرها ...

- أحمد وعمر أخوين " أحمد " عنده 32 سنة و " عمر " عنده 29 سنة ...

" عمر " لقى شغل كان بيحلم به من زمان برغم إنه بعيد
عن مجاله ودراسته هو دكتور أسنان لكن طول عمره بيحلم
إنه يشتغل فى الديكور ، رايح مبسوط يحكى لأهله على
الشغل وأد إيه الفرصة دى كويسة وإنه لقى نفسه فيها فجأة
اتفاجأ برد فعل غريب من أخوه بالرفض ، " أحمد " رفض
شغله ، وعمل كأنه وصى عليه ، مبرره الوحيد

إنه خايف عليه أصل الشغلانة دى مالهاش مستقبل ولا قيمة
أصلى مش هاسيب أخويا يرمى نفسه فى النار وينسى
دراسته ، " عمر " قال له أنا كنت باتمنى أكون مهندس
وأنت رفضت دخلت الكلية دى غصب عنى ، " عمر " تنح
أول ماسمع أبوه بيقول له اسمع كلام أخوك الكبير هو عارف
مصلحتك هو خايف عليك ويعرف أكثر منك ...

فضل عمر فى صراع وخناق ومحاولات إنه يقولهم إنه
مايحبش دراسته .. لحد ما استسلم وزهق وعمل اللي أبوه
واخوه عايزه .. ونسى إن دى حاجة كان بيحلم بها من زمان
وفرصة كويسة ممكن مايلاقيش زيها تانى ...

• فى وقت بيوصلنا احساس من اللي حوالينا ان اللي
بنطلبه ده مش من حققنا ، وهو فى الحقيقة من حققنا
وإن احتياجاتنا دى غلط وإننا مش عارفين مصلحتنا
لحد مايرتبط احساس احتياجاتنا لأى حاجة
بالخوف أو الرفض أو الفشل .. فنبدأ نتنازل واحده
واحده عن احتياجاتنا وندفنها جوانا وتبدأ تختفى
نفسنا الحقيقية وتظهر نفسنا المزيفه علشان نرضى
الى حوالينا ...

ونبدأ نصدق إننا منعرفش مصلحتنا ... وإننا لو عملنا اللي
عايزينه وفشلنا هايفضلوا يفكرون به وإن اختياراتنا كلها
غلط ، وبنضطر نعمل اللي هما عايزينه علشان نكون
ناجحين ونتنازل عن اللي كنا محتاجينه

• للأسف احنا مابنخدش بالنا ان تنازلنا عن حاجات نكون محتاجينها ... وخافين نطلبها لتترفض أو نفشل بيعمل لينا مشاكل نفسية كتير قوى ...

• " منى " و " سامح " زوجين .. " منى " بنت عاقله يعنى لو حد فى مشكلة عنده بتقدر تقول له حل ينفع تاخذ رأيها ، حياتها الزوجية ناجحة بدرجة كويسة ، لكن " منى " أول مايبحصل مشكلة مع جوزها بتتغير ، احساسها بالخوف بيزيد قوى احتياجها للأمان بيزيد وكل ما جوزها يبعد ويغيب أو يقفل تليفونه احتياجها انها تطمنن عليه بيزيد ، بتخاف تقول له انها محتاجه تحس بالأمان أحسن يتريق عليها أو يقول لها انتي بتدلعي وهيا مابتكونش بتتدلج . " منى " كان كل ما جوزها يقفل تليفونه بعد مشكلة بينهم ، كانت بتكلم صاحبه تسأله عليه ، عشان ترضى احتياجها بالأمان تشوفه هايرجع لها تانى ولا هايسيبها ... كانت بتلبى الالاح فى احتياجاتها بطريقة غريبة ... بتعمل حاجات مش من شخصيتها كأنها دفنت نفسها وطلع حد تانى محتاج الأمان هيا ماتعرفوش محتاج يطمن لكن خايف من

الرفض ، فبتصرف بطريقة مبالغ فيها مالهش أى
تفسير عند أى حد حتى جوزها ، لكن فى الحقيقة هي
محتاجه تحس من جوزها بالأمان وخايفة تقول له
تلاقى رفض

• كلنا جوانا نفس الاندفاع بتاع " منى " والتهور لما
بندفن احتياجاتنا ومابنقدرش نطلعها لأننا بنخاف من
التمن اللى هاندفعه أو الرفض ...

• أول ماينلاقى الشخص اللى بيحقق احتياجاتنا من غير
تمن ولا رفض بناخد احتياجاتنا منه من غير خوف ،
منى لو كان جوزها حس أنها بتطمئن به حتى فى عز
مشاكلهم محتاجه الأمان منه ماكنش احتياجها ارتبط
بخوف ورفض مش هاتجرى تطمئن من حد غيره انه
لسه معاها علشان تخلصى الخوف يهرب من جواها

• حاجات كتير فى حياتنا سببها احتياجات نفسية
ماتحققتش فى مرحلة
كنا محتاجين اللى حوالينا يحققوها لينا

- محتاج تاخذ قرار من اللحظة دي أنك تطلب احتياجاتك بقوة وتصدق ان من حقك تطلبها ...
 - لازم ترجع لنفسك الحقيقية مهما حصل وهايحصل وتاخذ اللي انت عايزه ...
 - أبداً فتش جوه نفسك عن الحاجات اللي كنت عايزها واتنازلت عنها من زمان ...
- أسأل نفسك وجاوب ...
- انا كنت عايز ايه ؟

.....

طيب سبت اللي انا عايزه ليه ؟

.....

خايف يحصل ايه ؟

.....

- لازم تعرف ان مافيش نسبة للنجاح ولا نسبة للفشل ،
ولا نجاح أى حاجة وفشلها ممكن نقدر نثبتته .. كل
حاجه بتتغير لما بنقرر نتغير ونغيرها ...

جاوب على الأسئلة دى باللى انت عايزه ، اتمسك بيه برغم
أى حاجة حصلت وممكن تحصل ،

ولو اللى أنت عايزه مش فى حياتك دلوقتى روح ورجعه لك
بسرعة ماتخافش ...

- خد قرار أنك ترجع كل حاجة كنت محتاجها فى حياتك
وتلغى كل حاجة مخوفاك ..

- أرفض أنك تعيش بنفس مزيفه علشان تتعايش مع
اللى حواليك ...

رجع احتياجاتك

جرب تلاحظ كل يوم تصرفاتك وتشوف ايه الإحتياجات اللى انت بتطلبها من ورا التصرفات دى بطريقة غير مباشرة هاتلاقى احتياج بسيط بدل مابتطلبه بكلام بتختار انك تعبر عنه بعنف لإنك خايف من الرفض

• طيب تفتكر اننا ينفع نرجع حقوقنا ... ونصدق كل اللى احنا محتاجينه؟!

• ينفع نرجع كل اللى فرطنا فيه علشان نحمل نفسنا فى وقت معين ، ونتعايش مع اللى حوالينا؟! ...

أه ينفع نعمل كل حاجه ، نقدر أول مانقرر طيب ماتيجى نقرر ...

• طيب ماتيجى نقرر نرجع احتياجاتنا ونطلب حقوقنا ومانخافش من أى حاجة ...

ماتيجى نضمن اللى بنحبهم ونضمن بيهم ...

• ماتيجى نعرف أننا كنا خايفين فسيرنا الأمور علشان
ننهى المشاكل ...

• ماتيجى نبدأ دلوقتى نطلع نفسنا اللى دفناها عشان
نرضى اللى حوالينا ...

ايه رأيك ؟! سهل ؟! صح ؟!

يللا ابدأ دلوقتى قبل بكرة بيوم

شوف أنت محتاج ايه إقبل احتياجك ، اطلبه من غير خوف
لا من أهل ولا من فشل ، قرر تاخده ، أتحمل المسؤولية ،
أعمل المستحيل ...

وصدقتى ما فيش مستحيل ، انت تقدر ، انت شجاع ، انت
انسان عظيم

ما فيش مستحيل

انت عارف إنك بتتحمل المسؤولية من أول يوم جيت فيه
الدنيا

أول ما بتتولد ، الحبل السرى اللى بينك وبين أمك اللى
بيوصلك الاكل بيتقطع ...

عشان تقدر تعيش لازم ترضع ، أمك بتقربك بس منها وأنت
بتتعلم تاخذ اللبن لوحدهك ...

أول ما تبتدى تقف ، بيسبوك وانت بتفضل تدبب فى الأرض
وتقع وتقوم لحد ما تتعلم تمشى ...

انت اللى بتعمل نفسك المشى ، والرضاعة ، رغم انك صغير
جداً فى المرحلة دى ، لكن كنت صاحب الفعل ، وواخذ
المسئولية ...

فاكر كام مره اخترت حاجه وماكنتش مسئول عن اختيارك ؟

...

زي بالضبط الطالب اللي مايذكرش وسقط في الامتحان ،
وبعدها قعد يلوم اهله والمدرسه مع انه هو اللي اختار انه
مايذكرش لكن هو ماتحملش نتيجة اختياره.....

الى انت فيه النهارده بسبب اختيارك امبارح

لازم تتحمل مسئولية اختيارك

انت الفعل لكل حاجه فى حياتك ، أنت المسئول الوحيد عن
حياتك

لازم تكون عارف مسئولية حياتك ، وتكون على قدر
المسئولية

كام مره اخترت حاجه واول ماحصل خلاف هربت... ...

كام مره بتقول انك فكرت وأنت مدّى عقلك كل معطيات
الفشل

أنت ماعملتش أى حاجه غير انك اخترت من غير
مسئولية

خلى بالك اختيارك اللى بيكون من غير مسئولية مش
بس بيؤذيك دا بيؤذى ناس حواليك...

• انت المسئول الوحيد عن تصرفاتك لإنك المسئول عن
عقلك

قل لنفسك

• أنا مسئول عن عقلى ، يعنى أنا مسئول عن نتائج
أفكارى

عارف لما تكون عايز تخس ، لوجيت سألت نفسك ،

انا ليه تخين؟ ...عقلك هايرد يقول لك ، علشان بتاكل كتير...

لكن ولو سألت نفسك ، اعمل إيه علشان اخس؟

عقلك هايبتدي يديك حلول ، زي انك تنظم مواعيد أكلك ،
تاكل أكل صحى وهكذا ... هايبدأ يحل لك المشكلة

• ماتقعدش تشتكى لإن عقلك هيديك على قدك
بالضبط

• اتعلم تتحمل مسئولية كل حاجة فى حياتك ، كل
تصرف بتتصرفه ، ماتقعدش تلوم الحياة والظروف
واللى حواليك

لأنك أنت الوحيد اللى مسئول

لحد امتى هاتفضل عارف انك غلط بس مكمل ...

خلى عندك إدراك إيجابى للأمور ، إعرف انت عاوز ايه

• خليك مؤمن بحلمك حتى لو كل حاجة حواليك واقفة
ضدك فكر ازاي تحققه

ابدا دلوقتى هاتقدر وهاتنجح

• ربنا مابىخلقش جواك بذرة لحاجة إلا لو عارف انك
تقدر تعملها

خالد حسان .. كان معاق ، حلمه انه كان يعدى المانش ،
راح اتعلم السباحة ، ووصل انه أخذ بطولة مصر ، وفضل
حلمه انه يعدى المانش جواه ، فضل يكبر كل يوم ، كل اللى
حواليه منعه لإن فيه خطورة على حياته ، كان رأيهم إزاي
واحد فاقد رجليه يقدر يعدى المانش والناس السليمة ممكن

تموت ، لكن هو كان مصمم ، وأخذ المسؤولية كاملة على حياته وفعلاً سافر ، وقدر يأخذ بطولة العالم ، ولما فاز واحد من المصورين سأله أنت إزاي قدرت تعمل كده وأنت معاق ؟! ، رد عليه قال له : أنا مش معاق ، المعاق معاق فى عقله مش معاق فى جسمه.

• كفاية وقت بيضيع وانت مكانك ...

• ابدا فى حل كل مشاكل حياتك واتغير وخليك مرن فى الأمور...

• هات ورقة وقلم وابدا اكتب مشكلتك وقطعها وارميها وهات ورقة ثانية وكتب فيها حل للمشكلة دي وغمض عينيك وابدأ اتنفس بشكل مريح وتخيل ان المشكلة دي اتحلت ، وشوف نفسك بكره وانت اللى اخترت تحل مشاكل حياتك...

• لازم تعرف ، ان اختيارك امبارح هو اللى وصلك النهارده ، وان اختيارك النهارده هو اللى هيوصلك بكره ...

فلو عايز تغير النتائج - غير طريقة تفكيرك

اقطع المستحيل من قاموس حياتك...

وقف أى مقارنة فى حياتك إلا مقارنة واحدة بس لازم تعملها

انت فين النهارده ؟!

وعايز تروح فين بكره ؟!

• خرج اللوم من جواك أول ما تبدأ تلوم هايبدا عقلك
يشوف انك ضحية واللى حواليك هما السبب...

اتحمل مسئولية أخطائك بشجاعة ... ابدأ من دلوقتى حتى لو
فشلت كل الفشل اللى فى العالم ...

• حاول تانى بمسئولية وهاتنجح ، لأنك صلحت عيوبك
وأتعلمت تنمى نفسك وساعتها ها تستاهل النجاح ،
لازم تعرف انك لما فشلت انت فعلاً كنت فاشل ...

• انت مش بعنوانك ، ولا أهلك ، ولا شكلك ، انت
إنسان مخلوق علشان تختار كل لحظة فى حياتكم
هاتعيشها إزاي ، علشان تكون أنت الفعل ، علشان
تبقى أد الحياة...

اختار تعيش كل لحظة في حياتك كأنها آخر لحظة

قدر قيمة حياتك

ممکن تكون بتشوف لكن أعمى ، بتسمع لكن أصم ، بتحس
لكن فاقد الاحساس ، أنت اللى هتختار اعاقتك أو نجاحك ،
كل حاجه في حياتك اختيارك أنت

المستحيل

فاكر وانت صغير ماكنتش تعرف المستحيل ... !!

فاكر كنت بتحط البطانية على ظهرك وتحس انك خلاص
بقيت سوبر مان ...

طيب فاكر لما كنت تركب على المقشة وتحقق بيها أجمل
أحلامك وتطير ...

كنت بتطلع على الشجر ومش فارق معاك انك تقع ...

كنت بتقدر لأنك عايز أى فكره كانت بتيجى فى بالك بتحققها
على طول ...

كنت مصدق فى نفسك انك مبدع لأنك مؤمن بنفسك ...

عملت كل اللى جه جواك وانت المفروض فى عز ضعفك ...

■ بس لما كبرت الأمور اختلفت شويه ...

فاكر يوم ما سقطت فى الإمتحان افتكرت ان عمرك ما
هاتنجح تانى ، وان دى نهاية العالم

■ كان عندك فرصة حلوه للجواز فيها حب وأمان وراحة
لكن أنت وقفت مع نفسك وقلت : لأ مش ده الوقت ولا
الحد المناسب

مع انك عارف أن هو ده أكثر حد مناسب لكن فكرت بأثانيه
واعتبرتها النهاية ...

■ ويوم ما فكرت انك تبدأ شغل جديد خاص بك أقنعت
نفسك أن الأمر مش سهل

ويوم ما اشتغلت سمعت أصوات كتير حواليك بتقول لك
ماتخاطرش ...

■ على فكره كان عندك أفكار عبقرية ... ممكن تخلق
بيها حاجات كتير ليك و لناس حواليك كمان ... وتعالى
من شأنك ... كنت تقدر تكمل حياتك مع الشخص اللى
حبك وحببته وتفرح وتفرحه...

انت كنت سبب فى وقوف حاجات كتير فى حياتك وحياة
غيرك

لما كلمت نفسك وقولتها أنك مش واثق

■ على فكرة أنت لسه مبدع ولسه تقدر ترجع اللى فات منك

لكن أنت مبدع شكاك فى نفسك ...

■ عدت عليك السنين وشفيت واحد عنده نفس أفكارك ،
بيحب وخايف من الوقت ، خايف من أهله ، خايف
من الشغل و خايف يتحرك زيك بالضبط فى التفكير

لكن هو حقق كل حاجه ...

حقق كله حاجه ... لأنه مختلف عنك ...

هو اتحرك واشتغل وخلي كل فكره جواه تشوف النور
واتحولت لحقيقة ، ونجح وبقي رقم واحد ، واتجوز اللى
اتمناها من غير ما يبص لعقبات تضيع وقتهم وتوجع
روحهم ، فرح وفرح اللى حبه ...

هو ما اخترش انه يكون أنانى محبوس جوه زنزانة أفكاره
وانت لسه بتسأل نفسك ازاي! ... أنا كان نفسى أحقق كل
الأحلام دى من زمان

■ فاكّر لما كنت صغير أى فكرة كانت بتيجى فى بالك
على طول كنت بتعملها وتتحرك من غير ماتقعد
تحسب وتحلل ...

لأن إيمانك كان لسه قوى بنفسك وقدراتك

■ على فكره لسه الوقت ماخلصش بس انت محتاج
تلاقى الفكرة وتحولها لحقيقة من غير خوف ...

■ فتش جواك هاتلاقى حاجات كنت بتتمناها لسه
مستنياك روح بسرعة خدها ماتخافش

انت لسه تقدر لو صدقت الإبداع بببدأ من عندك انت
وإيمانك بنفسك انك قادر ...

خد كل اللي راح ولسه موجود ارجع له وأنت وهو متغيرين
اعمل اللي عليك علشان انت تستاهل ...

واعرف ان مفيش مستحيل ... ولكل مجتهد نصيب

"هناك من يحلم بالنجاح ... وهناك من يسقط باكراً
لتحقيقه"

ريحة الحب

كل الناس عندها حاجات كتير لو جيت سألتها عنها هاتقول
على طول انها بتحبها .

فى شخص كل يوم بياكل سمك لو جيت سألتها اشمعنى
السمك ؟! هايرد بسرعة يقول لك بحبه.

• انت وأنا فيه حاجات لو اتسألنا عليها هانرد ونقول
بنحبها ، مع ان مشاعرنا ناحيتها مش حب خالص.

يعنى اللى بياكل السمك مايباكلوش علشان بيحبه !

فكر كده معايا!!!

لو بيحبه هاخرجه من الميه ويقتله علشان ياكله !!!

هو كده بجد بيحب السمك ؟!؟!!

لا

هو يوجب الاحساس اللي ببجيئه لما بياكل السمك ، علشان
طعم السمك عاجبه فبيحب ياكله.

• كلنا بنوصف مشاعرنا ناحية حاجات كتير بالحب ،
وهي بتكون وسيله علشان نرضي نفسنا ، زي اللي
بياكل السمك بالضبط .

• للأسف كلمه بحبك من كتر ما بقت بتتقال مابقاش
لها جمال ولا معنى ، زي اللي بتقول لواحد انها
بتحبه علشان لقت فيه اللي كانت عايزاه ، واللى له
مصلحة عند حد يقول له انت عارف انك حبيبي أنا
بحبك ، بقت شبه ازيك بالضبط .

• الحب مش انك لقيت إيه فى التانى فقررت تأخذه ،
الحب انك هاتدى إيه للتانى ، مش كلمة حافظ حروفها
فبتعرف تنطقها .

• الحب فعل كل حركة فيه بتقول للى قدامك مليون
بحبك بس من غير صوت .

• عارف لما بتحب هاتلاقى انك بتدى نفسك لحبيبك ،
هاتحس ان جواك جزء من شخص تانى كأنه حته

منك ، روحك بتكتمل بوجوده ، هاتنسى حبك لنفسك
الى اتخلقت به ، هاتكون عايز الحاحه وتروح تديها
له وفرحته بيها هاتفرحك أكثر من انك كنت هاتأخذها

▪ زوج وزوجة فى سن 70 عايشين لوحدهم ، الزوج
متعود يتكلم مع أخته دايماً على الماسنجر لأنها
مسافرة كانت قريبة منه جداً ، يحكى لها عن مراته
وهى تحكى له عن جوزها ياخدوا رأى بعض ، بدأ
يحكى لها على مراته ان بدأ سمعها يقل وهو خايف
عليها وخايف على احساسها وبيتعب لحد ما بيقدر
يوصلها الكلام عايز حل ،

أخته قالت له أدخل اسألها على أى حاجه ، ولو
ماجاوبتش تعالى جنبها وكرر السؤال وخليها تشوفك
وأنت بتتكلم ولما تقول لك أنها مش سامعة أطلب منها
أنكم تروحوا للدكتور عشان تتطمئنا ، الزوج عمل كده
فعلاً لقي الزوجة جايه بتيوس رأسه وبتقوله حبيبى
جاوبتك تلت مرات انا اسفه اني مش قادره اوصلك
صوتي ، بدا يعرف ان هو اللي سمعه قل وهي مخبيه
عليه خايفه تجرحه...

• الحب مش محتاج تكاليف ولا مظاهر ، اتنين بيقبلوا بعض مهما حصل منهم ، بيخافوا علي مشاعر بعض.

• اتنين بيكونوا اهل لبعض ، كأن بنت خلفت اول اولادها بتزعل معاه وتتخانى وتتصالح وتتعاتب معاه من غير ماتفكر هي خدت ايه؟! او ادت ايه!؟

• الافعال حضورها ماحدش بيحتاج معاه كلام.

• هاتحسه وهو جنبك في مرضك ، وهو ساند ضهرك وهو شايلك وسترك بيحس بك من غير ما تتكلم .

• مافيش كلمة من حروف هاتوصف الحب ، هايعجز الكلام قدام الحب الحقيقي .

• مش هانكون عنده زى اللى بيحب السمك ، ولا هو عندنا فرصة كويسة ، ده هيكون كنز من ربنا بعته جوه قلوبنا احنا الاتنين

لازم نحافظ عليه ...

رتب حبك بأفعالك .

• حافظ على اللي بتحبهم وبيحبوك علشان نعمة وجودهم كثير بيتمونوها .

ماتسيبش اللي بتحبه علشان اللي محتاجه .

ماتفكرش انك بتحب اللي بتحتاج له ، انت بتحب لذة احساسك لما يتاخده .

الحب روح بترد الروح للروح

الحب الحقيقي ريحته حلوه

انت أول واحد هاتشمها جواك

هو أنا لما باشوفه بفرح ؟!

تفتكر ازاي ممكن نختار حد نكمل معاه حياتنا؟!!

بنختار ازاي وجود شخص في حياتنا ، في البيت ، والشغل ،
والقعه الحلوه اللي بتريح.

ازاي نقدر نلاقي حد نكشف كل عيوبنا قدامه.

نقص فلوسنا وصحتنا ، وعيوب اهلنا ، ازاي بنقدر نحدد أن
ده يكون شريك العمر.

هياخد السرير بالنص ، هاستني لما يخلص شاور علشان
اخد الشاور بتاعي ، هياخد حته من اكلي.

هايشرب الشاي بتاعي اصله ممكن يكون مابيعرفش يعمل
شاي ، ومايحبوش بس بيشرب بتاعي رخامه !!

تفتكر الناس اللي بتقول ان لازم الشخص يكون شبيه في
كل حاجه ، وفعلًا لقت ناس نفس الحياه الاجتماعيه والثقافه
وكله تمام ، واتجوزوا وخلفوا ، حساباتهم طلعت مضبوطه
بالمسطره ؟!

تفتكر حياتهم سعيدة ولا ممله ؟!

روتينيه ولا فيها روح ؟!

اطفال بتنطط وترخم علي بعض.

طيب هي حياتهم فيها حياه اصلا ؟!

ولا اتنين الحسابات قالت انهم ينفعوا لبعض ؟!

طيب هي الحسابات بتنفع قوي كده ؟

■ في كاتب كبير اسمه "عبد الفتاح المسيري" اتكلم

عن قصه جوازه من "هدي حجازي"

بيقول ان كان في بينهم حواجز كبيره قوي زي السما
والارض ، وفروق كتير اجتماعيه ، ثقافيه ، ماديّه .

ماكنش فيه اي حاجه مشتركه بينهم الا المشاعر الحلوة
وبذرة حب بدأت تتكون جوه قلبه

دخل في حيره كبيره قوي ...اعمل إيه

أكمل معاها؟

ولا اقفل الصفحة ؟

أروح أتقدم لها ولا لا ؟

بدأت إجابته تكون كلها حيره ، طبعا حساباته رافضه
الموضوع وعقله كمان رافض الموضوع ، لكن جواه حاجه
بتقول ان في حاجه حلوه

لما تاه من الحيرة ، بيقول انه قرر يروح لأمه يسألها .هي
لسه علي الفطرة وحساباتها مختلفه عن الكلعه اللي جواه.

بيقول أن أمه سألته سؤال واحد بس

لما بتشوفها قلبك بيفرح ؟

هو رد جوه نفسه أيوه طبعا وجدا كمان

اجابته كانت من غير صوت لكن قدر يفهم قصد أمه .اللي
سهل عليه كتير قوي

بيقول ان سؤال أمه ماكنش مجرد سؤال قد مكان إجابة
لحاجات كتير متعلقة في دماغه.

بدأ صوت إجابته يطلع وفعلا راح اتقدم " لهدى " وجوازهم
عاش 30 سنة لحد وفاته

• ايه رأيك لو قدرت تقيس كل حاجة في حياتك بسؤال.

قلبك بيفرح لما بتشوفه ؟

بتفرح لما بتسمع صوته ؟ لما بتقعد معاه ؟

ريحة الهوا بتاعته خفيفة عليك ، مطمئن معاه ...

امشي ورا قلبك ، القلب ابصر من العين ...

الحسابات ماتضمنش نجاح علاقه أو فشلها

هيه بس هاتخليك لاغي فطره احساسك ومابتسمعش صوت
فرحة قلبك لحد ماتنتهي.

قبل اي علاقه تدخل فيها

إسال نفسك سؤال بسيط

وجاوب عليه

هو انا لما باشوفه بفرح !؟

جسمك ملك من ؟!

■ في شاب في العشرينات جاله مرض في معدته كل الأطباء قالوا أن مالوش علاج دخل المستشفى ، واتمنع من معظم الأكل ، قعد شهور لا بيخرج ولا بياكل ودايما خايف.

لحد ما في يوم ، سأل نفسه ايه أسوأ حاجة ممكن تحصل لي الموت ... ؟!

فضل يتكلم مع نفسه ...

ويفتكر انه فيه حاجات كتير قوى كان نفسه يعملها لكن ماقدرش

أخذ قرار انه يستغل كل لحظه في عمره

فضل يقول لنفسه لازم أحقق اللي كنت بتمناه

حتى لو ليوم واحد وهاموت بعدها أحسن ما أنا محروم من كل حاجة

قرر أنه يسافر ويعمل كل حاجه كان نفسه فيها برغم من
رفض الأطباء

أخذ مسئولية الخطورة على حياته ...

وسافر وكان معاه واحد صاحبه وأوصاه أنه لو مات يدفنه
جنب أهله ...

وأول ما الطائرة اتحركت نسى تعبته وخوفه من الموت ،
وأكل كل الأكل اللى كان محروم منه ، وراح كل البلاد اللى
كان بيتمنى يزورها ...

ولما رجع وعمل التحاليل اكتشف ان صحته اتحسننت ،
والمرض تقريباً خف ...

وبعدها عرف أن الضغوط والقلق والتوتر هم سبب مرضه

• أنت عارف ان جسمك أصدق منك فى كل المواقف ...

بكل بساطة ممكن تقول انك مطمئن ورعشة ايدك بتفضحك
وتبين خوفك .

ممکن تقول أنك مش زعلان لكن رعدة صوتك ودقات قلبك
بتفضحك

• أى تواصل بالكلام بيوصل 7% من رسالتك بس ...

لكن التعبيرات والحركات اللى جسمك بيقلها بتوصل باقى
الرسالة .

• فى كثير مننا كلامهم ، منفصل عن مشاعرهم وعن
أفكارهم

بيبقى كلامك فى حته ، وجسمك فى حته ، ومشاعرك فى
حته تالته خالص ...

كل حاجه منهم بتقول معنى غير التانى وماشيه فى اتجاه
غير التانى ...

وساعات كثير مش بيتقابلوا .

بنحس اننا مهدودين ، جوانا مليون صوت بيتألم ، لكن لو
حد سألنا بنقول اننا كويسين ، بنبدأ نشتكى من المرض
ونلف على الدكاترة ، ومايكنش عندهم أى إجابة ولا علاج
لان العلاج كله فيك ...

أسأل نفسك ...

هو جسمك ملك مين ؟! ...

• كل حاجة بتحصل فى حياتك بتوترك وتحسك بالخوف بتسيب بصمة فى جسمك بتمر الأيام والسنين ، وكل حته فيك لسه فاكرة امتى لونها اتغير من الزعل ، وشيل الهم والتوتر ، كل نقطة فى جسمك لها حكاية وتاريخ .

• ماتخليش مشكلة بتمر بيها تقضى على أعصابك وصحتك ... انت بتفقد أعلى ما تملك ... دائماً فكر ايه أسوأ حاجة ممكن تحصل ... حاول تتعامل بهدوء وتحسن من أسوأ حاجة ممكن تحصل ...

70% من الناس اللى بيشتكوا من الأمراض لو اتخلصوا من القلق والتوتر هايعالجوا أنفسهم .

• هاتحسن بهدوء فى مواقف الخوف لو اتخيلت أسوأ حاجة ممكن تحصل ، وحاولت تعمل اللى عليك عشان تحسن منها...

فى كل الأحوال لازم تعرف نفسك ان مش هيه دي اللى
هاتنهى حياتك ...

ماتقصرش انك تعمل اللى عليك ناحية أى حاجة ...

ماتسلمش ملكية جسمك لحد غيرك يتحكم فيه ...

ركاب نفس السفينة

■ واحد بيعمل خير ويبصلي وبالليل في الكباريه ،
بيعامل مراته كويس وبيخونها ، بيبرامه ،
وبيضرب اخته ، بيبنى مسجد ، وبييهن اللي شغال
عنده...

لو سالنا حد عليه هاييجي واحد يقول ده رجل محترم وكريم
مافيش بعد كده ، وواحد تاني هايقول ده رجل بيعامل الناس
وحش ... واحد تالت ورابع هيقلوا كلام تاني ، كل واحد
هايقول اللي هو شايفه منه وبس...
في كل الاحوال بيظلموا انسان ...

■ ربنا ما اداش اي حد فينا قدره الحكم علي التاني ،
ماينفعش نحكم علي شخص من تصرف انه وحش.
■ فيه فرق كبير قوي بين التصرف وصاحب التصرف.

- كلنا مخلوقين زي بعض وكلنا جوانا شهوات ممكن في وقت تتحكم فينا ، كلنا جوانا كل حاجه وعكسها
ماحدث كبير علي الغلط ...
- ربنا أمرنا بحسن النية هو اننا نستني ديما من الناس
الحاجه الحلوه علشان كلنا حلوين ...
- أمرنا نرحم خوف وذلة بعض
- احنا مش شياطين ولا ملايكة ، احنا بشر كل ستة
شهور كل حنة في جلدنا بتتغير .
ولكننا ركاب في نفس السفينة ...
- ماحدث عارف اللي بتختار تحكم عليه النهارده
وماتسامحوش ممكن يكون فين وأنت تكون فين بكره
- سيدنا عمر بن الخطاب ، رغم قوته إلا أنه كان رحيم
قوى...
كان بيوصي الصحابة ...

إذا رأيتم أخ لكم ذل ذله فاستروه وادعوا الله أن يتوب عليه
ولا تكونوا عوناً للشيطان عليه

- لما تشوف أو تسمع ان حد عمل غلطة كبيرة ،
مستعجلش فى حكمك عليه ، خليك رحيم فى نيتك
وحكمك على الناس .
- ماتحكمش على حد انت مش مكانه خد بإيده
بوقوفك جنبه وبدعوه له اعمل اللى تقدر عليه معاه .
- خليك رحيم تجد من يرحمك .
- الرحمة فى المشاعر نعمة كبيرة.
- وزع رحمتك على الناس أتعلم تسامح .
- ابعت مشاعر الرحمة والحب لكل اللى حواليك .
- خلي جواك صفات من أسامى ربنا .
- وعيش بأخلاق كرم الصحابة وافتكركلام الرسول
دايماً

خليك فاطر اننا كلنا فينا كل حاجة وعكسها ...

وركاب نفس السفينة ...

"كل ابن آدم خطاء ، وخير الخطائين التوابون "

صدق رسول الله (ص)

إمتى هاتحسن بالسعادة ؟!

لو كان معاك فلوس كتير

لو اشتريت عربية جديدة

لو كل الظروف اللى حواليك اتغيرت

- لو كل واحد فينا سأل نفسه السؤال ده ، هاتكون إجابته ان فى حاجة هاتحصل هاتخليه سعيد ، هايكون رابط سعادته على وجود شئ معين.

فيه ناس كتير بتفكر ان السعادة هى الشعور بالنجاح

لكن فى الحقيقة النجاح هو نتيجة السعادة .

طيب هو أنا و انت اللى مستنيين حاجة تحصل علشان يحسوا بالسعادة والراحة؟ طيب كام مرة اتمنيت حاجه وفكرت انك هاتكون سعيد بها ، وفى الآخر قلت هو ده اللى كنت باتمناه
بجد !

- عارف داليدا المطربة ، كانت بتسعى انها تكون مشهورة وسافرت إلى فرنسا ونجحت نجاح عظيم

وفى الآخر ماكنتش سعيدة ، وقررت تنهى حياتها
بالانتحار ، لأن حياتها خالية من السعادة ...

السعادة مش بتيجى بالأشياء ، ولا بالأفعال ، ولا بالنجاحات
السعادة قرار مش اختيار ...

• خليك عارف ان مفيش إنسان سعيد بدرجة 100%
ومافيش إنسان تعيس فى الحياة .

• الفرق بين السعيد والتعيس الاتنين بيتعرضوا لنفس
المشاعر السلبية ...

لكن السعيد بيخف منها بسرعة وبيستخدم كل الحاجات
الإيجابية اللى حواليه

الشخص التعيس اختار انه يستخدم كل حاجة سلبية حواليه
ويكبرها

مع أنه لو بص حواليه وشاف نفسه مش هايختار غير انه
يكون سعيد

السعادة جواك ليه بتدور عليها بعيد

• بتدور على السعادة فى بيت غيرك وهى موجودة فى بيتك

"فى مصيبتين فى حياة الإنسان ، الأولى أنه مايقدرش ياخذ اللى بيتمناه ، والثانية إنه ياخذه ويكون سبب تعاسته" (أوسكار وايلد).

• بص لنفسك وصلح عيوبك ، وعيش الوقت اللى انت فيه

• خليك عارف لما بتضحك العالم كله بيضحك معاك ولما بتحزن انت بتحزن لوحدهك ...

• خلى قلبك صافى ورحيم ومتسامح ، انسى ذنوب الناس ، وذنوب نفسك

بص على عيوبك وصلحها وخليك أحسن

خليك عارف ان سبب كبير من تعاستك هى تصرفاتك غيرها
حالاخط أهداف واشتغل عليها وحققها
ساعد الناس ...

• اعرف ان السعادة قرار انت كل يوم الصبح بتقرره
أول ما بتفتح عيونك

• جرب تفتح عيونك وتقول النهارده هايكون يوم حلو
وشوف النتيجة ،

• جرب تبص لنفسك وتقول لها انها حلوة النهارده .

• جرب تبسم هاتشوف الحياة كلها بترد لك الابتسامة

• جرب تتحكم فى ردود أفعالك السيئة وتفترض حسن
النية .

• جرب تقابل مشاكلك بابتسامه وتقول انها هاتعدى .

• جرب تظمن نفسك وتقول لها انها هاتكون سعيدة
علشان لازم تكون سعيدة لانها نفسك .

• خليك عارف انك هاتكون سعيد بالدرجة اللى هتحدد
بيها مستوى سعادتك اللى بتتمناه .

انت مش محتاج تدور على السعادة ، السعادة هاتيجى لما
هاتحدد مكانها جوه قلبك

متحمس ولا خائف؟!

هو انت ليه خائف كده؟

.....

ليه انت فى نفس المكان ؟

.....

ليه خائف تجرب لحسن تفشل؟

.....

ليه خائف تموت؟

.....

دائماً خائف تبدأ ، تلعب ، تشتغل ، خائف من كلام الناس

ليه خايف تجرب أى حاجة انت عايزها ؟

.....

ليه مختار تخاف ؟

• هو انت عارف ان الخوف الحاجه الوحيدة اللى

ها تمنعك انك تعيش الحياة

عمرك جربت لما تخاف تحضن خوفك ...؟!!

هو ليه نفسك فى حاجة وخايف تعملها؟!!

أنت عارف انك مش هاتنجح فى أى حاجة فى حياتك إلا لو

مؤمن بها من جوه قلبك

وشايف انك تستاهلها ...

■ أوبرا المذيعة المشهورة كان كل الناس بتقول انها
سمره وفقيرة وتخينه ومعهدهاش أى حاجة تخليها
تنجح ، بس ده رأى الناس فيها ، لكن هى مؤمنة
بنفسها وحلمها ومش خايفه ، كانت عارفه انها تقدر
توصل للى هى عايزاه ، وفعلاً ثقتها فى نفسها خلتها

تحقق اللى كانت بتحلم بيه ، بذرة حلمها بدأت من
جواها من غير أى خوف وكل العالم قدر يشوف
نجاحها .

• خلى عندك قوة انك تواجه خوفك ، ولازم تعرف انك
الوحيد اللى تقدر تنقذ نفسك .

• انت عارف ان جسمك مايقدرش يفرق بين الخوف
والحماس ، انت الوحيد اللى تقدر تخليه يحول الخوف إلى
حماس.

•

عمرك فكرت انك احساسك بالخوف واحساس
بالحماس بيدو نفس رد الفعل لجسمك.

جسمك فى الحالتين بياخد نفس رد الفعل جواه (ضربات قلبى
سريعة ، ضيق فى التنفس ، عرق ، وجع فى المعدة)
وهنا بيكون جسمك فى حالة وعى ومستنى اللى عقلك
هاينقله لك

لو أنت رايح تركب قطر الموت

لو كنت خايف نفس الأعراض هاتجيك لكن عقلك هایتعامل
بطريقة تانية خالص هايكون فى حالة ذعر وهاتقول مستحيل
أركبه...

لو حاسس انك هاتكون مبسوط ومتحمس هايحصل نفس
الأعراض بالضبط لكن أنت هاتكون متحمس وعايز تعمل كده
بسرعة.

🚦 إيه رأيك لو غيرت طريقة تفكير عقلك

بدل احساس الخوف والقلق ، للحماس والاستمتاع .

لما تحس بالخوف ناحية موقف معين ، ابدأ قول أنا متحمس
أنا قادر ، انت كده بتبعت رسالة لعقلك وبترجم انفعال جسمك
بانه متحمس مش خايف .

🚦 ماتخافش من أى حاجه خوفك مش هايطول عمرك
يوم ، خوفك هايخليك تفشل فى كل حاجه لانك بتنقل
طاقة الخوف لأى حاجه خايف منها حواليك ...

🚦 لو حسيت فى مرة انك خايف جرب تلغى الفكرة
واعمل اللى انت كنت خايف منه وساعتها هاتكتشف

ان مافيش أى حاجة فى الحياة تستاهل انك تخاف منها .

• ماتخليش يوم يعدى عليك تقول فيه كان نفسى أعمل حاجة بس ماعملتهاش لانى كنت خايف.

ابدأ اعمل كل اللي انت عايزه دلوقتى ، ماتتأخرش –
انت النهارده أصغر من بكره بيوم اعمل قبل ما الوقت
يفوت ...

• ماتخترش الخوف يسكن جواك . ماتخافش من
المستقبل عشان أنت اللي هاتحدد بتفكيرك.

• خليك عارف ان الخوف بيخليك تتخليل حاجات
مالهاش أى أساس من الصحة ...

• هاتخاف تكمل علاقة مع حد بتجبه ، أصلك خايف
تفشل معاه ،

• هاتمنع نفسك انك تسافر وتشوف العالم ، أصلك
خايف من الطائرة ،

✚ خوفك هايوقف تجارب كثير فى حياتك وهايخلى حاجات كثير فى حياتك تتسرق منك .

- افكر دائماً ان الخوف والحماس هما نفس الاحساس فى جسمك ، انت اللى بتتحكم فى عقلك
هايأمر جسمك بايه !!

الطيور على أشكالها تقع

خد قرار التغيير ، ابدأ غير كل حاجة حواليك ، ودايماً
افتكر - ان الطيور على أشكالها تقع

غير نفسك بشكل جذري ، غير كل حاجة هاتحسك
بالفشل ، خليك عارف ان الناس اللي حواليك لو كانوا
محبطين وفاشلين ومستمرين فى حياتهم اللي بتفقد
معنى الحياة ، انت هاتفضل زيهم ، انت بتاخذ
أسلوبهم ونظرتهم للحياة من غير ما تحس .

• ابعد عن أى شخص هياخدك للقعاع ، وحاول تحاوط
نفسك بناس زيك لأنك بتاخذ قرار وإحساس الناس
اللى حواليك

• ابدأ اتحاوط بناس بيتكلموا عن الأمل والحياة والنجاح
، ناس مافيش فى حياتها مستحيل أو خوف ، خليك
فى وسط الناس القوية اللي هاتقدر تحسك بالقوة
والإرادة ، اللي هتساعدك على إعادة بناء نفسك.

• ساعتها هاتشوف ناس بتحقق أحلامها من غير ما
تخاف من حاجه بتعمل كل اللي بتحلم بيه ، خليك
متحاوط باللى بيذكروا زى ما انت عايز تكون ،

باللى هياكدوا لك ان مافيش مستحيل فى الحياة ، خليك
مصمم على النجاح ، وابدأ أول خطوة وفلتر حياتك ...

✚ ابدأ اخلق لنفسك الشئ من اللا شئ ...

✚ ابدأ ادى لنفسك مليون فرصة وقبل ما يقربوا يخلصوا
اعمل إعادة تشغيل لمليون فرصة كمان .

✚ ابدأ شوف كل حاجه فى حياتك وهيه جايبه نتيجة
قرار انت بس اللي أخذته

✚ كل حاجه فى حياتك اتغيرت نتيجة طموح خارج من
جواك كان مستخبي خايف يواجه

حس بنجاحك واقتل خوفك واتغير وغير كل اللي حواليك
واتعلم تصنع الشئ من اللا شئ

طلع الوحش الى جواك

- ❖ أنت عارف ان عقلك مسئول عن 20% من نجاحك و80% المسئول عنهم هو طريقة تفكيرك أو قراراتك
 - ساعات كثير مشاعرك ناحية حاجة معينة أو حد معين بتمر بمرحلة من الخمول .
 - ساعات كثير بنعمل حاجات مش عايزين نعملها وبنأخذ نتائج برضه مش عايزنها بس بنعملها فى كل الأحوال ...
 - ✚ تفكر هو انت لازم تكون فى المكان المناسب والوقت المناسب علشان تأخذ فرصتك؟
 - ✚ طيب هو انت كام مرة كنت فى المكان المناسب والوقت المناسب وضيعت كل حاجه؟
-

• لازم تعرف انك متحاوط بالفرص في كل مكان ، لازم تتعلم انك تاخذ قرار وتنفذه

• لازم تعرف انك حتي لو في وسط حاجات كتير وحشه وواحد قرار بطريقه صح هتطلع نتيجة كويسه وتقدر تحقق النجاح .

• فيه حاجات جواك انت بس اللي تقدر تتحكم فيها ، علشان تقدر تتحكم فى ال 80% اللى هم سبب حاجات كتير فى حياتك لازم يكون فى تكامل بينهم وأولهم

معتقداتك :

هى حاجات جواك انت مقتنع بيها مالهاش أى علاقة بحاجة حواليك ، ممكن يكون فى حاجات حصلت تفرح لكن انت مش فرحان بيها وده بيكون سبب الحاجات اللى انت بتحطها جواك ،

معتقداتك هى اللى هاتخليك تحس انك وصلت لأي حاجة وراضى عنها ومبسوط ، أو وصلت لكن ولا راضى ولا مبسوط

(معتقداتك عن اي حاجة في حياتك هي اللي بتشكل حياتك
مش الحاجة نفسها)

القيمة: 

لو سألتك ايه معني اي حاجة في حياتك هاترد
بقيمتها

■ واحد بيشتغل شغل كويس وبيكسب منه فلوس كتير
لكن بيصرفها في حاجات تافهه
لا بيساعد حد ولا مستقر في حياته ، ولا الشغل ولا
الفلوس ليهم أى قيمة فى حياته ، كأنهم مالهمش
وجود ...

إيه أهم حاجة فى حياتك؟

برضه إجابتك هاتكون قيمة الحاجة دي ،

لإن القيمة هي اللي هاتحدد ترتيب كل حاجة فى حياتك ، أى
قرار هاتأخذه لازم تكون عارف قيمة وجوده فى حياتك ، ده
هايديك دافع انك تقدر تحقق قرارك وتنفذه ...

■ ابدأ هات ورقة وقلم واكتب الحاجات الموجودة فى حياتك وشوف قيمة وجودها.

(القيمة هي اللي بتدي اي حاجة معنى)

✚ خزان طاقتك :

كل واحد مننا جواه خزان مليان طاقة سلبية وإيجابية
بيأثر على ردود أفعالنا

■ لو انت نازل الصبح مبسوط وخزان طاقتك الإيجابية
مليان وحد جه كسر على عربيتك هاتلاقى نفسك
بتبتسم وبتقول ماحصلش حاجة ، لو نفس الموقف
ده حصل وخزان طاقتك الإيجابية قليل هاتلاقى نفسك
زعت و اتعصبت واتخاقت.

• لازم تعرف انك ماينفعش تأخذ أى قرار فى حياتك
صغير أو كبير وان ماعندكش مخزون عاطفى بالطاقة
الإيجابية ناحيته

✚ اتعلم تتكلم صح مع نفسك :

لازم تعرف ان طريقة تفكيرك مع نفسك هي عبارة
عن أسئلة وإجابات بينك وبين نفسك ،

بتسأل أسئلة ناحية موضوع معين وانت بتجاوب
عليها جوه عقلك ، الأسئلة دي بتأخذ طاقتك ناحية
الموضوع وتخليها سلبية ، يا تشحنها بطاقة إيجابية
لها تاثير علي قرارك في الموضوع

■ لو انت في علاقه مع شخص وحصل مشكله وبدأت
تفكر في الموضوع مع نفسك ، وبدأت تسأل نفسك
❖ بشكل سلبي هاتسأل نفسك

- هو أنا ازاي ماكنتش شايف عيوبه؟

- هو أنا ازاي كنت هأكمل معاه؟

- هو عمره ما هيتغير ؟

طبعاً الأسئلة ديه هاتخليك تنهى العلاقة فوراً

❖ بشكل إيجابى هاتسأل نفسك

- هو أنا قصرت معاه فى إيه؟

- هو ايه اللى ممكن نعمله عشان نصلح العلاقة؟

- أنا عارف أنه بيحببنى وأكيد غلط غصب عنه

طبعاً الأسئلة ديه هاتخليك تشحن طاقتك ناحية الشخص
التانى وتكمل معاه

• دائماً اسأل الأسئلة الصح وراقب عقلك واعرف أيه
الأسئلة والتفكير وخليك واعى بعقلك ،

ما تخترش ان تفكيرك يقودك للانانية ، او الحكم علي
حاجه بالفشل وهي اساسها النجاح لكن محتاجه زقه منك
بس .

• لازم يكون عندك وعي بقرارتك ، قبل ما تقرر اتأكد ان
خزان طاقتك مليان طاقة إيجابية ، علشان ماتضيعش
كل حاجه.

ابدأ فكر تفكيرك ده حقيقى ولا كلام وخلاص ، علشان أنت
متعصب وواحد موقف

• فكر بعقل وقلب علشان تكون عادل وتقدر توصل
لقرار سليم

أهم قرار لازم تأخذه انك لازم تكون سعيد فى كل الأحوال ...

اتصال مع نفسك

انت تعرف نفسك؟

.....

بتحبها ولا زعلان منها؟

.....

عارف طبعها؟

.....

راضى عنها؟

.....

بتوحشك؟

.....

ولا أصلاً مابتجيش فى بالك!

هو انت عارف أن انت مش نفسك ، انت وهى مش حاجه
واحدة تخيل ...!!

• بقالك أد ايه مقعدتش معاها ، ولا أنت مابتقعدش معاها
أصلاً

• طب هو انت مابتقعدش معاها هروب ، ولا خوف من
المواجهة ، ولا خايف من كشف الحساب !
فبتختار تهرب ...

انت عارف انك لو خايف تواجهها تبقى غلطان كل
ما تهرب أكثر كل ما هاتخاف وتوه أكثر

■ هو انت زعلان من نفسك !!؟

طيب ايه رأيك لو اتعلمت تسامحها وتكونوا أصحاب
، أحسن ولا انك تخلق النفور بينكم أحسن ، فهي
تخليك تعمل حاجه غلط من ضعفها وخوفها

ادى لنفسك الثقة والأمان والحرية علشان ماتخدهمش
غصب عنك ، بكل حاجة تضايقك ...

• ايه رأيك لو تبدأ صفحة جديدة مع نفسك ، هيه
هاتفرح قوى وانت هاترتاح ...

• اتكلم معاها وطمئنها بوجودك جنبها ، ابدأ اتناقش معاها فى كل حاجة غلطتوا فيها

• عرفها ان الغلط أمر طبيعى لكن اللى مش طبيعى انها ماتتغيرش

وانك عارف وواثق انها هاتتغير وأنت معاها واحدة واحدة

قل لها انك مسامحها ، اعتذر لها عن تقصيرك معاها ...
اطلب منها انها تسامحك ...

قل لها انها جواك وانك محتاج تظمن بوجودها فى كل
حاجه...

قل لها انك بتحبها علشان هى تستاهل تتحب ...

احضنها ، طبطب عليها ، امسح دموعها ، اتعامل معاها
بهدوء ...

خد منها واديها الآمان ، حسسها انك مقدر وجودها وانها
مش تايهه جواك

أول ماتتصالح مع نفسك وتلاقيها ، هاتحس براحة
وسلام وأمان

هتكتشف أن كل حاجة غلط أنتم الاتنين بتبعدوا
عنها بقوة

هاتلاقي نفسك بتعرف بتتعامل مع أخطاء الناس
بهدهوء وعارف ان الإنسان ده غلط بس نضيف
من جوه

حب نفسك هاتحب كل حاجة حواليك ، هي منك
وانت منها

قرب منها وخليكم واحد ...

خدها لقدام لانك انت اللي بتمشيها

قل لها بحبك يا نفسى بصوت عالى ... صبح عليها كل يوم
الصبح وانت مبتسم

واحمد ربك ان لسه فى عمرك يوم تتصالح معاها

إوعى تقفل الدائرة

■ اتنين قابلوا بعض بدأت نظرات الإعجاب ، بعد شويه
بدأ الحب ، وبعدين قرروا الجواز ، كل واحد قرر
يكمل حياته مع التانى

بدأ يقول لها انه بيحبها وبيخاف عليها من اصحابها والناس
، وهى تقول له انها بتموت فيه ، بتغير عليه من أهله وحبه
لهم

هو بدأ يعزلها عن الناس ، وهى كمان بدأت تعزله عن أهله
والناس

كل يوم بيعدى فاكرين انهم بيقربوا من بعض ، فاكرين ان
علاقتهم ناجحة

هما فى الحقيقة علاقتهم بتموت وتنتهى

مانستغربش أيوه بتموت ... !!

• تخيل كده كل واحد مقرر يعزل التانى عن
الحياة بحجة الحب والخوف والغيرة ... اتنين
ملاحمهم تطبعت ببعض لدرجة ان ملامح كل
واحد فيهم قربت تختفى ... بدأوا يكونوا
مشوهين من برا وجوه ... أنعزالهم عن
الناس ده مش هاخلى حياتهم تكون مثالية
ده هايتحول لمرض .

• حاول تفكر كده معايا ، لو واحد فيهم قرر انه
يرجع لحياته ووجوده فى وسط الناس الطرف
التانى هايعمل ايه !!!

هايبدأ يفكر بجنون وخوف ويعمل أى حاجة
تخليه يفضل جنبه هايتعب نفسياً وجسدياً

حياتهم كده بتموت وتنهار ، كل واحد مختار أنه يكون سجن
للتانى ، فاكرا كده بيحافظ عليه ويبضمن وجوده ، لكن
النتيجة بيكون موت العلاقات اللى بالشكل ده .

- على فكره العلاقات ديه مش بتكون بين واحد وواحدة بس ساعات كتير بتكون بين أم وولادها ، اتنين أصحاب ،

فى طرف رافض يدى التانى حريته ... أو الاتنين رابطين بعض بحبال من رقبتهم عماله تخنق فيهم ... هم فاكيرين انهم كده جنب بعض ...

قرب شخص مننا مش معناه انه يبعد عن كل الناس ويفضل جنبنا

- جوزك بيحبك وهو جنبك وانت أقرب حد له ، فى وقت بيحتاج أصحابه فيه وأهله قربه منهم مش معناه أنه يبعد عنك ... اديله مساحته من الحرية قربى من اللى بيحبهم واتعلمى تقربى من أهله علشان.

- ولادك خوفك الزيادة عليهم وحبستهم وبعدهم عن الناس مش بيضمن وجودهم جنبك ولا أنك تظمنى عليهم ، خليه أحرار فى حياتهم يرجعوك علشان هما عايزين مش خايفين

دول هدية الحياة لك ...

• ماتقلوش دايرة حياتكم ، ولا تخلوا الى حوالىكم
يقفلوا دايره حياتهم عليكم

احنا مخلوقين أحرار

• ماتخلوش الطوق الى بيموت كأنه هو الى هاينجى

الى بيبك هايفضل جنبك ... ماحدش بياخد مكان حد فى
قلوبنا

كلنا مرتبين أماكننا فى قلوب بعض ...

بهجة العلاقات

• فيه علاقات وجودها في حياتنا يكون مهم جدا لينا في البداية بتاخذ منا السعادة والأمان والأمل بنشوف اللى احنا مانعرفوش عن نفسنا ، بنفرح زى الأطفال ، بنحب حاجات ماكناش بنحبها ، بنعمل حاجات عمرها ماجت في بالنا ، بنشوف الدنيا بشكل جديد كله بهجه ، بنكون خافين اننا نخسر الاحساس اللى جوانا ده .

أهمية وجود العلاقات دى في بدايتها مايقفش عن الأهمية في لحظه النهاية بس احنا ماينكنش عارفين ...

■ " فاطمة وجاسر " اتقابلوا قربوا من بعض جداً " جاسر " قدر يدي فاطمه الامان والسعاده والفرحه والحب وكل حاجة كانت بتفتقدها من صغرها بسبب انفصال أهلها بدأ يكون جنبها في مرضها وفرحتها ووحدتها ، "فاطمة" حست ان ده عوض عن كل حاجة شافتها في حياتها

بدأت الدنيا عندها تتلخص فى وجوده ، وكل ماتقرب منه
اكثر كل ماتخاف اكثر انه يبعد عنها ، كان جواها خوف
بيكبر كل يوم من غير ماتعرف سبب و دايمًا محتاجه تظمن
بانه معاها ، ورغم انه بيعمل لها حاجات كتير وبيقف جنبها.

بعد فتره بدأت تظهر المشاكل بسبب غيرته عليها ، بدا
خوفها من بعده يزيد

بدأت مشاكلها النفسية بسبب احساسها بالوحدة تظهر
وتسمع أكثر لخوفها ، بدأت تخبى عليه حاجات خايفة يعرفها
فيبعد ، وخايفه تزعله ، بدأ يحس بحاجة غريبة منها ،
شويه يحس أنها بتكذب ، وشويه يقدر يحس بخوفها وانها
بتتصرف زى العيلة الصغيرة اللى لقت طوق نجاه ، خايفه
تخسره

شويه شويه بدأت فكره انها كدابه تتثبت عنده ، الخوف حول
تفكيرها لجنون

بقت كل ماتخاف اكثر ، كل ماتتصرف باندفاع اكثر وتخبي
عليه اتفه الحاجات...

خايفه انه يسيبها ، لما كانت بتعترف بإحساسها ناحيته كان رده انها بنته وانها وقفت جنبه كثير ، وانه مهما حصل مستحيل يسيبها لوحدها تاني لانه بيخاف عليها حتى من نفسها ، فاطمة كانت بتتمنى وجوده جنبها فى كل الحالات يعنى لو زوج كانت هاتكون سعيدة جداً ، ولو أخ هاتكون برضه سعيدة ، حبت تشيل من عليه كل الحرج فى علاقتهم وطلبت انه يفضل جنبها سند لها ، بالرغم من ان الاتنين دول كانوا قرييين من بعض ، وان جاسر كان بيوصف مشاعره ناحيتها بانها أغلى الناس عنده ، إلا إنه عمره ما طلب منها الجواز وده سبب كبير بيخليها خايفه ، بدأت تتعامل معاه وهى راضية بقربها منه كعوض من الدنيا وشالت فكرة الجواز من دماغها لكن ساعات زيها زى أى بنت بتضعف خصوصاً بانها حاسه بعدم الأمان ، كانت كل ما تضعف بتحاول تقتل ضعفها بكلام ثقيل ، أو انها تتصرف تصرفات غريبه ، أو انها تقول له انها عارفه ان نهاية العلاقة دى مش هايكون نهايتها جواز ، هى كانت بتقول كلام لكن كان جواها نزييف من الخوف والقلق وحد عايز يحس انه مش تحت رحمة حد أول ما يزعل منها يبعد أو يتغير ، مافيش رابط بينهم إلا مشاعر لو هو قرر يبعد مش هابيرد عليها تانى دايماً كانت بتقول كده لنفسها ، وتقول

هاخذ خطوة وترجع فى كلامها وتتعامل بنفس الغباء اللى
كله خوف . المرض سكن جسمها من التوتر ، الدكاترة
ماكانش عندهم إجابة لمرضها

لحد ما فى مرة طلبت منه انها لو غلطت معاه وحس انها
بتعمل حاجة أو مخبية حاجة ها تزعلها يعاتبها ، يكلمها
كأنها بنته بجد يزعل منها بس مايبعدش عنها ، قالت له
انها مش عايزه أى حاجة غير احساسها بالأمان معاه .وانها
لها ضهر ، كانت بتحكيه على كل نقط الضعف اللى فيها
وفى أهلها من غير كسوف ولا خوف منه ، اعتبرته أب
ليها ، وهو كان بيقولها أنه مقدر وأنه معاها ، وعارف
أنها طفلة

لحد ما جه اليوم اللى اتغيرت فيه باقى الأيام ، فعلاً هو قرر
يبعد بس المره دى هى كانت مظلومة ، لكن هو قرر هى
فضلت مختارة أنها تكذب قرار بعده

افتكرته زعلان شويه وهايهدى وهايسمعها يعنى بما انه كان
بيقول انها بنته وانه يعرفها كويس

لما حد كان ببيجي ينصحها ويقول لها انه خلاص مشى
وبيتكلم عن كل مره وقف جنبك فيه كان بيعايرك

كانت تقول هو فيه أب يبعد عن بنته ويعايرها هو وعدنى انه
هيفضل جنبى قال أنى مسئوله منه... أنا قولتله أن قلبى مش
متحمل وجع

هو عارف انى باخاف من زعله

رفضت تصدق كل حاجه بتقول انه مشى عاشت كأنها فى
حلم ، نزلت تدور عليه فى الشوارع وتسأل كل اللى يعرفوه
عنه ، بدأت رحلة اللوم والجلد فى نفسها ،

فى يوم قابلته فى الشارع طلبت منه انه يسمعها لقت رد فعل
عنيف جداً بقسوة مافيش فيها أى نوع من أنواع الرحمة
وكان ماكانش فيه بينهم أى حاجة كويسة

لكن فاطمة برضه فضلت تقول انا السبب أنا اللى ضيعته أنا
اللى كدبت أنا وحشه ورافضة تصدق فكرة انه خلاص اختار
يبعد

فضلت تعذب في نفسها لحد ملامحها عجزت صوتها سكنه
الحزن عيونها اتملت دموع ، كل حاجة خدتها من العلاقة في
أولها من حب وأمان انسحبت بقسوة ، بدأ الخوف يسكن
جواها أكثر من كل الناس

كرهت نفسها لدرجة أنها حاولت تنتحر ، لكن ربنا كتب لها
عمر جديد ،

طلعت من المستشفى وبرضه بتلف في نفس الدوامه هو
جاسر هايرجع هو زعلان منى أصله بيحبني أصله كان
بيقول انى بنته

لحد ما في يوم عرفت خبر جوازه انهارت لكن انهيارها كان
غريب ماقدرتش توصف هي زعلانه ولا مصدومه ، ولا
متوقعة فضلت تقول ما هو لما مشى مارحمنيش بدأت تكلم
نفسها ، كان جواها احاسيس غريبة لا هي قادرة تصدق ولا
قادرة تعيط ولا قادرة تروح تقوله طيب كنت اسمعنى
علشان تريحنى

كان جواها أسئلة كتير مالهش أى إجابة إلا عنده ...

لحد ما قابلته صدفة فى الشارع لفته بيقلل شباك عربيته
منها كأنها؟؟

كملت مشى وهى بتكلم نفسها بصوت عالى وعمالة تسألها
هو أنا كنت بجد غالية عنده؟

طيب قدر ينسى كل الحاجات اللى بينا؟

طيب هو أنا اللى غلطانة؟

طيب أنا ليه خايفه كده من غيره وحاسه انه اخد مني كل
حاجه بتطمني

هو لو كان سمعني كان هيرحني

لو كان قال لى انه هايبعد ويبدأ حياته كنت هاكون أحسن من
دلوقتي

هو ازاي كل خوفه عليا اتحول كده ! فين وعوده ؟

فضلت فاطمة تسأل نفسها وتجاوب

لحد ما قررت انها تتغير ، فاطمة ماسمعتش كلام كل اللي
حواليها ولا حتى شافت المواقف صح كان كل ما حد يحاول
يفوقها يفشل

لحد ما هي قررت وعرفت أن زى ما هي فيها عيوب جاسر
كمان كان فيه عيوب ، فاطمة قررت انها تقف على رجليها
وتلاقى نفسها وتتصالح معاها وماتخافش ،

فعلاً قدرت وكمان بدأت تدى كورسات للناس علشان
تساعدهم على التغلب على خوفهم ،

بدأت تتعامل برحمة بدأت تفهم ان مش مهم مين غلط فى
مين ، المهم مين يقدر يصلح غلطته

بقت بتعلم الناس ان الخلافات هي اللي بتبين أخلاقنا وعرفت
ان زى ما العلاقة دي كانت مهمة جداً فى البداية كمان مهمة
جداً فى النهاية ، لان بنهايتها كتبت لها بداية حياة جديدة ...

- أنا و انت محتاجين نكون أحسن نكون أد أى علاقة
ندخل فيها ماتخافش من حاجة

• نتعلم نطمن ونخلى اللى معانا يطمن ، محتاجين
نعرف اننا وقت خلافا ماينفعش ننزل بالناس لسابع
أرض

• وجود ناس بنحبها وبتحبنا فى حياتنا دي نعمة كبيرة
قوى وكنز من ربنا لازم نحافظ عليه

• لازم نتعلم نفرق بين الغلطة ومكانة صاحب الغلطة
جوانا ، لو حد غالى علينا غلط نعاتبه نلومه على
تصرفه لكن مانجرحوش ومانهينوش ، كلنا بنغلط
احنا مش ملايكة أو شياطين ، كلنا مخلوقين زى
بعض جوانا حاجات حلوه بس لازم نعرف ان كلنا
بيعدى علينا لحظات ضعف ، وخوف ، وغباء ..بنغلط
فيها من غير وعى...

• مش مهم مين اللى غلط .. الأهم اتعلمنا ايه من الغلط
ده ، عرفنا عيوبنا وبدأنا نصلحها

• ممكن علاقاتك اللى فشلت فيها ، والغلطات اللى
حصلت فيها تكون مكسب كبير ليك

شوف كل حاجة فيك وحشة وابدأ غيرها عشان نفسك

• بص أن فى أبواب كثيرة مفتوحة حواليك مش هاتقدر
تدخل فيها إلا لما تأخذ قرار التغيير والوقوف علي
رجلك ماتضيعش وقتك فى عتاب ولوم , خد بالك من
حبابيك ,

• واعرف ان اللى مشى هو أصلاً كان عايز يمشى
حلاوة بكره ونجاحها هايبدأ أول ما تقرر انت بدايته
في اليابان لما طبق بيتكسر بيصلحوه بدهب خلي كل حاجه
اتكسرت جواك مكانها دهب

"تصحیح الخطأ بياخذ منك وقت أقل من حديثك لكل شخص
عن سبب ارتكابه"

(هنرى واد زورث)

نعالج بعض

تفتكر ايه اللى ممكن يخلى طفل صغير يروح لدكتور نفسى -
طيب هو أصلاً فى أطفال بيروحوا لدكاتره نفسيين يعنى
بيجيلهم اكتاب زى الكبار عادى ... !!

طيب ايه اللى يخلى طفل عنده 7 سنين يروح للدكتور ...!!!

■ دى الأسئلة اللى جت فى دماغ " نسرين " اللى
عندها 40 سنة ، لما كانت قاعدة مستنيه دورها عند
الدكتور النفسى ، كانت عيونها بتبص على طفل
قاعد مع أبوه كانه فى وادى تانى أبوه عمال يطبطب
عليه ويلاعبه والولد كانه مش موجود ،

سألت " نسرين " على اسمه ، أبوه قال لها : محمود
الولد كان امور جدا لكن عيونه فيها حزن وكسره خلاها
تنسى هيا جايه ليه وتسال نفسها ياترى ايه سبب اللى
الطفل ده فيه

زى ما بيقولوا كده اللي بيشوف بلاوي الناس بتهون عليه
بلوته.

لكن لما الممرضة ندهت اسمها عشان تجهز افتمكرت هى جت
ليه هيا كمان عند الدكتور دخلت الأوضة ومستنيه الدكتور
بيجى وهى بتفتكر اد ايه تعبت مع جوزها اللي وهبت
حياتها علشانها ، فى راحتته وخدمته ووقوفها جنبه فى شغله
، وانها اتنازلت عن نجاحها فى شغلها وعن راحتها مع
أهلها وأنها تكون أم بسبب مرضه وكانت راضيه ، اتحملت
سخافات الناس وخوفهم على ولادهم منها اتحملت لحد
ماكبرت وكل يوم بيعدى بتكبر فيه وحلم الأمومة بيروح
وهى كانت راضية ، لحد ماجوزها اتجوز عليها قعدت تقول
لنفسها هو أنا ماليش عيل يكون جنبى لما أكبر ، وكمان
جوزى طلع عيل ...

كان ممكن الموضوع يقف عند جرح ياخذ وقته ويخف ...

لكن " نسرين " كانت حاسه انها بقت وحيدة انسانياً ونفسياً
، للأسف جوزها كان محدد علاقتها بكل الناس

منعها انها تشتغل فى مجالها مع انها كانت ناجحه ، كانت
بتاخذ رأيه كأنه مسلم بيه وتتنازل ، خلى بالك من بنت
خالتك مش مرتاح لها .. ماحدش يدخل بيتنا ولا احنا ندخل
بيت حد أنا مابحبش الزيارات، لحد مابقى جواها حاجز
نفسى كبير بينها وبين معظم اللى حواليتها ، وطبعاً جوزها
مشى ، وأخوتها كل واحد فى وادى وأمها مريضة
طبعاً مافيش أسهل من كده للاكتئاب .

الدكتور دخل بابتسامه اعتذر عن تأخيرها ، بدأ يسألها
وبدأت تحكى وتجاوب ، فجأة انهارت فى العياط كأنها بتتلكك
كلامها كله كان ندم وانها غبية وبتتصرف غلط وأن حياتها
انتهت وانها خايفه مامتها يحصل لها حاجة وانها بتتجح فى
الفشل بامتنياز ،

الدكتور فضل يسمع وهيا طلبت منه علاج يخليها تعرف
تتعاش مع اللى هيا فيه لحد ماتموت ، الدكتور طلب من
الممرضة انها تاخدها الأوضة اللى جنبه علشان تهدى شويه
ويقابلها تانى.

بعدها دخل " محمود " الولد الصغير ... بدأ يحكى والدكتور
يسمع وأبوه ساكت فقد يعيط ويحكي انه كان بيحب كلبه جدا
لكن مات كان بيحس انه صاحبه بيعوضه عن اهتمام اهله به
لأنهم طول الوقت في شغلهم.

بس كده

ماتستغربش ماهو الاكتاب مش بيبقى له سبب مهم عشان
يجى لحد ،

ممكن السبب التافه من وجه نظرك حياة غيرك تقف عليه

" محمود " وهو بيحكى ذكرياته مع الكلب انهار فى العياط
الدكتور طلب من ابوه انه يطلعه بره شويه عشان يهدى.

وبعد شويه الدكتور طلب يقابل ، " محمود " و
نسرين " مع بعض قرر أنه هايعالجهم لكن من غير
علاج هايعالجهم ببعض ... طبعا الاتنين استغربوا
جدا ومافهموش أى حاجة

الدكتور طلب من " نسرین " كل يوم تستنى رسالة من " محمود " فيها كلمة عن أكثر حاجة بيحبها ومش قادر يعملها بسبب حزنه على الكلب بتاعه

وأول مالرسالة توصل "نسرین" تعمل اللى مكتوب فيها من غير نقاش

وخذ عهد على الاثنين أنهم هيعملوا كده من غير كسل لمدة 10 أيام كل يوم رسالة جديدة وحاجة جديده

تتنفذ فوراً وبعد ماتتنفذ "نسرین" تكلم " محمود " تحكي له طبعاً

هما حسوا بحاجة غريبة لكن فى كل الأحوال أخذوا قرار تنفيذها

بدأ " محمود " بيعت الرسالة الأولى فيها كلمة واحده أرقص

طبعاً نسرین بدأت تقول ايه ده يعنى ايه أرقص ازاي واحدة فى سننى تعمل كده؟!... لكن افكرت انها وعدت الدكتور وحطت الساعات فى ودنها وفعلت أخذت طول اليوم رقص ،

وفى آخر اليوم كلمت محمود تحكي له وهيا بتتريق على
نفسها وبتضحك وصوتها فيه بهجه بدأت البهجة تنتقل
لمحمود ويضحك ...

تانى يوم لقت رسالة مكتوب فيها ... حضن ... قعدت تفكر
حضن مين ها احضن مين ؟!

أنا ما عرفش حد مافيش ناس فى حياتى ممكن اشوفها
واحضنها طول اليوم لكن قعدت تفكر مع نفسها وافكرت أن
فى ناس جوزها كان باعدها عنهم بدأت ترجع علاقتها بيهم
تانى وتروح لهم وتحضنهم وكانت مبسوفة جداً فى آخر
اليوم كلمت محمود وحكت له وهيا بتضحك ...

عجبهم جداً طريقة العلاج بدأت ترجع " نسرين " تانى
صغيرة وتحس انها فى العشرينات كلها بهجة وأمل وحياة

فضل كل يوم محمود بيعت رسالة مرة انها تضحك ومرة انها
تتكلم وهيا تنفذ وتتصل بيه تحكيه وهيا فرحانة وهو
يسمعها بفرحة كبيرة فضلوا كده شهر مش عشر أيام

بعدها راحوا للدكتور شخصين مختلفين تماماً واحد فى بداية
عمره والثانية بيقول لها يا طنط لكن أصدقاء

ماحدث يقدر يحس بالفرق الى بينهم ...

هى قررت تخرج من دايره جوزها وتسببه وتحس بقمتها
وتشوف الحياه ، والولد الصغير حب الحياه ...

• سبب الاكتئاب الى بييجى لحد فينا ...

هو فى الأصل تصرفات شخص

وعلاجه برده بيكون تصرفات شخص سواء ببسطك أو أنت
بتعمل حاجة بتخليه مبسوط

• أنت لما بتبسط حد بتنقل طاقه الفرحة بتاعته
ليك فبتحس بأضعاف الفرحة الى هو خدها
جواك ...

• لما بنحب حد قلبنا بيتعلق قوى بوجوده ..بكلامه
فبننهار لما بنحس فى يوم بغدره مابستناش منه
الا كل حاجة حلوة ، وجودنا من غير حد بنحبه
بيوجعنا وبيهدنا

• ماينقدرش نفرق بين هو وحش وسابنا بمزاجه
ولا غصب عنه .

• احساس الوجد والحسرة والمرارة التي تحصل
من فراق حد بنحبه مافيش أى حاجه تقدر
توصفه

• هونوا على قلوب بعض ماتخنوش الذكريات ولا
ريحة الأماكن التي سكنت جوه روح حد حبك
واتعلق بيك

دائماً خليك كريم فى افعالك وكلامك ...

خليك رحيم رحمتك ممكن تبني قلب أو تكسره من غير
ماتحس

• الوجد التي أصعب من الموت هو فراق الأحباب
ماتخنوش ثقة حد فيك ولا كلمه طلعت منك انت
ماتعرفش التي قولتها له قلبه اتعلق بيها أد أيه ...

• وعموماً ماتزعلش على حد مشى بمزاجه ،

• ربنا كبير قوى وكل حاجه بترجع لصاحبها فى يوم
حتى الوجد ...

وخليك عارف ان حتى احساسك بالوجع ده حسيت به علشان
تتعلم تحس بالناس وتكون رحيم بيهم .
بكره أحلى بك ...

ساعى البريد

أنا عارفه أن كلنا بنعمل خير وبندى ناس حوالينا حاجات
بيكونوا محتاجينها ، أو فلوس بس مش كتير مننا يعرف ان
مش بس يدى ، لا ، لازم ينوى من جوه قلبه انه بيدى
الخير مش بس فلوس ،

الخير جبر خاطر ، ضحكة ، كلمة طيبة ، وقوفنا جنب حد
محتاج لنا ...

عمرك فكرت ان ربنا بياخد منك قرض ... آه ...

ربنا بيقول (من يقرض الله قرضاً حسناً).

ايه رأيك ... ان ربنا كمان بيرد لك القرض ده أضعاف
مضاعفة

- من أجمل الحاجات اللى ممكن نحس بها هي اننا
بنعمل حاجة لحد نقدر نبسطه بها حتى لو بسيطة بس
بنعمل له اللى فى وسعنا .

ساعات كثير بنفكر ان اللى بنعمله لناس حوالينا هو فضل
مننا مانعرفش انه واجب علينا...

- الرسول (ص) وصانا بكده وقال اننا من حقوقنا على
بعض اننا نقف جنب بعض فى النصيحة والفعل وحتى
لما بنموت وصانا اننا نمشى فى جنازات بعض.

* ايه رأيك لو اتعلمت الدفا حواليك !!! ..

دفى قلوب الناس

اللى يعرفك واللى مايعرفكش

أجبر خاطر أى حد ... حسسه باهتمام ... ادى الناس من
غير ما تحسب هاتأخذ ايه ... انت هتأخذ بس من ربنا ...

عارف لما بتزور مريض بيكون فى سبعين ألف ملك
بيستغفروا لك.

- عمرك فكرت انك تأخذ فرحتك من فرحة اللى حواليك
أول ما بتقرر انك عايز تخلص اللى قدامك سعيد جسمك
بيكون فى حالة سعادة ومتعة ...

• جرب مرة تكون متضايق وتقرر بدل ما تفضل تلوم نفسك والظروف تنزل تعمل حاجة لحد تجبر بيها خاطر حد وتسعده ... هاتلاقى نفسك بقيت مبسوط ومرتاح ...

فى مثل بيقولوه (اعمل الخير وارميه البحر) انت بقى مش بترميه البحر انت بتحطه فى حضن ربنا

جرب تتصدق من غير ما تحسب هایتبقى فيه كام باقى معاك وتقعّد تسأل نفسك هاكمّل الشهر ازای ... جرب كده هتلاقى ربك بارك قوى فى اللى فضل معاك ...

• فاکر لما ربنا بعثلك فلوس وسترك بها فى موقف معین کنت محتاجها فعلاً ... من غير ما تعرف جت ازای ... تحط ايدك فى جيبك تلاقى فلوس وتكون مستغرب ... ده كرم ربنا مش هو قال

(انفق انفق عليك).

احنا زى ساعى البريد بنشيل حاجات لناس تانية ... ربنا بيوصلك حقك زى ما بتوصل حقوق الناس - خلي جواك صفات من أسامى ربنا.

العطاء والكرم من صفاته تفكر انت هاتقف جنب عبد من عباده وهو هايسيبك لوحك.

أنا عارفه انك هاييجى فى بالك كام حد وقفت جنبه وهو ماسألش عنك ، ماتعدش خلي جواك نية انك بتعمل لرضا ربنا عليك ...

ادى من غير ما تفكر هاتاخد ايه ... من غير ما تحسب ولا تبص للناس هاتقول ايه ...

للأسف الناس وصلت انها لما تشوف حد بيهتم وبيقف جنب حد تستغرب أو تفهم الاهتمام بشكل غلط ... ماتقلقش أنت مش غلط

خلي قدوتك أخلاق الرسول وأسامى ربنا خليك رحمة منه فى الأرض ...

ماتحرمش نفسك من متعة العطاء وجبر خاطر الناس ...
خلي نيتك دايماً خير وطلع حب وفلوس وأكل وابتسامة
ووقوف جنب الناس.

- اعمل الى تحب فى يوم يتعمل لك ... لما تيجى تطلع حاجة طلعا حلوه مش قديمة ومستهلكة ... لو بتأكل أكلة وعارف أن فى حد محتاج مش هيقدر يجيبها اديها له ماتخافش انت كده بتوديتها لحضن ربنا ...

(لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون)

- احساسك بالعطاء بيعود عليك بحاجات كتير فى حياتك حلوه ... هاتدى نفسك طاقة إيجابية وطاقة حب لأن الطاقات الإيجابية بتاخذ اللي زيها ...

- الحب بيوجب حب .. والعطاء هاىخلى نعم ربنا تهل عليك من كل حته ...

- ادى ماتخفش فلوسك مش هاتخلصك ... حبك هيكبر ... قلبك هايسكنه الرحمه ... هاتأخذ ستر من ربك...

- العطاء ده مغاطيس هايجيب لك كل الخير والنعم ...

- بس انت أنوى تفرح هتفرح ...

• سكن النية فى قلبك انك ناوى تسعد اللى حواليك بكل
ما تملك من قوة هاتحس بسعادة تفوق خيالك.

كلنا محتاجين بعض ... واللى بتعمله لحد هايرجع لك من
شخص تانى شوف انت محتاج ايه يرجع لك ...

وافتكر إنك ساعى بريد بيوصل رحمة ربنا على الأرض

محتوي الكتاب

2	بطاقه الكتاب
3	اهداء
5	المقدمه
8	محتاج بس خايف
17	مفيش مستحيل
24	المستحيل
28	ريحه الحب
33	هو انا لما بشوفه بفرح!
38	جسمك ملك مين
43	ركاب نفس السفينه

47	امتي هحس بلسعاده!
51	متحمس ولا خايف
59	طلع الوحش اللي جواك
66	اتصالح مع نفسك
70	أوعي تقفل الدايره
74	بهجه العلاقات
84	نعالج بعض
93	ساعي البريد
98	محتوي الكتاب

