كلام ما اتقالش

**كلام ما اتقالش: خواطر شعرية**
**الكاتبة: أماني علاء**
**إخراج فني: الباشا عبدالباسط**
**رقم الإيداع: 27856 / 2019**
**الترقيم الدولي: 978 - 977 - 844 - 088 - 1**

دار الزيات للنشر والتوزيع :**Facebook Page**
**E- mail:** bentelzayat1@gmail.com
**Website:** www.bentelzayat.tk

**مجلس الإدارة / د. شاهندة الزيات**
**المدير العام/ أ. محمود محروس إبراهيم**
01066736765 - 01011122429

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©
لدار الزيات المشهرة قانونًا بسجلّ تجاريّ رقم / **49351**

# كَلَامٌ مَا اتْقَالْشْ

-خواطر-

الكَاتِبَة

أَمَانِي عَلَاء

دار الأيام للنشر والتوزيع
صدق حلمك يتحقق

# إهداء

إلى كل أيامي الطويلة التي أنتجت هذه الحروف.

إلى **لوليا** .. أصغر وأرق إنسان دعمني، افتكري دايمًا إني عملت كتاب تحتفظي بيه وتشوفي اسمي عليه.

**آدم** .. الإيد الصغيرة الطيبة اللي لما بتطبطب عليَّ باحس إن ربنا راضي عني

إلى الغالية **عزة ثروت** .. مش كلام اعلانات لكن لولا انتِ ما كان أي شيء مني هنا .. انتِ السبب والدعم وروحي اللي عايشة بعيد وساكنة جوايا، باحبك بعدد حروفنا و دموعنا سوا.

إلى **هبة علاء** أهم وأجدع وأقوى بنت في جيلها، شكرًا عشان كنتِ أمي وعشان يوم ما سكت الكلام جوايا انتِ اللي كنتِ بتسمعيني.

إلى الجميلة **سما هانم علاء** .. الكثير من العصبية مع الغريب من الرقة، باشوفك باحس بقيمة عمري اللي عدى وانتِ بتكبري، وقفتنا في ضهر بعض بتقويني، وهافضل أفتخر بجمالك وأتحامى في جدعنتك.

إلى **أبي العزيز** .. اسمك جنب اسمي دعوة مني عشان تعرف قيمة وجودك ومعني وجود بنات تفتخر بيهم.

إلى أصحاب الدعم الراقي

أحمد علاء .. وسام ناجي .. طنط حبيبتي .. محمود الزيني.

قدمتوا لي كل الدعم وقت ما كنت مش باقدم أي حاجة .. شكرًا.

إلى روح صديقتي المغفور لها **خلود بشير** .. رحيلك فرق جدًّا، سِبتِ الحياة وعلمتيني إزاي أعيشها .. الله يرحمك.

إلى كل اللي وجعوني وما قدروش إحساسي يوم .. شكرًا كانت مرحلة مهمة.

إهداء خاص لكل شخص قرر يديني من وقته واهتم يعرف اللي جوايا وجوا كتابي .. شكرًا الكتاب دا عشانك.

**أماني علاء**

❋ ❋ ❋

**عادة بيكون كلامنا عشان احنا تعبانين من طريقتنا أو حياتنا، لكن المختلف المرة دي إن الكلام دا بعد الطريق ما خلص.**

# الصدمة

لما تبقى عايش كتير فاكر إنك صح وناجح ومكمل وشايف دا وحاسس بيه..

وفجأة كلنا ممكن نقع بقصد وبدون قصد، بدافع أو من غير دافع. زي مثلًا إنك تكون عايش جدًّا وراضي، هتلاقي اللي حواليك عادي مش بيصقفوا لك ولا لأنك عايش ولا حتى لأنك ناجح، ودا غالبًا لأنك بالنسبة ليهم عايش، إنما مرة بس تكون مش راضي فتنحرف عن الطريق الطبيعي مرة واحدة بس.. كفيلة إنها تغير كل حاجة.

حياتك ووجودك، كيانك، أهميتك، الناس اللي حواليك. هنا بقى هتلاقي كل إيد ما كانتش بتصقف لنجاحك جاهزة جدًّا تدبحك وتقطع فيك.

كل عين كانت مش شايفالك أي أهمية، هتحطك تحت الميكروسكوب وتقول وتسأل وتحلل وتحكم.

ساعتها هتحتار بين إنك مش متشاف ولا ليك وجود بس إنسان طبيعي. ولا تحت الأضواء وانت بالنسبة ليهم مجرم ومتخلف.

الدنيا عاوزة حد بيعافر بس مش عشان الناس؛ عشان نفسه، ما حدش فينا بيعمل كدا.

الست غالبًا بتعافر عشان توصل لقلب بتحبه، لشخص سرق قلبها، لمكان تثبت فيه نفسها – لمجتمع أمان تهرب فيه من فكرة (مطلقة ومرفوضة – عانس ومقهورة – متحررة ومكروهة).

بتفكر ازاي توصل لنقطة وهي فيها مش هدف، بالعكس لو فكرت هتلاقي نفسها وسيلة، أو أداة، أو حتى بوابة عبور، لكن الطبيعي لو الإنسان بيعافر عشان نفسه يبقى انتِ محتاجة تعافري عشان تبقي أحلى، عشان تتحبي، عشان ترتاحي وتعيشي رئيسة جمهورية حياتك.

تعافري عشان الناس توصل لك مش عشان توصلي لما الناس تقرر، عشان تصحي من النوم حابة نفسك فهتحبي الدنيا وتلاقيها أسهل.

كلي أكل بتحبيه كتير، بس اعملي ريجيم لو عاوزة انتِ تغيري حاجة في نفسك لنفسك، (**هاا لنفسك**)، اخرجي مع ناس بتحبيهم عشان تضحكي من قلبك مش تضحكي وجواكِ بيصرخ ومش لاقي نفسه وسطهم (البسي حلو- اسمعي أغاني - حبي لو اتحبيتِ - ابعدي عن شخص ممكن يشتغل مشاعرك، عن مكان ممكن يهدر طاقتك - عن ناس ممكن تقتل روحك) عافري عشان نفسك لأنها تستاهل.

**الصدمة ساعات بتغير للأحسن حتى لو بدأت بغلطة.**

❋ ❋ ❋

# الاختيار

مش كل الأوقات بنبقى شايفين الاختيار بشكله الحقيقي. الاختيارات لو كانت مفروضة تبقى أحكام.

يعني لما تختاري بين تعب وألم ما تختاريش. بين ظلم وتضحية ما تختاريش؛ لأن دا مش اختيار؛ دا حكم أو عقاب.

الاختيار إني أحس إني حرَّة بين أكتر من حاجة كلهم لمصلحتي مش زي ما الظروف بتشوف.

ربنا خلقنا بنفكر عشان نقدر نعيش ونقرر، ممكن نغلط بس لازم نتعلم من الغلط واحنا بنصلحه، ونخليه قدامنا بس عشان نعدي ونكمل، مش عشان يفضل مشنقة نعلق عليها كل أمل جديد.

يبقى لما تختار مهما كانت الظروف لازم يكون بين حلو وأحسن، بلاش تنازلات عشان مش بتجيب نتيجة.

اختاري نفسك أولًا وبعدين خلي اختياراتك عشانك

الناس اختيار – الوظيفة اختيار – الحب اختيار.

الدنيا بتبعت فرص كتير مش مناسبة، بس أوقات كتير بنختار لأننا مضطرين أو خايفين الفرصة دي تهرب وما ترجعش، لكن في الحقيقة إحنا محتاجين نفكر إن الحياة مليانة فرص ومحتاجة قلب مفتوح وعقل واعي.

الأنثى كائن بيتعرض لضغط الاختيار المزيف حسب ظروف ومراحل حياتها، وغالبًا بتستسلم.

البنت لما بتحب مثلًا بتضطر تختار بين إنها تخبي الحب لأنها مش ضامنة هيكمل وهيبقى اختيارها سليم ولا لأ، أو تبين الحب وتقرب وتهتم فتتشاف ضعيفة ومحتاجة، وهنا الاختيار بيكون ظالم، عشان هي محتاجة تحب وتتحب بقوة مش احتياج.

أما الست مثلًا فلو ظروفها اتغيرت بعد مرحلة ما من الزواج، مات الإحساس فيها، فهنا الاختيارات كلها بتكون لصالح أي حد، يعني اختياراتها تكمل من غير حب عشان بيتها وولادها، أو تكمل

حتى لو شريكها بيدور على نفسه ومشاعره بعيد عنها، لكن هي ممنوع تختار غير إنها تعيش قافلة على قلبها؛ لمجرد إنها ست أو زوجة، ولو أصبحت الست منفصلة كحال كتير حوالينا بنلاقي ما فيش اختيارات؛ كلها مفروضات.

انفصلتِ! ليه وازاي؟! -مش كنتِ تستني- طيب ولو قررتِ فالمجتمع كمان بيقرر تنعزلي أو تكوني تحت الأضواء، ولما بيبعت اختيارات بتكون يا إما بالتنازل عشان لقب (مطلقة أو منفصلة) فترضى بالأقل أو حتى الأسوأ، أو الاختيار التاني إنك تكوني مرفوضة ومصدر قلق، ما حدش بيسأل اخترتِ الانفصال ليه؛ المهم إنك اخترتيه، بلاش تستسلمي لأي اختيار بين حاجات كلها بتضيف لوجودك، لراحتك، لروحك.

اوعوا يوم تختاروا بين خسارة ووجع - بين تنازل ووحدة.

حكمة ربنا إنه ساب لنا الاختيار في الدنيا عشان نلاقي النتيجة حسب الاختيار، يبقى على الأقل لما تختار لازم نختار لنفسنا اللي هندفع تمنه ونتحمل نتيجته.

ما فيش حد في الدنيا ينفع يختار لك غيرك، ولا شخص ولا مجتمع ولا حتى تنازلاتك.

لو كل واحد اختار لنفسه مش هنلاقي حد بيهرب من أفعاله، ولا حد بيظلم حد لأن هو ما اتظلمش.

**اختيارتنا هي احنا، ما تخليش حد يرسمك.**

❋ ❋ ❋

# الناس

ربنا خلقنا كلنا من طين ونفوسنا هي اللي مختلفة. إنما بنقابل ناس شايفة إن كل واحد فينا طينة، والناس دي مش بس فاهمة غلط لأ؛ الناس دي مش عايشة أصلًا لما تقابل حد شايف إنه أحسن منك لسبب غالبًا هو بس اللي بيكون شايفه، مش قانون متفق عليه..

( شكله – لبسه –شغله –فلوسه –..... إلخ) لاازم تبعد عنه

الناس من النوعية دي بتكون عايشة جوا صندوق قزاز شايفانا لكن مش بتسمعنا.

والتعامل مع الناس دي مجهد جدًّا جدًّا في الحقيقة.

شخص شايفني أقل منه لأنه معاه فلوس كتير، وهو بيبقى شايف فلوسه مش شايفني، ودا السبب إني مهما اتعاملت معاه أو نجحت قدامه مش هيحس غير بالفرق؛ لأنه من البداية عمل من فلوسه سد بيننا.

شخص تاني شايف نفسه أذكى من كل الناس، وساعات بيكون حاسس دا بسبب دراسته أو خبرة في الحياة، بس في الإساس الدراسة دي حاجة المفروض دايمًا تكون مصدر معرفة مش سبب تفريق، وخبرة الحياة ما ينفعش تكون معيار بين الناس؛ لأن خبرتك ناتجة عن قصتك.

انت تفاصيلك ومشاعرك وردود أفعالك انت، ويمكن لو حد تاني مكانك كان هيكون له دور مختلف، يعني الخبرة كمان شيء ممكن تنقله للناس يمكن يفيدهم، لكن مش تستخدمه معيار للحكم عليهم.

وفيه ناس دايمًا مقررة تكون هي الحكم على باقي الناس ودول غالبًا ما عندهمش معيار ثابت، يعني هتلاقيه بيحكم على كل شخص حسب موقفه منه، المهم إصدار الحكم يعني لو انت بتدخن وهو مش مدخن هيشوفك غلط وبتضر نفسك وبتضره وبتضر الناس، ودا لأنه رافض التدخين مش لأن دا معيار ثابت.

حد تاني بيحب السفر، هيشوفك إنسان بلا طموح وما فيش عندك شغف للحياة، ودا لمجرد إنه شايف إن متعة الحياة في السفر وزيهم كتير

من أمثلة (ليه قصيتِ شعرك؟ الشعر الطويل أنوثة – أو ليه سايبة شعرك طويل؟ القصير موضة) نبعد فورًا عن الناس اللي عاوزة الرابط بيننا يكون نقد يكون هدم فينا.

بلاش تشوف نفسك أبدًا بعين حد، خليك انت مراية نفسك، مقياس نفسك، قيمها وحبها انت بس اللي ممكن تديها حقها وتفهمها

انت بس اللي تعرف تختار طريقك وحياتك طريق مش هيظلمك وحياة مهما كانت فيها صعوبات لو انت اللي مختارها هتحلها وتكمل فيها.

ممنوع تشوف نفسك بعين حد بيحبك وتعتبره حكم نهائي ثقة فيه؛ لأن باختصار اللي بيحبك ممكن النهاردا يشوف فيك ميزة بكرة ولأي سبب سواء ظروف أو حياة أو مشاعر بيشوف نفس الميزة دي عيب.

زي إنك تحبي حد ويلاقي اهتمامك وغيرتك ميزة، ومع الوقت يخنقه. أو إن حد يلاقي في شكلك أو مظهرك حاجة حلوة ويحبها، وفي يوم تتغير قناعاته فيشوف دا شيء سلبي أو يبطل يحبه.

يعني لو سبت نفسك تكون مرايتك للاختيار هي عين الآخرين يبقى هتعيش طول حياتك مش انت.

هتصبح صورة منهم بس باهتة؛ لأنك انت مش همَّ ولأنهم شكلوك واختاروا لك حياة بعينهم ورغباتهم.

**نفسك مهمة كفاية إنك تحبها وتقدرها وتقرر إن الاختيار الأول والأخير لرسم خريطة حياتك هيكون ليك انت.**

❋ ❋ ❋

# التقبل

في كل حالات الإنسان بيحتاج حد يتقبله بكل لخبطة مشاعره أو تشتت تفكيره أو تقلب مزاجه وانفعالاته، سألت نفسك قبل كدا: هل عندك شخص دايمًا متقبلك، مواصفات الشخص ممكن بيتهيأ لك إنها في ناس كتير، لكن هي في الواقع بتكون في شخص واحد ومعظم الوقت بيكون من أقرب الناس ليك.

ودي لعبة غريبة دايمًا بيلعبها القدر معانا

إنك تلاقي الدنيا باعتة الشخص دا وفجأة بدون حتى سعي منك ولا مجهود.

أولًا: شخص أهم مواصفاته إنه متصالح مع نفسه، وغالبًا بيكون متصالح مع الحياة عشان كدا عنده القدرة إنه يتقبلك.

ثانيًا: بيكون شخص انت كمان في دايرة القدر مبعوت ليه لكن عشان يحس بيك ويحبك أو حتى يكون لك مكان خاص جواه.

هو بيبقى شايف إن دروه هو إنه يسمعك ويسعدك وبالمعنى الأوضح (يطبطب عليك) من قسوة الدنيا، من مشاكلك، من أخطائك أحيانًا.

الشخص دا غالبًا بيكون جواه طاقة مشاعر صافية، وهو اختصك انت بيها، بيعرف يحتويك بقوة حتى لو انت مش الشخص اللي بيحتويه. لكن بتكون مشاعره موجهة وعارفة مكانها واتجاهها اللي هو انت، النوعية دي من البشر بتبقى مراية واضحة لقانون عادي اسمه التقبل، ودا تفسيره في جزء كبير من الحيادية والارتياح.

اللي هو ليه مش بنقبل بعض بسهولة بعيوبنا ومميزاتنا؟ ليه كل شخص بيلاقي صعوبة إنه يكون متفهم حالة الآخر ويحاول يتقبله فبالتالي الآخر بيتقبله؟ (التقبل مش ضروري يكون من شخص معين)؛ ممكن يكون من مجموعة عمل، من جيران، أو حتى مجتمع بحاله.

الفكرة إن مش كل اختلاف مرفوض، وإني مش ميزان الكون عشان أتقبل شخص أو أرفضه.

الصح إننا نكون بنبذل مجهود نقبل بيه بعض، أسهل كتير من مجهود عشان نرفضه أو ننتقد؛ لأنه غالبًا الرفض بيصاحبه كراهية، باختصار لما هتكره الشخص اللي قصادك علشان انت مش متقبله لأي سبب، أو هيكرهك هو لأنه حاسس إنك مصدر رفضه ونقد بالنسبة له، وحتى دا احنا كبشر بنرفضه.

- بلاش تحاول تفرض نفسك على شخص مش متقبلك، لأنك لو دورت هتلاقي ناس بتحبك ومتقبلاك

عدم التقبل من شخص هيخليك تبذل مجهود كبير علشان تحاول ترضيه أو تقرب لأفكاره.

في حين إن التقبل مهارة، بس للأسف مش عند كتير مننا، والناس اللي بتمتلك المهارة دي بيكونوا قادرين يفصلوا أمور ويحطوا كل أمر في مكانه الطبيعي بدون خلط، وطبيعي جدًّا في كل دا إنك تبدأ بنفسك.

تقبل الناس بعفويتها أحيانًا، ودهائها أحيانًا أخرى بطيبتهم أو انفعالهم.

تقبل نفسك وحياتك، ودا هيفرق معاك جدًّا في التعامل مع الأمور، هتعرف تحب أمورك ودنيتك، وهتعرف تشوف نور في طريقك يخليك جاهز وشايف اللي جاي عشان تتعامل معاه وتنجح فيه.

دايرة التقبل ما لهاش نقطة بداية ونقطة نهاية؛ لأنها ممكن تبدأ بيك، والعكس تمامًا، ممكن تنتهي عندك، بس المهم إنك تعرف تدخل فيها وتدور معاها بنجاح وهتشوف بنفسك إنك لما تقبل الناس همَّ هيتقبلوك، وهنبعد كتير عن دايرة الكره والتقليل من الآخر وجلد التصرفات بدون وجه حق.

**الحياة هتبقى حلوة لما نقرر نعيشها بحب وتجاوب، لما نعرف إن سر مفتاح النجاح إن الواقع صعب لكن هيهون لما نتقبله.**

❋ ❋ ❋

# السند

كل مرة بتجرب حاجة جديدة في حياتك بتكتشف حاجة من اتنين، إما إنك دخلت التجربة دي وخرجت منها لوحدك، أو كنت من أصحاب الحظ الحلو ولقيت سند.

السند هو تميمة الحظ اللي ممكن، أو أكيد قادرة إنها تحول أي صعب في حياتنا لتجربة سهلة مهما كانت حجم خسايرها.

كلنا بنقع، بنتهز، بنقابل الموقف اللي يقلب حياتنا ويغير موازين تفكيرنا رأسًا على عقب، والفرق الوحيد بين كل شخص والتاني هو هل كان لاقي سند؟ حس بدعم؟ سندك في المحنة بيكون كلمة، موقف أو حتى نظرة، بس كلهم بنلاقي فيهم صفة مهمة ((التشجيع)) إنك تقع وتلاقي شخص بيمد لك إيده ويقول لك قوم وكمل، انت قادر ترجع من جديد.. بتلاقي نظرة فيها ثقة وايمان بيك، يمكن في وسط ما ناس كتير بتراهن على نهايتك وشايفاها.

إنك تقع ويكون لك أخ أو أخت جنبك، دي نعمة اوعى تفرط فيها.

أو تلاقي فيه أهل شايفين فيك لسَّا خير وقوة، ويبقى كل حلمهم تعدي من أزمتك لأنك منهم وحاسين بيك، دا خير كبير بيطمنك ولما تقوم من تاني وسطهم لازم تدفع تمن دا حب وتقدير، ودعا لربنا يديم عليك وجودهم في زمن هتلاقي فيه كتير ناس بتكره الخير لغيرها وبتتمنى نهايته لمجرد ما يبقاش فرحان أو مرتاح أكتر منهم، ودول كل شر الدنيا فيهم، أعظم نوع من أنواع السند سند الصاحب، إنك يكون لك مكان في قلب صاحبك، ويكون هو سندك بكلمته وقلبه وإحساسه إن هو انت، وهو مش من دمك، لكن اللي جامع بينكم قلبه، بيبقى في ضهرك ومطمنك، بيزقك على بر الأمان، ما بيسمحش لموج الدنيا وقوة تجاربها إنهم يغرقوك، شخص مش مضطر يعبر ولا يعافر معاك أو عشانك، لكن شايف إن دا حقك عليه وهيزعل من نفسه لو قصر معاك، وهيزعل عليك لو الدنيا غلبتك، هيشوف في نجاحك انتصار ليه هو على الزمن اللي قلت فيه كلمة صحاب، وكترت فيه المصالح وحب الذات.

الصاحب سند، لازم تدور عليه في حياتك أو طول حياتك؛ لأن دا الشخص الوحيد اللي مصدر إحساسه بيك هو قلبه، مش مضطر لأنه

أب أو أخ، ولا مجبر بحكم الأمور، لكن حبه ليك بصدق بيحركه ومش بيتغير جواه مهما جري الزمن. يمكن دا بالعكس بيزود حرصه على اللي بينكم وبيخليه يعتبر السنين فرص وحكم نهائي إنه يعيش جنبك، ويكون حائط صد قصاد تعب الدنيا وهمومها، ويقدر يبقى السند.

لكن السند ممكن يكون واجب زي ما هو حق، يعني لو يوم قابلت صاحب محتاج لك اسنده من كل قلبك ووفر ليه الأمان في وجودك، ولو كنت قادر يوم تكون سند أهلك، اوعى تتردد ولا تفكر في نفسك ولا تتأخر في دورك.

ولو ينفع تختار سند من نوع خاص هيكون سند الحب، ودا باختصار مش واجب؛ لأنه في الحالة دي بيكون أساسي، يعني من غير تفكير ولا تفاصيل، حبيبك مش سند بلاش تسميها قصة حب. لو مش حاسس إن دا المكان اللي في عز خوفك ووجعك ممكن تجري عليه من غير تردد، يبقى انت لسَّا ما لقيتش حد تسميه حبيب.

**الحب هو السند، والسند هو قمة الحب.**

❋ ❋ ❋

# الدافع

ما ينفعش تعيش حياتك أو حتى لحظة فيها بدون دافع. دافع قوي لكل يوم بتعيشه.

أكبر جريمة ممكن نرتكبها في حق نفسنا إننا نعيش من غير دافع لكل خطوة، لكل لحظة، وكل يوم من دا هنقدر نكمل حياة ليها معنى وجواها هدف، حتى لو كان الهدف دا صغير أو بسيط، بس على الأقل عشت عشانه وقررت تحققه. إنك تكمل أي يوم في حياتك من غير دافع فانت كدا هتبقى عايش ميت؛ لأن الحياة لازم تكمل بدوافع كتير.

إنك تنفع دا دافع بيخليك تعافر وتتعب وتحاول توصل بعد تعب.

إنك تحب فتبدأ تحافظ على نفسك وعلى قلبك، ما تسمحش لحد يستغلهم أو يستنفد مشاعرك دون حق بدافع إنك عاوز تحب وتتحب وتكمل حياتك.

إنك تكون إنسان له قيمة دا دافع كبير هيخلق جواك طاقة جهد وإصرار، وتفتح بيها لنفسك طريق، أو تحفر بيها اسمك في الدنيا بقيمة كبيرة ما تتنسيش بين الناس.

إنك تخرج من أزمة كبيرة وتحاول تثبت إنك قادر تكمل وإنك أقوى من إنك تنهزم وتضيع عشان موقف، دا دافع بيخلق فيك قوة كبيرة تنسيك أزمتك وتظهر فيك روح الإرادة وتعلي صوت جواك يسمع إنك لسَّا عايش وإنها أزمة وعدت مش آخر محطة هتوصل لها في حياتك.

وإنك لو قعدت قادر جدًّا تكمل وتبدأ، مهما قتلت فيك أزمتك حاجات أو ضيعت منك حاجات، فالدافع وحده جواك هو هيكون سلاحك الوحيد في الحرب مع نفسك بين مهزوم أو منتصر.

قرر إنك تعيش جواك دافع ليومك، بتصحى عشان تبنيه وبتنام وانت بتحلم ببكرة اللي جاي عشان تكمله. الدنيا كتير بتحاول تسحب من جوانا الدافع ونعيش وصوت الحياة ضايع حوالينا ومكتوم جوانا،

لكن احنا نقدر نعلي الصوت دا ونحارب علشان الحياة لها دافع جوانا وقوي مش مزيف وضعيف.

اخلق لنفسك طريق جديد كل لحظة، وتخيل نهايته هتلاقي إنك قادر توصل لآخره وتشوف النور فيه وتاخد الخير منه.

لما تقع قوم، ولما تتعب كمل؛ لأن كلنا وقعنا وكلنا لازم نتعب، الفرق بين الدنيا والجنة هو اختبار التعب، ولما بنعديه بنفرح بالنتيجة ونرتاح بالعكس. ربنا خلقنا وخلق جواك وجوا كل الناس دافع البقاء حافظ عليه.

**اتأكد إن طعم الدنيا حتى لو بالتعب أجمل كتير من حلاوة الصمت وضياع الدافع جواك، طول ما جواك روح وقلبك لسَّا بيدق انت عايش.. انت عايش..**

❋ ❋ ❋

# هنسامحهم

الدنيا كتير بيكون لها رأي تاني لما بتجمعنا بحد بنحبه دايمًا أول ما بنحس بالأمان بنغمض عينينا ونكمل الرحلة.

ودا غالبًا لأننا في الطريق الجديد دايمًا بنحتاج نركز عشان نعرف السكة الصح، ولما بنعرف المداخل والمخارج ونطمن بتعيش وانت مغمض؛ عشان روحك اطمنت.

بس لما بتصحى في يوم تلاقي الطريق اتغير وتلاقي نفسك تايه وفي لحظة بتلاقي الحد الوحيد اللي اطمنت وآمنت وفرحت بوجوده اختفى.

اختفى؟!

مشي؟!

ضاع؟!

خذلك؟!

ضيعك؟!

زهق من مشوارك؟!

مش عاوز يكمل حكايتك؟!

قرر ما يكونش بطل الرواية اللي انت كتبتها؟!

كلها مسميات كتير لمعنى واحد؛ إنك (بقيت لوحدك - إنك مش متطمن - مش عارف تغمض تاني أو ترتاح) وفجأة نبدأ ندور ورا الأسباب، وتبدأ روحك تسأل وتاخدك معاها في رحلة البحث عن إجابة مقنعة، أو أغلب الظن انت محتاج إجابة مريحة.

يا تري مشي ليه؟!

الدنيا غيرته؟! الظروف أقوى منه؟! ما بقيتش شريك مناسب؟! ضعيف كفاية إنه يحافظ على الحب؟

مليون سبب ممكن تسمعه ومليون إجابة ممكن تكون مريحة وتصحى تاني تكمل لوحدك، وتحاول ترجع تاني لطريق من غير حاجات كتير كنت اتعودت عليها، من غير شريك، من غير أمان، من غير ما تكون مآمن ومطمن للطريق.

وترجع تجرب تتعود تختار لنفسك السكة اللي تليق بيك.. عليك لوحدك.

وبعد شوية وقت بتروح كل حاجة، الغربة الوحدة وحتى الوجع بيروح وبيتبقى سؤال واحد ولا بيخلص ولا بيتجاوب ولا بيروح هنسامحهم؟!

هو احنا فعلًا بنتخلص من التجربة كلها وبتخرج كل آثارها من جوانا ولا بيتبقى فيها حاجات حتى لو مش باينة علينا أو بنقولها صريحة؟ إحنا بنقضي فعلًا مع الوقت ولا بيكون جوانا بقايا مركونة بعيد؟ بننسى أو بنتناسى ونحاول نشغل نفسنا بحياة جديدة.

لو بصينا جوانا هنلاقي لهم صور وذكريات محفورة ولا تصدق إن الأيام بتنسي، حتى ولو احنا بننسى ليه فجأة كلمة بترجعنا، مكان بيهزنا، أغنية بتوجعنا؟!

لو نسينا ما فيش حاجة هتحرك الذكرى لو نسينا هنعرف نعيش من غير أغاني وأماكن ووجع مدفون، بس يا ترى إحنا هنعرف ننسى؟

النسيان الصحي والطبيعي له شرط، مش دايمًا بنعرف نوصله إننا نسامح.

لو سامحناهم هننساهم. لما نسامح شخص وجعنا أو خذلنا بنكون وصلنا للإجابة المريحة، وعرفنا نصدقها علشان نرتاح، لو سامحت بتكون

وصلت لبر الأمان بنفسك، بر مريح مش محتاج فيه تفكر أو تدور على سبيل يوافق وجعك.

طيب هو احنا هنسامحهم؟؟

هنسمح لوجعهم والشرخ اللي عملوه جوانا يمر بسلام. هنسيب ضميرهم يرتاح من ذنبنا لما يوصلوا لأننا سامحناهم ونسينا الوجع، هنقول لقلوبنا وعقولنا كفاية كدا عليهم تفكير وانشغال واستهلاك في روحنا، إحنا يمكن لما بنسامح بنبقى سامحنا نفسنا وخلصنا من عقوبة الذنب، ما هو انت كمان ممكن تكون شريك في الجريمة؛ لأنك مثلًا اخترت غلط أو ما فكرتش كفاية قبل ما تصدق وتطمن.

الذنب طبعًا ذنبك، لما سبت روحك تجري ورا أول ضوء شافته عشان تهرب من وحدتك وضعفك، طبيعي لو حد خذلك يكون غلطان، لكن وارد جدًّا تكون انت شريك في الغلط بمليون طريقة.

لو كنت شريك ضعيف فقصتك هتكون ضعيفة.. لو مش بتسأل نفسك دايمًا انت مرتاح ولا لأ.. لو مش مرتاح وعارف لكن مقرر تكمل خوفًا من الوحدة.

لو كنت من أصحاب التنازلات المستمرة في العلاقات وكتير وكتير حاجات ممكن نكون بنعملها أو عملناها ساعدنا بيها اللي قدامنا إنه يستهون بينا وبمشاعرنا، فاحنا أكيد لما نقرر نسامحهم وارد جدًّا نكون بنسامح نفسنا، وبنخلص منهم ومن وجعهم ومن وجعنا وتقصيرنا في حق نفسنا.

**يعني من غير تفكيرنا وتعبنا الحل في إيدينا لو عاوزين ننسى لازم نسامح. ولو عاوزين ننتهي من قصتهم لازم نصدق إن البداية عندنا والقصة لسَّا بتاعتنا.**

❋ ❋ ❋

# انت مين؟

إمتى آخر مرة سألت نفسك ولقيت عندك إجابة وعارف رد لسؤال مهم... انت مين؟!

عشان تعرف تتعامل مع الدنيا ومع الناس لازم قبل ما تعرفهم الأول تعرف نفسك، أو بمعنى أصح تتعرف عليها، أوقات كتير بنكتشف إننا عايشين وخلاص، سنين بتعدي ومواقف وأشخاص بتدخل حياتنا وأشخاص بتخرج منها، بنتعامل مع كل دا وغالبًا بنحلل المواقف وردود الفعل وبننسى نفكر احنا كان دورنا إيه في كل دا.

يا ترى كل واحد فينا عارف هو مين؟؟

عارف نقطة ضعفه؟ عارف احتياجاته؟ طيب ليه وازاي بتحصل أحداث وبنتصدم فيها في الآخر..

أنا ازاي كنت ضعيف كدا؟!

أنا من إمتى وانا بقيت قاسي كدا؟ هو انا ليه اتنازلت في الموقف دا؟ إزاي الشخص دا وجعني كدا؟؟ ولسَّا جوايا مشاعر ناحيته..؟

أسئلة كتير ومواقف أكتر كلها بتكون غامضة وصعبة؛ لأننا ما فكرناش نعرف أكتر عن أهم طرف فيها وهو نفسنا.

اعرف نفسك، اسألها، دور دايمًا جواها، كل واحد جواه أحيانًا شخص هو بيكون مش عارفه نتيجة ظروف أو حياة أو حتى صدمة مر بيها، لما هتكون عارف انت مين هتعرف تختار لنفسك الصح عشان تعيش، هتختار المكان الصح اللي تقدر تعيش فيه وانت مش منعزل جواك، لأن المكان مش شبهك.

هيكون سهل عليك النجاح، إنك تختار شريك مريح يشبهك أو حتى لو مختلف عنك هيكون بيكملك، بيفهمك، والأهم إنك لما تختار شريك مناسب هيحتويك، وقتها هتكون انت قادر جدًّا تحتوي نفسك، يعني لو انت شخصية قوية هتحتاج شريك قوي، لكن متفهم قوة شخصيتي ومحترمها وبيدعمها، وهنا هاقدر أعيش وقوتي بتكبر وبتنجحني، لكن لو أنا مش عارف أنا مين، وقتها ممكن اختار شريك ضعيف، وتكون علاقتنا فيها خلل كبير، مش عنده القدرة يحتوي شخصيتي، أو شريك عنيد مش متفهم، وهنا هيحاول يهمش وجودي

أو يقلل من كياني، وهيحصل نفس الخلل اللي هيؤدي حتمًا لفشل العلاقة وانهياري في أغلب الأحوال، وهكذا الاختيارات هتكون أسهل وأنجح لما تعرف نفسك وانت مين.

الناس اللي حواليك كمان بيفرق معاهم جدًّا انت مين.

بمعنى إنك لما بتعرف نفسك كويس بتوصل دا للناس بتعاملاتك، حتى لو بطريق غير مباشر، فالطبيعي جدًّا يكون تعاملك فيه شكل واضح لشخصيتك وأفكارك ومشاعرك، وحتى ثقتك في نفسك أو عدمها، دا سهل جدًّا يوصل للناس، فالطبيعي جدًّا لما الناس تفهمك تقدر تقدرك وتتعامل معاك بشكل هيكون انت اللي مقرره ومحدده بطريق غير مباشر، بمعنى إنك ممكن جدًّا تكون إنسان هادي الطباع أو طيب في تعاملاتك، لكن في نفس الوقت حاد وقت اللزوم لو شخص تجاوز في حقك واستهتر بيك وأهانك، الناس هتحترمك ومش هتحس يوم إنك ضعيف.

لما هتعرف نفسك هتبعد عن العلاقات اللي بتستهلكك، وبتاخد من روحك، هترمي بكل قوتك أي شخص يستغلك أو يفتكر إن

مشاعرك ناحيته حق مكتسب، ودا بسهولة جدًّا سببه إن الناس بتطمع في الإنسان الطيب اللي مشاعره زي البحر مش بتخلص، ومهما أخدوا منها بترجع تاني تزيد.

أصبحنا في زمن المعظم فيه بيعاملوك كأنك انت وقلبك وروحك ملكية خاصة وحق مكتسب.

بيوجعوك وعارفين إنك هتسامح، ينسوك ومتأكدين إنك فاكرهم، وممكن أحيانًا يخونوك ويطالبوك بمنتهى الإخلاص. كل دا ببساطة بيحصل عشان انت معاهم قررت ما تكونش نفسك، أو ما تعرفهمش انت مين، فبالتالي اتعاملوا همَّ مع الشخص اللي اختاروا همَّ يرسموه جواك، وانت كنت ورقة بيضا سهل يملوها بأفكارهم ورغباتهم، ويدفعوك تمن احتياجاتهم في علاقة هتكتشف مع الوقت إنها علاقة مهلكة ومميتة بتقتل فيك روحك وتشوه شكلك قدام نفسك وتعمل منه ملامح غريبة مش شبهك ولا يمثلك، الحب زي الوظيفة محتاج دعم وبيئة صحية وناس تشبهك، يعني ببساطة لو بتشتغل في مكان مهما كان شكله الخارجي حلو ومناسب لكن أجواؤه مش شبهك، ولا المطلوب

منك فيه مناسب لخبرتك وأفكارك، هتكون بتعامل الشغل دا معاملة الروتين، وقت بيفوت عليك ويستهلكك، ورغم إنك مكمل فيه لكن مش بتتقدم فيه ولا خطوة من جواك، تمام زي الحب محتاج طرفين فاهمين بعض وقادرين يدعموا بعض، لما هتلاقي حد فاهمك وبيطبطب عليك، بتلاقي روحك قوية وقادرة تحب وتكمل وتنجح القصة وتحس إنها بتديك قد ما بتاخد منك.

**اوعى تسمح لحد يخلق منك إنسان بروح شبح، أو يعمل منك أداه لرغباته ومشاعره، انت عارف نفسك وقيمتك، لأنك عارف انت مين.**

❋ ❋ ❋

# بدايات جديدة

الحياة مش طويلة زي ما احنا فاكرين؛ الحياة أقصر من أي تصور، ساعات بنحس إنها عمر كبير ومليان وفجأة موقف يحسسك إن الحياة لحظة يا ريتك عشتها.

كتير مننا استسلم للمواقف والظروف الصعبة وقسوة التجارب وقفل حياته على كدا، ودا أكبر غلط وأكبر ظلم لنفسنا. الدنيا مش بتقف على حد. مش بتقف غير لما بنموت، يعني طول ما فينا نفس وقلبنا فيه نبض وعقلنا قادر يفكر يبقى احنا لسَّا عايشين وما ينفعش تعيش وحياتك واقفة عند محطة معينة أو تجربة مرينا بيها مهما كانت صعبة ومهما وقف بيك الزمن عندها، لاااازم تتخطاها، لاازم تكمل بعدها، يمكن مش هتنساها ودا مش مطلوب عشان أوقات كتير بنحتاج نحتفظ بتجاربنا قدام عنينا ونتعلم منها، نفتكر قسوتها وقد إيه كنا ضعاف وقتها وكنا خايفين، قد إيه شفنا الحياة وهي بتخلص قدام عينينا، منتهى اليأس

وقمة الضعف لما تفتكر كل دا وتلاقي إننا لسَّا عايشين ولسَّا الحياة مستمرة، يبقى ما فيش محطة نهاية ولازم نكمل.

كل نهاية لحاجة في حياتنا فهي بداية لحاجة جديدة.

كل طريق بيخلص بيوصلك لطريق جديد. كل مكان بنسيبه بيورينا مكان مختلف غيره.

كل حب بينتهي بيسلمنا لحب جديد يرجع قلوبنا تاني للحياة، ابتدي بدايات جديدة. ناس جديدة. أماكن جديدة. حياة جديدة، اخلق لنفسك دنيا جديدة صغيرة جوَّا الدنيا الكبيرة.

دور جواك على روح جديدة تاخد إيدك وتنور لك طريق جديد مليان حياة.

ارسم صورة لنفسك أول مرة تشوف ملامحها، حبها وابني علشانها كون جديد اختار فيه أماكن لسَّا ما رُحتهاش، وناس جديدة هتملا حياتك فرحة وحب كنت فاكره خلص مع اللي قبلهم.

افتح شباك جواك يطل على دنيا واسعة شمسها بتطلع علشان تنور وتملي حواليك دفا وامان.

دور على نفسك اللي كنت ناسيها، عن تجارب ماتت ومش عايش منها جواك غير وجعها وضلمتها.

على سقف طموحك غير الساكت اللي عشته كتير بجديد، بيتكلم، بيعبر وبيناقش بصوت عالي.

اضحك ضحكة جديدة صداها ينسيك الحزن القديم اللي سرق من وقتك وعمرك في مرحلة خلصت ومش هترجع، عشان ببساطة الوجع اللي بيروح عمره ما بيرجع.

سبحان الله. اللي خلق كل شيء بيكبر إلا الحزن بيقل وبينتهي مهما كان كبير جوانا.

قول لنفسك كل يوم هاعيش النهاردا الجديد بروح جديدة لسَّا طمعانة في الحياة.

ما تبصش في مراية قديمة باهتة أو فيها شروخ تغير ملامحك، اختار مراية جديدة تعكس صورتك، بتلمع وتبين جمالك اللي حسيت إنه اختفى مع مرارة الأيام.

ادخل دايرة جديدة مختلفة، اعمل فيها صحاب تعرف فيها نفسك، جرب فيها أكلة جديدة عمرك ما فكرت تدوقها.

غير ألوانك، اشرب قهوة لو مش بتحبها، جرب الليمون لو شبعت من مرارة القهوة، اسمع جديد واتكلم جديد، دور بس على الجديد هتلاقي الكون مليان والحياة لسَّا فيها أبواب كتير انت ما حاولتش تفتحها ومخبية وراها حاجات حلوة كتير انت مش متخيلها.

اقفلوا أبواب أي ماضي ممكن يدخل منها أي نفحة وجع، أي ذكرى مؤلمة.. قطعوا صور الناس اللي وجعوكم، امحوها من وجودكم، أكبر عذاب ممكن تعمله في نفسك إنك تحتفظ ببواقي وجع، بنحتفظ بالصور والرسايل والهدايا يمكن يوم نرجع وما بنرجعش، يمكن يوم نفرح تاني بيهم وما بنفرحش.

بنخزن جوانا ريحة أشخاص لو فات علينا 100 سنة ممكن نسمة هوا بالصدفة ترجعنا في لحظة.

بندفن جوانا علامات الطرق اللي مشينا فيها معاهم زمان، وبنكتشف إننا حفرنا بإيدينا بير مليان وجع، لأن الناس بسهولة ممكن لو قصتك خلصت وانت عملت اللي عليك فيها ما تفكرش تبعد وراك.

لو حبك ضاع بسبب غدر أو خيانة أو حتى إنه بقى طريق مش لاقي نفسك فيه، بطل تقلب في دفاتره القديمة، ابدؤوا من جديد امشوا في طرق جديدة حتى لو هتمشوها لوحدكم، غيروا الذكريات شبعوا عينيكم بصور جديدة تنسيكم القديم.

**الحياة لسَّا فيها كتير، طرق وأغاني وصور وقلوب جديدة بس احنا بنكسل ندور. بنكسل نجدد. بنكتفي بالموجود أو بنعيش ع اللي راح. الدنيا لازم تمشي ومش هتمشي أبدًا على اللي فات أو على ذكرى. فكر وقدر وابدأ من جديد..**

❋ ❋ ❋

# الخذلان

في معظم الوقت مش بنعرف نفرق بين التخلي والخذلان.

إن حد يتخلى عنك دا معناه إنه قدر يقف مكانه وما يكملش، ودا ممكن حبيب وممكن كمان يكون صاحب ما قدرش يكون قد الموقف أو أخ ما حبش يشيل معاك فوق طاقته، في كل الأحوال هو اتخلى عنك واتخلى عن دوره في حياتك.

إنما اللي خذلك دا حد تاني.

اللي خذلك حد ما كانش له بديل جواك ولا لوجوده احتمال إنه يخلص. حد كان في إيده يساعد أو يكمل أو حب وقرر يمشي، قرر يهرب، قرر يبقى أناني لأنه فكر لوحده وقرر اللي يناسبه لوحده، بنحس إننا اتخذلنا غالبًا بعد ما بنكون قدمنا كل اللي عندنا وبزيادة، قدمنا نفسنا بكل تفاصيلها إحساس، سند، مشاعر، مواقف، وهنا بنحس بالخذلان

لأن وقتها بيكون الشخص مش مقدم مبرر واضح هو ليه عمل كدا. مش لاقي طريقة حقيقية يقنعك بيها؛ لأنه فعلًا بيكون عمل دا من غير سبب، على الأقل بالنسبة ليك حتى لو الأسباب جواها كتير أنانية، زهق، ضعف، خيانة.

بس كل دا بيكون غامض بالنسبة ليك، حتى لو في البداية عقلك بيفضل فترة رافضه، بتقبل الفكرة أو يسمح لحاجة تقنعه، كل مشاعرك بتكون موجهة ناحية الرفض، يعني حاجة كدا زي هو مش ممكن يعمل كدا...

قلبك بيقوم بدور عظيم في تضليلك وخلق أعذار انت نفسك عارف إنها وهمية لكن بتعمل مش شايف على أمل، علشان كدا سهل تفرق بين اللي اتخلوا عننا واللي خذلونا؛ لأنه بسهولة جدًّا التخلي بيكون ليه سبب واضح ومعلن سهل توصل له، إنما الخذلان غامض في أسبابه ومفاجئ دايمًا في توقيته عشان انت لو متوقع لحظة إن دا هيحصل مش هتحس إنك اتخذلت.

ما تسلمش نفسك لمعركة خسرانة هي إنك خلاص اتخذلت، فكل طرق كنت ناوي تمشيها وقفت أو إن هدف كنت عاوز توصل له راح.

الخذلان أكتر شيء ممكن يوجع، لكن كمان هو أكتر شيء يقويك لما تختار شخص أيًّا كان وصفه (صديق - شريك - حبيب) إنه يشاركك مشوارك أو موقف يخذلك، دا معناه إنك اخترت غلط مش إنك كنت ماشي غلط.

بيبقى طبيعي جدًّا نغير الشخص وتستقوى بنفسك؛ لأنها هي هتكون سبيلك الوحيد إنك ترجع تكمل تاني.

ولأن نفسك هي بس اللي مستحيل تخذلك، يبقى انت كمان لازم تحميها من آثار المعركة وتعبها.

تستعين بالله وتعرف إن دوام الحال محال، وإن قوتك بعد مشيئة ربنا في نفسك، فطبيعي تكمل أقوى من الأول.

وكل ما تضعف افتكر إنك في يوم من اخترت سند وخذلك، فانت قادر جدًّا تفكر وتكمل وتختار من جديد.

اقف قصاد مرايتك وكلم نفسك، وعرفها إنك مش هتخذلها وإنكم صورة بعض وهتاخد بإيديها وتقويها.

راجع جواك كل مرة سألت نفسك فيها (خذلني ليه)؟؟

**راجع دموعك وانهزامك وخيبة الأمل أحيانًا، خلص كل الضعف اللي جواك وقول يا رب، واستقوى بنفسك، ركز في بكرة، في اللي جاي، في كل حاجة حلوة ممكن تكون فاتتك أو مستنياك، كانت غاية أو تايهة منك في زحمة الخذلان.**

❋ ❋ ❋

# شطبنا

درس مهم جدًّا لازم نتعلمه ونختصره في كلمة واحدة سهلة، لكن فيها كتير محتاجة نستخدمها (شطبنا).. بنسمع الكلمة عادة من صاحب محل ولا بقال ولا حتى بياع الخضار، رغم إنه هيستفيد لما يبيع الحاجة وهيكسب منها، بس لما بيقرر يكتفي بيقول ببساطة وبأسلوب قاطع (شطبنا).. ومهما تحاول تقنعه أو تحايله بيكون قراره نهائي وغير قابل للتعديل، لأنه خلاص قرر لا يكسب ولا يخسر، قرر يقف هنا. إحنا كمان محتاجين في حياتنا جدًّا نستخدم مصطلح عميق وشامل ونهائي ونقول (شطبنا)، قول شطبنا لأي حد بيحاول يستغلك أو يتعامل معاك من باب المصلحة والطمع، والناس دي سهلة وواضحة بتبان بسرعة، هيغيب يغيب وتلاقيه فجأة راجع بطاقة حب كبيرة وبوكيه مشاعر أشكال وألوان. وسؤال واهتمام واشتياق.

وهوووووووب تأتي اللحظة الحاسمة باقول لك إيه.. أنا كنت محتاج كذا.. والناس دي محتاجة الرد يكون بنفس الشوق والاشتياق.

وعلى رأي الفنانة أنغام في أغنيتها العظيمة (الركن البعيد الهادي).

لما قالت: وبكل رقة أدب، وبشوق ما بعده شوق، انت كمان بكل رقة وادب تنزل بشعار (شطبنا)، مش عيب نحتاج لبعض؛ العيب إننا ما نفتكرش بعض غير وقت الحاجة، وقت المصلحة والاستفادة.

صحيح المفروض نكون فرحانين إن فيه حد محتاج لوجودنا لكن كمان إحنا لازم نحس بوجوده؛ لأن في ناس كتير حوالينا دايمًا موجودة، دايمًا شايفينها، وحاسين بيها ودول أولى من أي حد باهتمامنا ووجودنا، كمان لازم نقول شطبنا للناس المؤقتة أو المزيفة، ودا نوع من البشر غريب، عنده قدرة فائقة على الظهور في مواقف معينه لكن ظهور بهدف الظهور في مناسبة مثلًا وغالبًا بتكون مناسبة سارة، يعني مش تعب ولا حزن، وهنا تلاقيه بعد اختفاء رهيب ظاهر ومتواجد وعنصر مشترك في كل صورك وحمام السلام بيرفرف منه على الحدث زي ما يكون شريك رئيسي في دايرة حياتك، وهو مجرد حدث وعاوز يكون بطل ويطلع في الصورة.. الناس دي مزيفة بس سهل جدًّا نلغيها ونبعد عنها ونسمعها (شطبنا).

قصص الحب المؤلمة، في الواقع كتير مننا جواه إحساس إن الحب لو مش وجع قلب وعذاب ودموع في فراق ودموع في لقا على رأي سومة،

فيبقى مش حب، يعني جواهم قناعة إن لازم الحبيب يهجر وينسى ويقسى ودا قمة الغباء.. ما هو طبيعي جدًّا مهما حبيت حد مش هاحبه أكتر من نفسي، ومش هأذي نفسي عشانه، أو هاسيبه يستمتع وهو بيعذبني، أكيد لأ

إذن نفوق من دور المجروحين لأنه مش بيزيدنا إلا ضعف وبيسرق من عمرنا وبييجي على قلوبنا وبيهلك روحنا، وعشان كدا لكل حد طمع في حبك لكنه ما عرفش يقدره، لكل شخص حبيته من كل قلبك وعيشك في عذاب وقصة حب مؤلمة، لكل الناس اللي فتحنا لهم قلوبنا وكشفنا عليهم ستر أرواحنا، لكل شخص ملكناه مفتاح حياتنا وآذانا في قلبنا، باعنا أو ما قدرناش، خان، أو طمع، أو كان أقل من ظننا في حبه، من غير تردد لا عاوزين نبيع ولا نخسر ولا نكسب ولا مستنين رزق مزيف من طريقكم.

**قفلنا باب الدكان اللي كان مفتوح بحب وخلاص (شطبنا).**

❋ ❋ ❋

# لو انت شاب.. اسمعني

كلمة راجل كبيرة بس كل واحد بيفسرها بطريقته، فيه اللي شايفها تملك وأنانية وتسلط واستغلال، وفيه اللي عارف إنه راجل يعني سند وحب وأمان وعطف. بلاش تكون النوع الأول عشان مش بيكسبوا كتير، بالعكس بيطلعوا خسرانين في الآخر، ودا مش في الحب بس أو الارتباط بس؛ دا بيطلع على أمه وأخته أو أي أنثي ظروفه سامحة له يكون عليها راجل.

وهنا بتكون الست في حياته وسيلة لكل حاجة وهو عاوزها في حياته حسب دورها، لو أم بيكون ابن قاسي ومش رحيم وكل همه طلباته وأكل وشرب وراحة، ولو أخت تلاقيه متسلط ومسيطر بسبب ومن غير، ما بيكونش أبدًا الأخ الصاحب السند ضهر الأخت بيكون الراجل أبو شنب صاحب فكرة ما تروحيش هنا وما تكلميش دي، ولما بيرتبط هتشوف شريك أناني بياخد عواطف وحب ومش بيدي غير

كلام وبيقضي وقت يمارس إحساس بنفسه، ويعيش دور شهريار على بنت كل ذنبها إن قلبها آمن وصدق إن دا حبيب مثالي.

النوع دا في كل الأحوال خسران

خسران دعوة أم قادرة تفتح كل أبواب الخير والراحة، خسران سر أخت وأمانها معاه اللي غالبًا بتدور عليه مع أقرب شخص بيمد إيده حتى لو كان مزيف أو بيستغلها، ودا بدوره لعبة القدر لأن هو الطرف اللي بيستغل البنت اللي حبته وصدقته (وكما تدين تدان).

وطبعًا بيخسر الحب الكبير اللي كان بين إيديه لما أكيد في يوم البنت اللي بتحبه بتفهم وتفكر وتفوق وتقرر تمشي وتقفل القصة دي، لما تكتشف إنه مش شريك مناسب، يعني النوع دا من الشباب بلاش تكون منه؛ لأنه رغم إحساسه بنفسه وعظمة شخصيته وقوة تفكيره بيخسر بس ومن غير مكسب حقيقي غير شوية وقت بيخدع هو نفسه فيهم إنه راجل.

النوع التاني ما لوش غير اسم واحد ووصف واحد. إنه ببساطة راجل.

دا بيكون قادر يفهم ويقدر إن الرجولة عطاء قبل استغلال، عارف يهتم قبل ما يطلب السيطرة، قادر يحتوي، بيسمع بحب، بيمد إيده عشان يسند مش يعاقب، فاتح قلبه عشان يحب قبل ما يتحب.

الراجل بيكون لأمه راجلها وأمانها حتى لو الأب موجود، بيبقى صاحب أخته لأنه عارف ومتأكد إنها مش هتلاقي ستر وسند غير معاه وجنبه، وغالبًا أخته بتكون عايشة استقرار نفسي كبير، قوية ومعدنها صلب ومطمنة وهي ماشية في الدنيا، ومش سهل أبدًا حد يلعب بيها أو يخدعها، النوع دا بيكون شريك مثالي وبطل لقصص حب عظيمة، لما بيختار بنت بيقدرها علشان تعرف تقدره، بيحبها وبيعرف يعوضها كل حياتها اللي هتبدأ من جديد معاه.

بيعرف يشد ويعاقب، بس في عينيه حنية وطبطبة، لأنه بيوجه مش بيتحكم، بيصلح جواها أي أذى عملته الدنيا قبله، علشان كدا هي بتبقى شايفاه دنيتها وحياتها، وهنا بيكون كسبان في كل الحالات، وعارف إن هو راجل لدايرة مقفولة بإطار واحد، سلسلة واحدة بادئة بدعوة أم، وثقة أخت، وقلب حبيبة.

خليك راجل، انت الكسبان، ما تكسرش قلب، ما تخونش روح آمنتك، ما تكدبش علشان تستفيد، ما تستقواش على حد ممكن يكون في يوم سندك الوحيد. الحياة قاسية بما فيه الكفاية، خليك انت مصدر الراحة فيها، لو تقدر مش هتندم، مش هتخسر.

**الرجولة طريق..**

**امشيه بقوة وحافظ على قوانينه هتوصل بر الأمان وترتاح.**

❋ ❋ ❋

# لو انتِ بنت هاقول لك

الحياة سهلة، لكن محتاجة مننا أفكار تخليها أسهل وتخلينا نفرح بيها ونعيشها أفضل.

حبي نفسك، حبي نفسك بكل تفاصيلك، شكلك، صوتك، جسمك، مشاعرك.

اقبلي عيوبك قبل ما تحسي بمميزاتك، اشتغلي على نقطة ضعفك وغيريها وقوي نفسك بنفسك.

الحياة ما فيهاش رهان على حاجة، هي عجلة الحظ فيها ليها نصيب كبير، لكن السعي والتعب مطلوبين عشان توصلي، ما تصدقيش اللي يقول لك إن الدنيا حظوظ، حتى لو انتِ جواكِ لامسة دا.

لما تتعبي وما تلاقيش يبقى ربنا سايب لك لسَّا فرصة أحسن يمكن عشان تلاقي أكتر.

لو حبيبتِ والطرف التاني خانك، أكيد انتِ كنتِ تستاهلي حاجة أحسن، علشان كدا ربنا بعد عنك اللي كنتِ فاكراه خير وهو مش كدا.

دوري لنفسك على مكان في الدنيا مهما عدى بيكِ الوقت، ما تستسلميش، ما تقوليش خلاص عشان ما فيش حاجة اسمها خلاص. حقيقية جدًّا مقولة **(it's never too late)**

عشان مهما عدى وقت لو قررتِ هتقدري؛ لأن جوا كل بنت أو أنثى مفتاح بسيط بيفتح دنيا جديدة، مهما كان الوقت فات من وجهة نظر الدنيا، ودا بيحصل بس لما بتقرر هي إنها تبدأ وتكمل وإن الطريق لسَّا فيه مجال وفيه نور في آخره، اسمعي الكلام اللي يعجبك.. يعني إيه؟

يعني دايمًا حوالينا ناس جواهم طاقة سلبية كبيرة، وكل مهمتهم متعتهم إنهم ينقلوها لأي حد مرتاح أو مستقر... ابعدي دايمًا عن الناس دي، خلي كلامهم صامت زي موبايلك وانتِ نايمة، مهما حاولوا يوصلوا لك ويسمعوكِ مش هيحصل، ما تسمعيش وما تسمحيش بكلمة توجعك أو تقلل منك عشان الناس مش مقياس ناجح دايمًا.

ما تفتحيش باب حياتك لحد ممكن يسرق طموحك، اعملي سد كبير بينك وبين اليأس سواء كانت في صورة كلمة أو شخص أو حتى قصة ممكن تسمعيها.

وارجعي تاني وتالت حبي نفسك وقدريها. اخطفي من الزمن وقت يكون سر بينك وبين قلبك سواء كنتِ بنت أو أم شابة أو في عز شبابك مرتبطة أو لسَّا بتفكري.

بصي في كل لون حواليكِ حتى في عز تعبك، واعملي منه رسالة كل يوم.

واحرصي لما تشوفي الشمس ما تحسيش إنها حاجة عادية؛ خلي قلبك يرقص مع المطر وما تخليش البرد يقتل جنون الأنثى فيكِ.

اهتمي بيكِ عشانك مش عشانه.. اعرفي دايمًا إن هو وسيلة من وسائل كتير خلقها ربنا عشان تسعدك. هو طبعًا مهم وشريك وسند، لكن كمان هو مش أساس لو انتِ مش لنفسك أساس.

خلي الراجل في حياتك محطة مهمة مش هدف طريقك، واعرفي دايمًا إن الراجل بينجذب جدًّا للست القوية اللي تكمله، مش للضعيفة اللي كل أملها هو.

للست المهمة حتى ولو بأبسط الطرق مش بالمناصب والمسميات، وبيمل جدًّا من الست التايهة اللي ما فيش جواها شغف للحياة، اللي

وقتها فاضي عشان عقلها فاضي، مش مهم أبدًا تكوني وزيرة ولا مديرة بنك؛ المهم تكوني انتِ.. تكوني نفسك.. تكوني نفسك صورة طبق الأصل مش تابع ولا نسخة مكررة من حد.

اختاري مكان سري تروحيه لما تحسي إنك متضايقة ولو حتى ركن صغير في بيتك.

بأغنية قريبة لقلبك ومشروب سخن واسرحي بعيد عن أي حاجة تاعباكِ لمدة 5 دقايق هترجعي للدنيا أحسن.

صلي ومن غير ترتيب للصلاة، في أي نصيحة ممكن تسمعيها لأن الصلاة أساس لكل دين، وطريقنا الوحيد للنجاة من هم الدنيا، فهي طبعًا أول وأبعد عن أي ترتيب لعناصر في حياتك.

دوري حواليكِ على أجمل جامع أو كنيسة، ادخلي وصلي لربنا وكلميه واسأليه..

سؤال هيكون فيه إجابة لكل وأي حاجة شاغلاكِ.

الصلاة هتفتح جواكِ طاقة جديدة وكبيرة دايمًا؛ لأنها هتموت الهم وتبعد الوجع (نصيحة أولى وأخيرة ما لهاش ترتيب)

أي كتاب تقابليه اقرأيه، أي سطر من قصة لو ورقة قديمة ملفوف فيها أكلة ولو حتى طعمية سخنة زي زمان، لو قادرة تقريها هتفرق معاكِ، هتأثر على شخصيتك، هتوسع مجال أفكارك.

لو مش باعرف اقرأ؟ اسمعي كتير لناس كبيرة.. لمثقفين.. لجدك وجدتك.. لجارتك الطيبة.. لأم صاحبتك.

استفيدي من كل يوم وكل لحظة بيعدوا في عمرك، مش من عمرك، لأن العمر أرقام، بس رحلته مواقف ولحظات. صدقي جدًّا إن لسَّا فيه حلو ما جاش مهما كان رقم سنك؛ لأن الحلو في حياتنا رزق ممكن ييجي بعد ما نكون نسينا إننا ممكن نعيشه، حبي نفسك هتعرفي تحبي كل حاجة، وقدريها كل حاجة حواليكِ هتقدرك.

**انتِ البنت والأخت والأم والحبيبة والزوجة.. انتِ نص الدنيا الحلو.**

**ما تصدقيش غير كدا.. مهما شفتِ غير كدا.**

❋ ❋ ❋

# على قد طاقتك

كل واحد فينا له طاقة وله قدرة على التحمل غير التاني، مش مطلوب أبدًا مننا نكون بنفس القوة أو جوانا نفس الطاقة إزاي هيكون احتمال الراجل مثلًا قد احتمال الست. لكن دا مش معناه إنها أضعف، يمكن معناه إن كل موقف يخص صاحبه بمشاعره وطاقته وتحمله.

يعني ما تستناش من ست مثلًا خسرت أبوها رد فعلها زي راجل خسر أبوه.

صحيح المشاعر واحدة؛ لكن هنا طاقة الراجل طبيعي تكون أقوى حتى لو كان جواه ألم يمكن أكبر في بعض الأحيان.

فما تحاولوش تقارنوا ردود الفعل بين الناس من وجهة نظركم، ولا تستنوا حكم الناس على رد فعلكم وقوة احتمالكم لموقف. هو مين قال إنك علشان انت عملت عملية مثلًا ولتكن المرارة أو الزايدة فانت بفضل ربنا كنت حمول وما حسيتش بتعب بعد يومين وأنا لما عملتها

اتوجعت جدًّا أسابيع؟ هي نفس العملية لكن احنا مش نفس الشخص، قوتنا ممكن تختلف.. طاقتنا طبعًا مختلفة، يبقى رد فعلك صح ورد فعلي كمان صح.

ليه لو عندك حاجات في حياتك قررت تستغنى عنها يبقى دا معناه إني أنا وغيري نستغنى عنها.

يمكن انت قادر تشوفها كماليات وغيرك في حياته شايفها أساسيات.

ما فيش ثوابت نحكم بيها على حجم طاقتنا أو تحملنا غير نفسنا، أكبر غلط بنستعمله معظم وقتنا في تعاملاتنا مبدأ (لو كنت مكانك كنت عملت.....)

ما ينفعش أبدًا وغلط كبير؛ لأن لما حد بيحكي وجعه أو تجربته ما بيكونش مستني إنك زي ما بنقول (تعلي عليه) أو تزايد على رد فعله، أكيد لاااا..

ممكن تنصحه أو تدعمه بكلمة، لكن ما تفكرش تقارن نفسك بموقفه أو وجعه لمجرد إنك شايف إنك هتقدر تعمل اللي هو ما عملوش.

– انت مش حكم عليَّ فأنا مش حكم عليك، لما باحكي لك ممكن أكون بافضفض أو باشاركك همي، لكن مش مستني قرارك إن طاقتك أو رد فعلك هيبقوا إزاي.

شيء سخيف جدًّا لما نسمع شخص بيشتكي من مشوار كبير ومتعب بين شغله وبيته وتلاقي حد بيرد إنه يااااه هتعمل إيه طيب لو مشوارك زي مشواري؟؟

سؤال عقيم ومزايدة سخيفة عشان يمكن مشواره أبسط من مشوارك لكن جسمه أو حالته أو طاقته عمومًا مش زي طاقتك، فطبيعي يكون تعبان، مش مضطر يكون بنفس تحملك، أو تلاقي ست بتشتكي من سوء معاملة جوزها وإنها تعبانة ومستهلكة نفسيًّا، وهنا لازم تظهر صاحبة الدور العميق والرأي السديد يا ستي احمدي ربنا دا أنا جوزي.....

مين طلب رأيك على أساس ظروفك؟ يمكن هي المعاملة عندها لأسباب جواها أهم من العربية والفسح اللي انتِ شايفة إنهم مهمين ومفتقداهم.

هي مش مطالبة أبدًا تعتبرك مقياس، وانتِ مش مضطرة تقارني نفسك بيها؛ لأنك مش في مكانها ولا حاسة وجعها، وهكذا باختلاف المواقف مطلوب مننا بعض مش نقلل من طاقة وتحمل بعض.

الصداع ممكن يكون عندي شوية وجع وعند غيري نهاية الدنيا، لأنه بمنتهى البساطة طاقته مش قد طاقتي، يعني المطلوب نشارك مش نقارن.... نسمع مش نحكم، الدنيا هتبقى أبسط كتير لو عشناها مركزين مع نفسنا وحياتنا مش جوا حياة غيرنا.

**انت ممكن تقدر وأنا طبيعي أكون في نفس الموقف ما اقدرش..**
**أنا مش انت..**

❋ ❋ ❋

# ليه بنحاول؟

في حياتنا كتير بنعمل حاجات ومش بنلاقي نتيجة مرضية أو بمعنى أصح النتيجة اللي كنَّا شايفين إننا نستحقها فمننا بيكتفي إنه جرب وفيه مننا بيفضل يحاول.

والسؤال اللي ممكن يخطر في بال معظمنا

(إحنا ليه بنفضل نحاول؟!) إحنا بنحاول عشان مش الطبيعي إننا نختار اليأس، وإلا ربنا ما كانش هيأمرنا بالسعي. فغالبًا الأصح إننا نفضل نحاول، يمكن يكون الهدف الأول من المحاولة هو تغيير النتيجة، ودا صح جدًّا وطبيعي بحكم رغبة كل واحد فينا إنه يوصل لأحسن حاجة.

لكن فكرة المحاولة وراها أهداف كتير، زي إنك لما تحاول مع الشيء هتكون غالبًا راضي بالنتيجة، حتى لو كانت مش كفاية، يعني لو قابلت فرصة شغل أو سفر أو سكن وحاولت كتير ترتب أمورك

وظروفك وتشتغل على الوصول للهدف دا. فلو تحقق هيبقى شيء مرضي جدًّا ليك، ولو ما كانش فانت من جواك هتقول أنا حاولت وهتكون شايف باقتناع إنك عملت اللي عليك، وشرف المحاولة كان كافي مثلًا لضميرك إنه يرتاح مهما كانت النتيجة، وعادة دا بيكون أحسن كتير من إحساس إنك قصرت ناحية الشيء وتلاقي صوت جواك بيقول أنا قصرت.

ورغم إن المحاولة طريق نهايته غير واضحة أو مؤكدة ليك، بس لو اخترت تمشيه هتلاقي نفسك جواك دافع مهم، إنك مش هتسيب نفسك للاستسلام أو مش هتقول مثلًا مش يمكن ما يحصلش!

يمكن ما وصلتش لأن المحاولة معناها إنك تكمل وتشتغل في موضوع، لكن مش معناها إنك ضامن هتوصل لإيه.

يعني لو فكرت مثلًا إني مهما حاولت أتعامل مع اللي حواليا أحسن مش أكيد هيفضلوا معايا أو هيحبوني، أنا كدا مش هاقدر أتعامل بطريقة أفضل في العموم، ودا سهل يخسرني ناس كتير..

والعكس إني لو حاولت دايمًا أتعامل بأفضل ما عندي يمكن يضمن لي وجود الناس اللي باحبهم.

زي مثلًا لو كنت شخص بيحاول دايمًا يساعد اللي حواليه لكن مش لاقي دايمًا اللي حواليه بيساعدوه، دا أبسط معنى لأن المحاولة شيء طبيعي وصحي، لكن مش مضمونة النهايات أو النتايج، لكن عشان نحس بالرضا طبيعي نحاول، سواء كنت شخص بيحاول أو بيحس باليأس في كل الأحوال، لازم تكون متأكد إن السعي دورك والتنفيذ دور ربنا.

يعني مش كل حاجة حاولنا نوصل لها وفشلنا دليل على إن التقصير مننا أو الغلط فينا. إطلاقًا؛ لكن هي إرادة ربنا. فوصولك وعدم وصولك أو في كون الشيء دا تحقيقه راحة ليك زي ما انت متصور ولا تعب انت مش مدركه، بمعنى إن يمكن وصولك إنك تسكن في بيت معين حاولت كتير تشتريه، مش الخير ليك اللي كنت مستنيه أو هتلاقي فيه الاستقرار اللي كنت بتدور عليه.

واحنا كبشر مش بسهولة بنوصل للقناعة بحكمة ربنا، وطبيعي لأن الغيب في إيد ربنا وحده، لكن على الأقل محتاجين نؤمن بأن النصيب في الحياة كله باختيار ربنا حسب ما كتبه لكل إنسان، وحسب ما ربنا وحده شايف فين الخير فينا.

يبقى لازم نحاول، لكن مش دايمًا لازم هنوصل.

**كل حاجة في حياتنا تستحق المحاولة وكل اللي علينا الإيمان التام إن النتيجة مهما كانت فهي اختيار ربنا...**

❋ ❋ ❋

# الضمان

لما بنشتري جهاز جديد أو أي حاجة غالية طبيعي بنلاقي معاها ضمان. وهو وثيقة بتضمن ليك جودة الشيء ومعدنه. وإن في حالة الخساير الضمان هيعوضك أو هيصلحها بدون تكاليف، بس يا ترى الضمان بيساعدك تحافظ على الحاجة ولا تستهر بيها؟؟

ويا ترى لو دا حال ضمان الأشياء فما بالك بضمان البشر!!

هما البشر ليهم ضمان؟

آخد ازاي ضمان على حد بحبه؟؟ كلام يبان غريب. بس دا حقيقي جدًّا وبنعيشه وبيحصل معانا.

آه البشر ليهم ضمان.. المعاملة الحلوة ضمان، الإخلاص ضمان، الاحترام ضمان، الوضوح ضمان. وثيقة ضمان البشر ممكن نلاقي فيها مليون بند كلهم يعرفوك إنك معاك ضمان للشخص دا لما تلاقيه دايمًا بيحافظ عليك ومعاملته مريحة دايمًا، ولما تحس إنه مخلص مع مرور

الوقت ومصدر أمان لقلبك وعقلك، لما يحترمك ويكون هدفه الأساسي دايمًا يرضيك، ولما تلاقي إن مشاعره واضحة وأموره ثابتة ناحيتك. كدا طبعًا انت معاك ضمان للشخص دا؛ لأن كل دي مؤشرات بتضمن لك إنه موجود وإنه معاك وعشانك، وإنه هيوفر لك أمان الاحتفاظ بالعلاقة وتصليح أي شيء بيتلفه الوقت أو تغيره الظروف.

طيب وبعد ما أخدت الضمان هتحافظ عليه؟ هتقدره؟ هتهمله؟ هتستهتر بيه؟

إياك ثم إياك تضيع إنسان لمجرد إنك ضمنته أو تهمل وجوده لأنك متأكد إنه مضمون أو إنك مهما بعدت أو بعت هو باقي ومكمل.

حافظ على الإنسان لما تضمنه حسسه إنك ضامن وجوده لكن مقدره وخايف كمان تخسره.

خلي دايمًا تصرفاتك تقول له إنك باقي وعارف قيمته وإنك تستاهل الضمان. بلاش لما نضمن الناس نتعبهم ونستغلهم علشان لعبة القدر ممكن تخلينا إحنا في يوم المضمونين، وساعتها هنتعب لو ما قابلناش تقدير وهنزعل إنهم لما ضمنونا، استهانوا بينا وأهملونا.

خليك قد ثقة الشخص اللي قرر واختارك انت عشان تاخد الضمان بتاعه.

ما تخليش بسببك حد يسأل نفسه أنا عملت إيه غلط لما قررت أبقى واحافظ وأكون مضمون.

اختار دايمًا تكون المكان الصح والشخص المناسب لأي حد يحس فيك إنك تستاهل تضمنه.

إحساس صعب إنك تؤذي حد في مشاعره؛ لأنك ضامن وجوده، أو تستغله لأنك عارف إنك مهما قصرت أو جرحت هترجع تلاقيه موجود ومستني.

**الضمان وثيقة لطرفين لازم إن كنت محظوظ وواحد منهم تكون قد شروط الوثيقة وتحافظ وتصون اللي في إيدك وتخاف كل يوم عليه. الضمان هو كل يوم انت بتقدم خير، تقدير، ومحافظ على نعمة وجود شخص مضمون معاك.**

❋ ❋ ❋

# لو وصلت ما تتغيرش

إحنا عايشين بنتعب كتير وبنعافر عشان نوصل مهما اختلف اللي عاوزين نوصل له لكن كلنا بنتعب.

هدف كل واحد مهم ويستحق التعب.

هدفك شخص.. هدفي مكان.. هدفهم منصب.

كلها أهداف مشروعة لكن يا ترى لو وصلنا هنتغير؟ لو تعبت جدًّا عشان توصل فحاولت وتعبت واهتميت لما توصل مع الوقت الشغف هيقل، الجهد هيختلف، الكبرياء هيظهر، لو اتمنيت توصل لمكان معين أو منصب أو فلوس ووصلت هل هتتغير؟..

أيوة للأسف معظمنا بيتغير، لما بيوصل بيتغير، بينسى، بيبقى حد تاني لو شفته مش هتعرفه.. ولو اتكلم مش هتحسه، ليه لما توصل تتغير وتغير حاجات كانت حلوة فيك؟

ليه لما تكبر أو تنجح تبقى حد أناني أو ناسي مختلف؟؟

ما توصل وانت جواك زي ما انت. ما تكبر وانت دايمًا عارف انت مين وهتفضل هو.

ليه أسيب الحاجة الجديدة عليَّ تشكلني، أبقى شبهها، مش هي تبقى حاجة فيَّ.. ليه تغير كلامك أو أسلوبك لمجرد إنك اغتنيت أو كبرت في مجالك؟

اوصل واكبر لكن جواك شخص غير قابل للتغير. الخير اللي ربنا بيبعته قادر في لحظة يبعده ويحرمك منه، ووقتها لا هيليق عليك التغيير ولا هتعرف ترجع شبهك. لا هتقدر تفضل فوق ولا هيناسبك ترجع تحت. هيبقى صعب تلاقي نفسك وهتكتشف إن التغيير بعد الوصول ممكن يضيع اللي وصلت له مش يحافظ عليه، ما تسيبش منصب يشكلك، ولا هدوم ترسمك، ولا مادة تعليك.

قيمتك في اللي وصلت له هو تعبك ونجاحك مش في تمن وصولك.

قيمتك هي انت، الشخص اللي خلقه ربنا مش اللي شكلته الظروف. صح جدًّا إنك تفرح لما توصل وتطمع تاني وتالت إنك تكبر

دا وتحافظ عليه، لكن غلط كبير إنك تكون حد غيرك حسب اللي وصلت ليه، لازم تكون انت الأساس مهما اتغيرت كل حاجة حواليك.

الدنيا كبيرة والحياة متعبة، لكن الوصول لهدفنا مش هيبقى هو الراحة لو غير جوانا وحولنا لأشباح بين اللي فات واللي قدرنا نوصل له.

**آمن بنفسك وبأنت مين.. وقول لنفسك إنك انت اللي بتضيف للشيء مش هو اللي هيضيف لك.**

**لو وصلت افرح وكمل.. لكن ما تتغيرش..**

❋ ❋ ❋

# الحياة وشين

حاجات كتير في الحياة فايتنا منها الوش التاني، وعشان كدا مش عارفين قيمة الوش اللي احنا شايفينه.

يعني لما تعيش قصة حب وما تكملش بتحس بحزن كبير وكأن الدنيا خلصت وساعتها بتشوف إن الدنيا مورياك الوش الوحش عندها بس الحقيقة عكس كدا.

لأنك لولا قدر الله بعدها فقدت عزيز (أب – أم – أخ... إلخ)

هنا بتقف مع نفسك وتشوف إن الدنيا بينت الوش الأشد قسوة وإن الحياة وقفت هنا.

أحب اقول لك حساباتك غلط؛ لأن الدنيا في الوش الأولاني كانت بتخليك تمر بموقف عادي وباختبار مقدر ليك في رسم حياتك حسب مقدرات ربنا.

ودا كان وش طبيعي ما كنتش هتفهمه ولا تحس بيه غير لما تشوف الوش التاني اللي هو الفقد الكبير، أو يمكن الأهم يعني تحس إنه موقف مختلق تمامًا رغم إن الحالتين افتقاد ووجع ونهاية.

لكن بطبيعة الحال الدنيا صعب تنتهي عند قصة حب، لكن ممكن تنتهي لما سندك في الحياة يروح منك، ورغم إن الدنيا هتكمل أو الحياة هتمشي، لكن وارد جدًّا تكون وقفت جواك عند النقطة دي.

حد تاني ممكن يكون عايش في مستوى معين، لكن بالنسبة له مش أفضل حاجة وشايف كدا إن الدنيا بتعامله بالوش الوحش، ورغم الستر والراحة ومش لاقي نفسه وبعد فترة تحصل له أزمة كبيرة يخسر فيها شغله ودخله، ممكن حتى بيته، ووقتها بيعرف إنه خسارته كبيرة.

طيب لو دي هي الخسارة كان إيه الوش الأولاني اللي كان هو شايفه وحش؟ كان اختيار ربنا وحكمته في حجم رزقه لسبب ما، ولما قدر له أصعب من كدا اختار يحطه في اختبار أصعب كتير يعرفه قيمة اللي كان فيه، ودا اللي هو شافه من وش الحياة التاني اللي ما كانش شايفه.

حاجات كتير في حياتنا يمكن نشوفها صعبة وهي سهلة جدًّا لما بنقابل الأصعب أو بنخسر الأهم.

والمطلوب مننا نعيش بقناعة إن الحياة رزق بكل وش فيها، بالصعب قبل السهل، والوحش قبل الحلو.

شباب كتير عايشين حوالينا لو حسوا بدور برد أو أزمة صحية بيلاقو الدنيا صعبة ويسألوا ليه أنا؟

ولو صادفت وشافوا الوش التاني للحياة عندهم أو عند غيرهم وقابلوا شاب في بداية حياته بيحارب السرطان مثلًا، وقتها بس بيفكروا إن الحمد لله أنا أحسن كتير من غيري.

حب حياتك واقبلها، وصدق إن الوش اللي انت شايفه من الدنيا هو قدرك ورزقك مكتوب عشان تعيشه بخيره وشره.

كمل مشوارك وانت راضي بمشاكلك مهما كترت قدامك وهون على نفسك حمولك مهما تقلت عليك، اتقبل وش الدنيا الحلو عشان هتعرف قيمته لو الدنيا بينت الوش الوحش.

اعرف قيمة كل حاجة حواليك مهما كانت بسيطة أو سهلة. ما تستهونش بحد بيحبك عشان هتعرف قيمة الحب دا لما تقابل الوش التاني وتحب حد ويقابلك بمشاعر قاسية.

ما تقللش من الطيبين في حياتك؛ لأن الأشرار قادرين جدًّا يعرفوك إنك كنت معاك كتير ورفضته.

**دور على الخير في كل حاجة انت عايشها عشان لو عشت حاقد على حياتك أو شايفها صعبة هييجي وقت وتتفاجئ بالوش التاني اللي هيفكرك دايمًا إنك كنت أحسن.**

**الحياة وشين. حب الوش اللي تقابله منها قبل ما تقابل الوش التاني...**

❋ ❋ ❋

# التعود

التعود في حياتنا سلاح ذو حدين، عشان ممكن نتعود على حاجة ودا يخلينا نحبها ونتقبلها ونعيش مرتاحين بالتقبل والتعود، وممكن يكون كارثة بنقابلها لما نتعود على شيء أو نتعلق بوجوده وفجأة يروح.

التعود يعني حاجة في حياتك بشكل دائم، فبيصبح معتاد ومستمر. طيب لو راح منك؟؟

يبقى ما تتعودش.. ما تتعلقش!!

حب الحاجة وحافظ عليها لكن ما تتعودش على وجودها؛ لأنها لو راحت هتتعب. آمن بوجودها لكن كمان لازم تآمن إن ما فيش حاجة بتدوم ولا حال مهما طال بيستمر.

وجود حاجات مهمة وأشخاص مهمين في حياتك نعمة كبيرة ضروري نحمد ربنا عليها، لكن دايمًا نفكر نفسنا إننا بنحبها لكن مش لدرجة التعلق وعايشين بيها لكن مش بشكل التعود.

الإدمان إنك تتعود على حاجة وتبقى مش قادر تمنع نفسك عنها. ولو غابت أو بعدت بتموت انت بالبطيء. بتتعب وتنهار وموازين حياتك بتختل.

ولو فكرت انت لأي سبب من الأسباب تبعد عنها، أو بمعنى أصح تبطلها كفاية عليك مرحلة أعراض الانسحاب.. طيب وليه؟؟

ليه أعتاد واتعود وابقى مدمن وجود الشيء؟؟

الأفضل نعيش ونحافظ ونكمل وجوانا مساحة ولو بسيطة إننا ممكن نمشي أو نبعد أو نخسر.

ما تحكمش على قلبك ولا عقلك بسجن التعود أبدًا.

اسمح لنفسك بركن جواك تقوى بيه وترجع له قبل ما تقرر إنك اتعودت على حد أو حاجة.

سيب لنفسك براح التعامل بدون خوف من مرحلة الفقد، وافتح جواك مليون مخرج لإحساسك بالاحتياج. آمن نفسك بنفسك مش بوجود حاجة.

ارتاح لما تعمل حاجة انت الأساس فيها عشان سعادتك، لأنك لو ربطت سعادتك بوجود غيرك هتعيش في خطر كبير وتهديد مستمر

وتكون انت السبب فيه. هتمشي تدور في كل حاجة حواليك على حاجة واحدة بس هتضيق مساحة كبيرة وطاقة أكبر جواك على مكان معين اتعودت عليه.

كتير في حياتنا اتعودنا على حاجات وراحت باختلاف الأسباب، واتعلقنا بناس ومشيت لما اتغيرت جواهم المشاعر. تعبنا كتير في الحالتين وكان بإيدينا من البداية نسهل على نفسنا ما تقعش في فخ التعود مهما طال وجود الشيء.

دور دايمًا على مساحتك جواك عشان تشيل فيها طوق النجاة لو مركب واحدة اتعلقت بيها وغرقت، فرق بسيط بيت الاعتياد والتعود.. خيط شفاف بين الحب والإدمان.

**طمن نفسك وطبطب عليها.. ماتظلمهاش.. ولو هتتعود..**

**اتعود على نفسك واحميها...**

❄ ❄ ❄

# فرصة ما تتكررش

جربت تعيش لحظة أو موقف وبعد ما يخلص قلت جواك يا رب ما يتكررش؟!

غلطت غلطة في يوم من الأيام وكنت يومها مش عاوز غير إنه اليوم دا يخلص ولما عدى اتمنيت من ربنا (يا رب ما يرجع تاني)؟

يمكن كلنا مرينا بالموقف دا وعشان اليوم دا بصعوبة تفاصيله وطول الوقت اللي كأنه ما بيمرش.. لكن مش كلنا بنقف عندها والأصح إن محدش يقف عندها.

وقوفك عند الوقت اللي فات ممكن يدمر كل اللي جاي، وتركيزك مع أي ذكرى سيئة أو خطأ قديم قادر يؤثر على تصرفاتك في كل موقف جديد.

علم النفس أكد إن الارتباط بالذكريات السلبية بيقتل جواك أحيانًا دافع إنك تعيش ذكريات جديدة أو مواقف مهمة. ويبقى هنا لازم كل

واحد فينا لو افتكر موقف أو خطأ أو ذكرى سلبية مرت يتمنى إنها تكون فرصة ما تتكرش لكن ما يقفش عندها.

لو سمحت لنفسك إنها تتسجن جوا حيطان وأسوار غلطة قديمة مش هتعرف تشوف من ورا الأسوار دي شكل الحياة الجديدة.

ولو عشت فعلًا حياة جديدة هيكون صعب عليك تبني فيها مواقف جديدة أو تاخد قرارات، دا طبعًا هيرجع لخوفك من زمان وترددك إنه يتكرر حتى لو الموقف مختلف.

لو قابلت مشكلة ممكن جدًّا يكون سهل عليك حلها بنفسك، لكن تأثير زمان هيبعد عنك الحل ومش هيخليك قادر تلمسه حتى وانت قريب منه.

والكلام دا مش بس مع المواقف والمشاكل أو حتى الذكريات؛ دا ساعات بيوصل للأشخاص ودا شيء كفيل إنه يدمر حياتك. مثلًا إنك تعرف شخص في يوم من الأيام مهما كانت صفته (صديق- حبيب - زميل - شريك) وما يكونش الشخص دا قد الثقة أو يتسبب لك في

مشكلة كبيرة تسيب جواك ألم كبير أو ذكرى سيئة، ولو انت وقفت عند المرحلة دي فانت حكمت على نفسك بالسجن جواك؛ لأن وقتها ثقتك في كل شخص جديد هتقابله يمكن هتصبح معدومة وهتشوف فيه دايمًا الشخص القديم بذكرياته ووجعه.

وهنا عمرك ما هتقدر تتعامل مع الناس بقلب مفتوح أو تديهم الثقة خوفًا من تكرار مأساة فاتت.

الذكرى أيًّا كانت تفاصيلها هي محطة وعدت من حياتك مش مفروض تقف عندها وخصوصًا لو كانت ذكرى سيئة.

ربنا خلق الحزن كبير وبيصغر جوانا مع مرور الوقت، وسبحان الله إنه جعل النسيان نعمة.

يبقى انت ازاي توقف حياتك رافض النعمة دي؟! انسى الوحش ودور جوا الدنيا دايمًا على الحلو وهتلاقيه. غير كل تفاصيل الذكرى الصعبة جواك، لو بمكان ابعد عنه لحد ما تكون متأكد إنك قادر في يوم ترجع له وكأنك أول مرة تشوفه.

لو في شخص انسى تفاصيلك معاه وانسى حكايته، قرب من ناس جديدة، عيش في دايرة أوسع، اطمن للناس وافتح قلبك تاني وخليك واثق إن انت عايش عشان تتعلم وتجرب ولو حتى عن طريق الوجع والخسارة، كلها دروس وانت المستفيد.

ولو ضروري تفتكر اللي فاتت.. افتكره وانت بتضحك وبتشكر ربنا إنك عديته وبتقول لنفسك إنها قوية.

**ادي كل حاجة في حياتك فرصة جديدة**

**بروح نضيفة من تراب اللي فات**

**ولو قابلت الحزن قول له...**

**( فرصة ما تتكررش)**

❋ ❋ ❋

# نفسك مين؟

كل يوم بيعدي علينا بياخد عمرنا، وسنين بتجيب سنين والحياة بتعدي، وفي لحظة كدا أو موقف يعدي عليك يفكروك بزمان وأيامه..

بس الأهم إنهم بيفكروك بيك.. بنفسك.. بإحساسك.

إمتى آخر مرة افتكرت نفسك زمان؟؟

حاول كدا دلوقتي تغمض ثواني وتفتكرها..

ها شفت مين؟ شفت نفسك إمتى؟ شفتها ازاي؟ حسيت بإيه لما رجعت لحظة لزمان؟

يا ترى لو جات فرصة لكل واحد فينا إنه يرجع لنفسه بتاعة زمان هيختار يرجع لإيه؟ لطفولته.. لشبابه.. لطيبة قلبه؟؟

مش مهم هترجع لفين، المهم لما ترجع ما تبقاش زعلان أو ندمان مهما عدى وقت من عمرك، فهو مش ضايع ولا زي ما بتقول الواحد مش عارف عدى في إيه...

لا أكيد عارفين وعارفين كويس إنه عدى في مواقف ولحظات فرح ولحظات حزن.

في أيام كنا طايرين من الفرحة، وأيام كانت حزينة كسرت فيها قلوبنا.. لكن في كل الأحوال اتعلمنا واستفدنا وكبرنا.

لما تفتكر زمان افتكره بكل تفاصيله وأصغر ملامحه وأبسط أموره عشان هو دا اللي رسم وشكل تفاصيلك وملامحك دلوقتي.

لو زمان كان فيه صعب كتير افتكره وانت ممتن للصعب اللي شكل فيك معدن صلب ومش سهل كسره.

ولو اكتشفت إن زمان كان فيه فرح وكانت أيامه حلوة وسهلة، كمل طريقك وخلي الطاقة الإيجابية اللي هتحسها هي صمام الأمان للنهار دا ولبكرة اللي جاي في حياتك.

زمان له فضل كبير عليك اوعى تنساه... ولو حالك دلوقتي أحسن يبقى لأنك اشتغلت على نفسك وتعبت وبتحصد النتيجة.

ولو حاسس إن حالك دلوقتي مش هو اللي كنت فيه زمان، يبقى راجع نفسك تاني وتالت، طول ما لسَّا جواك قلب وفيك نفس يبقى الحياة لسَّا فيها تعب ومحاولات وإصرار، أيام طفولتك كانت حلوة وملیانة طاقة ولعب وحب وفرحة، لكن أكيد عشت في شبابك لحظات

فيها حب ومشاعر أخدتك معاها في عالم تاني ما كانش هينفع تروحه أو تتخيله وانت طفل، وهي دي الحكمة من إن كل وقت وله جماله وله شكله، مهما كان الاختلاف كبير ما بين زمان ودلوقتي، خليك متأكد إنهم بيكملوا بعض مش منفصلين أبدًا.

والضعيف مثلًا اللي كان جواك زمان هو السبب في القوي اللي موجود حاليًّا. والطيبة بتاعة زمان هي اللي خلقت رصيدك في حب الناس اللي حواليك دلوقتي.

اوعى تنسى زمان مهما كانت تفاصيله.. افتكره دايمًا، ارجع له دايمًا.. استقوى بيه.

**زمان يعني انت النهاردا...**

**زمان هو نقطة البداية لطريق لسَّا ما انتهاش**

❋ ❋ ❋

# بصمتك

سبحان الله اللي خلق لكل واحد فينا بصمة يستحيل تتشابه مع غيرها، مهما كان الشبه، مهما كان القرب لا يمكن نلاقي بصمة إنسان شبه إنسان تاني.

عمرك سألت نفسك انت سايب بصمتك في الدنيا دي ولا لأ؟؟ وهو يعني إيه سايب بصمتك؟؟

سايب بصمتك يعني سايب علامة تخصك مش هيسيبها غيرك، سايب أثر في مكان أو في شخص مش هيتمحي مع الوقت، حتى لو انت نفسك مش بقيت موجود.

مش صعب أبدًا ولا مستحيل إنك تسيب بصمتك في الدنيا، الموضوع سهل ومحتاج حاجة واحدة ما فيش غيرها.. الإخلاص..

لو اشتغلت أي حاجة ولو بسيطة وأخلصت فيها هتتميز جدًّا وتسيب بصمة لنفسك، لو اتعاملت مع الناس بقلبك فعلًا وكنت مخلص في مشاعرك ناحيتهم عمرهم ما هينسوك وهتفضل سايب بصمة

جواهم، هتعيش أكتر يمكن من عمر وجودك معاهم، لو ربنا رزقك بأولاد وأخلصت في تربيتهم هتسيب جواهم بصمتك، هيكبروا بيها وهيتعاملوا بيها في حياتهم وهتفضل جواهم وحواليهم، الفضل ليك وللبصمة اللي سِبتها جواهم..

لو قلت كلمة حلوة من قلبك في يوم لشخص دعمته وسندته بإخلاص هتبقى سِبت بصمتك في حياته بمجرد كلمة.

ما تضحيش، الدنيا الكبيرة اللي ربنا كتبها لك، ودور وقرر تسيب بصمتك، خدها تحدي مع نفسك إنك لازم تمشي من الحياة دي وانت سايب فيها أثر.. وإن أي مكان هتكون فيه مش هتسيبه بعدك فاضي.. هتخلص من جواك لكل حاجة حواليك، لو حتى وردة هتزرعها في أرض واسعة هتكبر في يوم وهتكون زرعتك انت وهتكون بصمتك.

**ابدأ دلوقتي وقرر وشوف من اللحظة دي.. هتسيب بصمتك ازاي..**

❋ ❋ ❋

# كلام محشور

الكلام كتير.. كتير جدًّا.. أشكال وألوان وأنواع.. كلام في مواقف وكلام في أغاني.. وكلام حب.. وكلام عتاب.. كلام تشجيع.. كلام بيوجع.. فعلًا كتير.

لكن أصعب أنواع الكلام هو ((الكلام المحشور))

كلام محشور جواك لا انت قادر تطلعه ولا قادر تبلعه، كلام مكتوم مش مخبيه، لأنك خايف ولما تطلعه هتبقى جريء.

كلام متعب لأنه جوانا ولو خرجناه مش أكيد هنرتاح، لا هو متداري عن اللي حوالينا ولا واضح وشايفينه. لكن هو كلام محشور.

بس يا ترى الصح نسيبه محشور جوانا يتعبنا ويقف في زورنا ولا ناخد نفس ونقوله؟ ما هو لما نخبي الأمور جوانا لحد ما تتعبنا هنتلخبط في أحكامنا، هنبقى حاسين بحاجة وبنعمل غيرها، طيب ليه؟؟ ولصالح مين؟!

بلاش تحوش الكلام جواك عشان هيخنقك، وبلاش تسكت وسكوتك بيقول كلام كتير..

لو كلامك صح قوله.. لو رأيك مش هيأذي سمعه لصاحبه، لو تعليقك مفيد اعرضه على غيرك..

ما تسكتش عن الحق، ما تقبلش بشخص واقف يجرحك بكلامه ويكون ردك السكوت. ما تسمحش لحد بيتدخل في تفاصيلك بكلامه إنه يتقابل بصمت.

بيقولوا دايمًا إن الأرزاق على الله

دي كلمة كافية جدًّا إنها تطمنك وتخلي صوتك واضح وكلامك متقال مش مكتوم.

لو يوم حسيت بمشاعر ناحية شخص اتكلم، يمكن يكون مستني منك كلمة تشجعه.. ما تسيبش الكلام محشور وترجع تندم لو الوقت عدى وشفته بيضيع من إيديك.

لو ليك حق اطلبه ما تسكتش عنه وقول إنه ليك.

ما تخافش من الكلام وما تستكبرش تقوله وما تردش عليه.

الكلام نعمة كبيرة وسلاح مهم بيغير كتير في الدنيا.

ما تسيبش الدنيا تسرق منك كلامك وتقتل فيك صوتك، لا ييجي اليوم اللي تتمنى فيه لو تقول كلمة وتلاقي نفسك عاجز، يمكن كلامك مهما كان بسيط يأثر في شخص، يغير في شخص.

ربنا ادانا نعمة إننا نقدر نعبر يبقى ليه نسكت ونكتم جوانا؟ مش أكيد هنندم لو اتكلمنا لكن الأكيد إننا هنندم كتير على كلام ما اتقالش.

وأخيرًا شكرًا لربنا ألف شكر على نعمة الكلام اللي قلناه واللي لسَّا ممكن نقوله.

دلوقتي ممكن تاخد نفس عميق يطلع أي ((كلام محشور)).

❋ ❋ ❋

# الفهرس


الصدمة..... 8

الاختيار ..... 11

الناس ..... 15

التقبل ..... 19

السند ..... 23

الدافع ..... 26

هنسامحهم ..... 29

انت مين؟ ..... 34

بدايات جديدة ..... 39

الخذلان ..... 44

شطبنا ..... 48

لو انت شاب.. اسمعني ..... 51

لو انتِ بنت هاقول لك ..... 55
على قد طاقتك ..... 60
ليه بحاول؟ ..... 64
الضمان..... 68
لو وصلت ما تتغيرش ..... 71
الحياة وشين..... 74
التعود ..... 78
فرصة ما تتكررش ..... 81
نفسك مين؟ ..... 85
بصمتك ..... 88
كلام محشور..... 90

❋ ❋ ❋