وقفه .. "

إهداء :

لأمى التى مهما تحدثت فى حقها وتضحيتها من أجلنا فستعجز الحروف عن التعبير

ولأبى الذى بفضله بعد الله تعلمت كيف يكون لأحد منّا سند وأمان ودفى يختبىء فيه من كل خوف وضعف

ولأختى الوحيدة الجميلة الغالية التى طالما دعمتنى ووثقت فى ذاتى رغم فقدان ثقتى فى نفسى

ولزوجى الحبيب صاحب رحلتى وإخلاصى

وإبنتى الجميلة رحمتى فى الحياة لعلنى أكون رحمتها فى جنة قلبها يوماً ما

ولكل أحبائى واصدقائى المقربين فى نعمة تواجدهم بجانبى دوماً

ولأستاذى الفاضل " محمد عبد الحميد " الذى أول من علّمنى كيف يكون جهاد النفس

خالص أمتنانى ودعواتى وحبى لكم جميعاً ...

المقدمة

هتلاقى هنا كلام بناقش فيه معاك ال بيحصل فى أيامنّا وده عشان ساعات بنلاقى نفسنا فى التفاصيل دى وساعات بردوا مابنكونش حابين حتى نركز فيها علشان مش عايزين وجع دماغ

فممكن تلاقى نفسك مابين السطور وممكن بردوا تتخنق وتتوه وممكن تدعيلى او تدعى عليا وممكن تقول دى بتتكلم فى زمن مثالى اوى بس فى كل الأحوال الحروف ال هتقرأها دلوقتى بتتكلم عشان نفسى نور قلبك يظهر تانى فى الضلمة المعششة جواك والحكمة تكبر فى عقلك فتصبرك على حاجات كتيرة انت شايلها ومخبيها

فجرب ياسيدى تاخد وقفة معايا هنا مين عالم ممكن يكون الكلام ده السبب أنه يصبرك على ال جى من تانى

آية جمال

لقد حررنى الله فلا احد يأثرنى ولا احد يستحق حتى انا .....

لحظة

لحظة واحده قادرة تفوقك وقادرة تهزك وقادرة تموتك وماتقومش منها تانى
لحظة واحدة مصيرية ربك بيبعتها عشان خاطر تفكر ألف مرة هو أنت بجد ماشى صح فى حياتك ولا انت بتوهم نفسك وبتقتل ضميرك عشان بس فكرة انك تتعب دى بتموتك فوق المرة ألف
لحظة واحده بتكون شايف فيها قد اى انت صغير اوى في عين نفسك بالدونيه والإنحطاط وكبير اوى في عين غيرك بالأفلاطونيه والكمال وكله من ستر ربك ال بتنساه فى كل وقت ومابتاخدتش بالك كمان !
لحظة واحدة بتقول فيها انك لازم تتغير وبعد كده بتجرى فى مكانك وانت فاكر فى كل وقت انك بتجرى لقدام وبتعدى سنين وبتتعب وبتقول طب انا عايش ليه وعايش عشان ايه وانا كل ال بعمله فى حياتى زيه زيه التراب
لحظة واحدة بس بتنقهر لما كل حاجه بتروح من اديك بعد ماكنت مسيطر على كل ما فيها وبتخاف ورعبك بيزيد عشان فى الأساس عبدتها ونسيت ان ال مالكها كلها لسه موجود ومش هيسيبك وحيد
لحظة قادرة تقلبك فى ثانيه شيطان بيستلذ بتعب غيره وبيقهر نفسه بأديه عشان الألم ال جوه منك سمه اكل فيك لحد ماقلبك انسان انانى ماعندهوش طاقه يصارح نفسه عشان يحس بالإساس بغيره

لحظة واحده قادرة تضيع منك كل ال بنيته من سنين من غير لحظة ثبات بتاخدها فى خطوتين صغيرين لما تفهم بجد ان كل حاجه ماشيه حتى انت وان حرام تجرح غيرك وتعاقبه من ظروف انت بس ال عشتها وهي بس ال مكتوبه عليك وكل ده عشان تقويك وتعلمك جمال الحاجات ال فى اديك

لحظة قادرة وبتقدر تخليك تمل من كل حاجه حواليك مابيكنش عندك طاقه للكلام ولا الشرح ولا الوصف ولا حتى التقرب من حد ولا البكا ولا انك تقوم حتى من على سريرك لأن ساعتها تنهيدتك بتكون اقوى منك وروحك بتكون فى سجن بيتقفل عليها وبتعقد تصرخ لحد مابتزهق فبتقع على الأرض وبتستسلم وانت بتضحك على سخريتها وسخرية خمول هيفتح عليك ابواب يأس مابتنتهيش

ومن كل ده تقدر تطلع بحاجه ان اللحظات دى بتخليك جبل ثابت فى الحياة لما تبدأ بيها تلحق ال فاضل وتواسى وتحضن كل كيانك لوحدك وماتستناش اى حاجه من حد لأنك صدقنى هتستنى على الفاضى ولو انت ال عايزه جه مش هيكون حنين عليك زى ربك الرحيم ال عمل كل ده عشان تستوعب ان كل الحاجات ال حوليك ال بتحط نفسك فيها او هيا بتحطك فيها بأمره عشان ماتحتجش لحد وعشان تفهم ان الرحمه مابتجيش غير بعد القسوة وان الحنان مابيجيش غير بعد الجلد وان الكلام الجميل مابيجيش غير بعد لحظات صعبه بتعشها بينك وبين قلبك وماحدش يعرف عنها حاجه

وان كلمه (مالك) دى اساسها التوهه وبعدها رغى مالهوش اى فايده غير الشكوى وبس والحل فى كل ده:

انك تفهم نفسك بجد وتكون واضح معاها عشان تفهم كل ده بيحصل ليه وعشان ايه واخرته ايه وياترى الحل ايه وكل ده ماتستناش منى اقولهولك لأنك الوحيد ال هتعرف اجابته اكتر منى واكتر من اى حد هتعرف اجابته لما تهدى فى الصح وتفتح قلبك لنوره وعقلك لحكمته حاجات كتير حقيقى هتتغير

مش صدفه !

مش صدفه انك تشوف فى عز الزحمه وانت راكب عربيتك او راكب مواصلات
شجرة فى عز خنقه التراب ودوشه الناس
ومش صدفه انك تلاقى حد فجأه بيدعيلك دعوة كنت محتاجلها اوى ، وماكنتش
صدفه بردو ان اقرب الناس ليك مايردش على تليفونك وانت بترن عليه وكنت وقتها
فى امس الحاجه ليه ولا صدفه انك تحس انك اتخنقت فجأه من كل حاجه وعايز
تفضل وحيد ولا صدفه انك تكون ماشي فى طريق طويل وكويس وكل حاجه تمام
وفجأه كل حاجه تتكعبل وتتخبط وتتلغبط
ولا صدفه ان حد يجرحك وانت تجرح فيه وتكتشف نفسك من جديد
ولا صدفه ان الناس من حواليك تروح وتبعد عنك وغيرهم يقربوا ليك وانت تبعد
عنهم وغيرهم يكونوا مرحله وجع استهلكت من طاقه قلبك كتير
وتفضل تستحمل وتعافر وبعد كدا تسيب ال قدامك يهاتى وكأن قلبك بأه ولا بيحس
ولا طايق يحس وكاره كل حاجه حواليه
ولا صدفه انك بتقرأ كلامى ده دلوقتى وبتفكر فيه وبتفتكر كل حاجه حصلت معاك
ولا صدفه ان غيرك يجرى عليك يشكيلك همه وتعبه وانت تواسيه وتحضنه او
تمشى ولا تسأل فيه من كتر ما انت مش مستحمل حاجه
عارف كل ده بأه من لطفه عليك وماتستغربش من كلامى !

*الشجر ال انت شفته فى عز الزحمه والحر والتعب ربنا بيقولك بيه انا بحن علي
عنيك بجمال زرعي عشان يرويك عشان يهون عليك لحظه انك مش طايق نفسك
*والدعوة ال انت سمعتها وحسيت انها جت فى وقتها اكنه برحمته بيقولك (انا جمبك
خايف من ايه بكرا ده بتاعى مش بتاعك وزى مابرزق الطير فجأه قادر أرزقك
وأراضى قلبك)
*واقرب حد ليك مايردش فى وقت ما انت محتاجله تشكيله همك عشان عايزك
برحمته تسجد وماتتزللش لبشر فى لحظه ممكن يتغير ويشفق عليك او مايفهمش
قد اى انت تعبان ويعقد ينتقد فيك فى وقت مستني منه الأحساس والودن ال بتسمع
بجد
*واللخبطه ال حصلتلك بعد ماظبطت كل حاجه فى حياتك اشارة منه انك رايح
لشوك مالهوش غير تجريح وأكنه بيكتبلك طريق من وجهه نظرك البشريه شايفه
تعب وعذاب وهو عين الجمال والسعاده عليك بعدين

*والحكمه ان غيرك يجرح فيك عشان عايز يعلمك (الثبات) ثبات الأخلاق فى وقت قادر فيه تغلط وتنتقم وتاخد حقك والثبات فى الإنفعال انك تكظم غيظ كبير جواك عشان ماتندمش في وقت مش هتكون فايق فيه تبص لنفسك وتفهم اد ايه اتغيرت للأسوء

وتجريحك انت لغيرك عشان ربك ال خلقك بيكشف حقيقتك قدام نفسك وانك مش معصوم من الغلط وانك قادر وبتقدر بالفعل تدوق غيرك السم قبل ماتدوقه الحلو وهنا بيوقع كماليه غرورك وبيكسرك ليه عشان يطهرك ويطهرك ويطهرك لحد ماتفهم حبه ليك

وقرب الناس وبعدهم عنك رسايل صغيره اوى الرحيم بيوريك من خلالها ان الدوام ليه هو وان فى حد ممكن يدخل علشان يضربك بالقلم ويفوقك ويمشى وفى حد تاني محتاجلك تفوقه وحد تاني عايزك جمبه ومحتاجلك عشان تحتاجله وغيره كتير

عشان كدا فى الحياة دى اغرب حاجه فيها (احنا)!

فى كل لحظه بنعشها

فى كل رسالة بتقرب مننا عشان نفهمها

فى كل موقف طلبنا فيه النجده من ربنا واشاراته ورغم كدا احنا ال بعدنا عنها

فيها الكتير اوى لدرجه ان ربك عالم ان مش كلنا هنقدر نفهمها او نستوعبها عشان كدا قال (وقليلاً مايتفكرون)

واكنه بيبتدى معاك بكلامه ده عزوجل من قبل ماتتولد عشان يقولك برضوا مش صدفه !!

الأيجو

(انا) الكلمه دى دايما بتقولها لما بتوصل او بتنجح او حد يجي عليك بجرح او وجع او لما تكون عشت حياة صعبه فلاقيت ال قدامك أقتحمك فجأه وكسر كونك (انت) من غير ماتحس فتيجي فى لحظه تنسى أنا وتتفاجأ بأنه قلب الكفه (بأحنا) وبقى معاك وأكنك أتبنجت فبتكره الشعور ده وبتلبس عباية الإيجو بتاعتك عشان خايف من الضعف أو أنه يمحى شخصيتك!

(أنا) ال فى كل مرحله بتتفاجأ بيها جواك وتتفاجأ اكتر فى ردود افعال منك شخصياً ورغم كدا بعد مابتعملها ممكن تقرف منها من كتر كبرك وغرورك واوقات بتنسى حالك وتقول (ما انا زي الفل اهه بس عارف ان انا مش زي أى حد انا فوق الناس)!

**وقتها خاف على نفسك بجد لأن المرحله دى مرحله علو الإيجو ، الأنا بتاعتك جواك بتكبر والأنا دى شخصيتك وقرارك وكلامك وكيانك بيتجسد قدامك وبتحبه اوى وبتخاف عليه لدرجه انك ممكن تدوس علي غيرك ومن غير ماتاخد بالك وده عشان كبرتها أكتر من اللازم والمطلوب! فبتكون أعمى ، تايه ومغيب وسارح فى جمالك وفى تصقيف وكلام جميل بيتقلك لحد ماتتحول لشخص نرجسى أنانى مش فاضى تشوف حد غيرك
فلما تكون فى وقت صعب وتعدى محنتك وربنا يلطف بيك خاف منك انك فى لحظه تقول (انا ال نجيت نفسى)

لما تكبر وتكبر وتكبر ورغم انك تعبت كتير وضحيت كتير وسعيت وطلع عينك عشان توصل لل أنت فيه خاف منك انك فى لحظه تقول (انا تعبت وده كله من تعبى انا استحق ده)!
لما الناس تحبك وتدعيلك وتكون سند ليك خاف منك انك فى لحظه تقول (انا طيب وانا عارف انى اتحب انا اصلاً مش بأذى حد)
انت ولا حاجه ولا حول ليك ولا قوة روح ماشيه بجسم بيتحرك بمجتمع بيتكون جوه منك بإلف حاجه بتعشها وبتغير فيك بكسرة واحده ممكن تعليك والف كسرة ممكن تخسفك فى لحظه واكنك ماكنتش موجود فى اللأساس فإزاى يجى فى تفكيرك انك

تستحق وتستحق لحد مايجى عليك وقت ربنا يبتليك وتفهم انك ماتستحقش اى حاجه الا بفضله وكرمه عليك

طول ما انت حاطط نفسك فى شبر صغير ال خلقه ربك وال جمله رحمته عليك وال علاه ستره وبتكسر نفسك هتلاقى نفسك بتعلى فى عيون غيرك بلمعه من غير ماتلاحظ ده سعتها بس هتحافظ على التوازن النفسى جواك ومش هتتبدل مع الأيام

السعادة اختبار

السعادة مش شنطه بتشتريها ولا بيت بتعقد بالشهور توضب فيه ولا بفلوس كتيرة بتفكر الف مرة هي هتتصرف ازاى او هتتدكن تحت المخدة او فى الخزنة بأنى طريقة ولا جواز بترتب تفاصيله وياتري فرحك هيكون ازاى والناس هتقول ايه عليه
ولا زوجه حلوة حبتها واتجوزتها ولا ولاد حواليك بيطنططوا ويقولولك يابابا ولا شغل فجأه جالك بعد ماكنت خلاص يأست من كل حاجه ولا سفر ولا فُسح ولا اماكن جديدة لسه بتجربها لأول مرة ولا اعجاب من حد ولا لفت انتباه لكلامك وغيره وغيره
صدقنى كل ده هوا ، فراغ !
كل ده زى ال بينفخ باللونه ومستنيها تكبر وتطير عشان يأما تفرقع بدبوس فوق دماغه يأما تفضل تكبر وتسيبه واقف لوحده

السعادة الحقيقية هي الزهد رغم انك قادر فى كل لحظه تكون فرحان بكل ده بس تفكيرك ان ال انعم عليك بكل ده رب النعم وانك لازم تقف وتحمده ولازم تاخد بالك من اختباراته فيها وانه بيدخل فى الحاجات ال بتشوفها (واو) لأول مرة الف فتنه وفتنه ممكن فى دقيقة تتوهك عنك وتتوهك عن صفاء قلبك دى بأه السعادة الحقيقة
السعادة الحقيقية مش انك تنكد على نفسك لا بالعكس تفرح وتحس بس ماتوهش !
تفتكره دايما تفتكر رحمته وحنانه عليك ان فى وسط الرحلة ال انت فيها والهدف ال مخلوق عشانه قادر وبيقدر وهيقدر يلطف بروحك ويرويها بكل الوسايل ال ممكن تتخيلها او المستحيلة عنك بس تكون واعى وزى ما الشعراوى قال الله يرحمه (ماتنشغلش بالمعبر عن الغاية)

هتساعد فى الظلم !

كام مرة انجرحت ؟
كام مرة اتقهرت وكان من حقك تاخد حقك بس من كتر الوجع يأست أن الحق نفسه يكون فى صفك ؟!
كام مرة كنت قادر ترد وتحافظ على كرمتك بس ماعرفتش واستهترت بنفسك
ممكن نقول مية مرة مثلاً .....

طيب بص بأه ياسيدى انت مش ضعيف سمعنى كل ال انت مريت بيه ده انت مش ضعيف ولا هتكون ضعيف مهما حصل
ليه مانقولش ان ربنا ميزك شويه بالثبات بكتم الأنفعال وقت ماتكون قادر تنفجر، بيحفظلك على اخلاقك على احترامك لنفسك وعلى تربيتك ال ياما اهلك تعبوا فيها وافتكر ان مش كل سفاهه يترد عليها ولا كل هزار تافه لازم نقف عليه وان ربنا بيقولك (انت ارقى من كدا بس استنى شوية و ماتساعدتش على الظلم فى كدا)!!!
ومعنى ماتساعدتش على الظلم فى كدا يعنى توقف ال قدامك وتوقف ظلمه ليك عشان مايظلمش غيرك مع الوقت بنفس التسلسل وتكون انت السبب لأنك فى لحظة سكت وماتكلمتش !
يعنى من الأخر لازم تاخد موقف ومش شرط بقله القيمة ممكن تاخد موقف بالنظرة بالبعد والتجاهل تاخد موقف بالوقفه الصح فى التعامل بردوا ومش باللإنسحاب
عشان لما تكبر وتكبر الدنيا هتعلمك زى ماتعلمت من ربها:
ان الإنسان ليه عزة وعزته يكون مرفوع الراس بأدبه وبدرع وقايته لنفسه وانه قادر يعلم دروس لغيره من اخلاق اتزرعت جواه وهتكبر جواه ومش هتموت طول ماهو بيرعاها وبيسقيها بمرور الوقت فأوعى تطاطى تحت اى وضع ومهما كان الثمن

نقطة ضعف

مين فينا فى الدنيا ماعندهوش نقطة ضعف ممكن تهد حيله اوى ممكن تخليه مش هو فى لحظة ممكن تغيره وتخلي منه الف شخصية والف شكل ويمكن الف ذنب
مين فينا مابيغلطش ومين فينا ياترى مابيستلزش ده ولو فى دقيقة مع الوقت فبأى حق نلوم غيرنا على لحظات افتتنوا فيها ووقعوا فيها وضعفوا بجد
بأى حق اصلا نعمل نفسنا الهه مؤقته وتاخدنا الجلالة اننا الأحسن واننا الأصح واننا لا يمكن نقع فى نفس الغلط ال وقع فيه غيرنا !
بأى حق نفضل نتكلم ونتكلم والدايرة تكبر اكتر وعزتنا فى الصح تكبر اكتر واكتر لحد مانقع فوق نفخنا وقعه ونعلم ان الله حق وان الغلط حق لبشريتنا وان الحق والأحق اننا مانطبلش لنفسنا لأن ادينا هتوجعنا اوى وياعالم ممكن تتكسر كمان واننا فى اللحظة دى لازم نصرخ ونقول (كفاية .....)
لو بتعمل كدا زى ما انا كنت بعمل حقيقى لازم نقول كفاية
احنا عارفين الشخص ال غلط الغلط الكبير ده كان في ايه وقتها كان بيحس بإيه كانت ظروفه ايه كانت الحرب النفسية بينه وبين نفسه عامله ازاى ؟!
طيب احنا عارفين غربته مع نفسه وصلت لأنى مرحلة
ظروفه عشها بأى تحمل، مين وقف جمبه ومين نصحه ومين سابه فى اول الطريق وهو كان فى امس الحاجه ليه اوى
صلته بربنا عامله ازاى فاهمه بحب ولا بيعمل واجباته بالخوف ومش عارف يوصله ولا لاقى مساعده من حد
ممكن فى لحظه تشوف حد بيغلط قدامك تدعيله ودعوة منك بجد ممكن تغير قدر بحاله مش هتغير شخص قدامك
ولو اتكلمت فى لحظة خلي كلامك بالرحمة حسسه بجماله ال لسه فاضل منه وان فى رب كبير قبل مابيعاقب بيسامح وبيداوى كل جرح بنلوثه بإدينا
وياسيدى لو ماتكلمتش او حاولت وماعرفتش غض بصرك عنه من اى نظره تجرحه وادعيله وخليك السند ولو من بعيد من غير مايعرف !
فى الدنيا احنا انوار فى حياة بعض وكمان ضلمة بنحفرها جوه بعض فياريت نقدر نفهم ان كلنا بشر وكلنا انسان فى نفس الوقت

اصنام !

بنشوف حد لأول مرة ومش شرط نحبه او ندخله دايرتنا الشخصية ومش شرط بردوا نتكلم معاه طول الوقت بس بنرتاح لما بنتابعه من بعيد ومن هنا بيبدأ الأنبهار والتصقيف والعظمة ليه جوانا

وبننسي انه بشر زيه زينا ونبدأ نعبد كماله ونعبد ابتسامته واتزانه ونتأثر برحمه قلبه وبأسلوبه وشخصيته وطريقته وننسى انه عبد وان الرب الكبير هو ال انعم عليه بكل ده وقادر فى لحظه يقوم من نومه يتحول لولا حاجه وكأنه قشرة على الأرض ! وفجأه تمر الأيام ونتفاجأ لما نحس انه عادى او يمكن اقل لما تشوف بيغلط وبينفعل وانه زيه زيك ماليان عيوب ويمكن تكون صعبه او اشد ، وهنا يبدأ ينزل من جواك درجه درجه لحد ما تحس انك قد ايه اخدت مقلب جواك وتقول لصاحبك ال بيشكر فيه " ياعم بلا نيلة ده طلع زفت وانا ال كنت بحسبه بن ناس ومحترم" ويكون كلامك ده اكبر غلطه بترتكبها فى حق نفسك لأنك مافهمتش الدرس مافهمتش ان ربنا بيقول (فوق وافهم الدرس المليون ال ببعتهولك) ! وهو :

ان مش كل ال بتشوفه حقيقة انت بتشوف بس نصف الحقيقه النص الظاهر النص ال يشدك وتخليك تغطس لحد ماتفهم

افهم يابنى ادم ان ال بتشوفه زيك وان الأله العظيم ده قد ايه بيستر وبيرحم وقد ايه بيفتن غيرك فى عز النعم ال انت بتتفرج عليها وبتحسدوا وهو بيتعذب فيها حتى لو كانت اخلاقه الظاهرة ليك

افهم ان مش كل كلام بتذم فيه غيرك صح وعندك حق فيه مايمكن كل ال بيحصل قدامك انك بتنخدع فى الناس فياترى هتفهم وهتقف ولا هتمشى وهتستمر فى الذم والنقد لحد ماتكبر وغيرك يقدسك ويدوس عليك فى نفس الوقت بلسانه

ومن كل كلامى ال انت بتقرأه ده احب انصحك ان كل لما تحس انك منبهر بحد قلل انبهارك شويه ولو ماعرفتش حوله ان كله من جمال ربك انه انعم على غيرك بجماله وانعم عليك الأستمتاع بالأنبهار بالجمال ده وبلاش تدور كتير فيه لأن يمكن لو انشغلت فيه ودورت هتنصدم فى حاجات عمرك ماهتتخيلها "وماخفى كان اعظم"

التعبان غلطان

بتتخبط فى شغلك فى حياتك فى علاقاتك مع الناس بتسيب وبتتساب وبتمشى وفيه ال بيجري وراك وفي ال انت بتجرى وراه وفي الأخر بتكون دنيا مابتبقاش على حد وفي وسط كل ده بيكون في وجع وصرخه جواك وخنقه وبتحس ان في حاجات اقوى من حروف بتتقال واقوى من الأيام واقوى من ذكرى بتتعاد بتحس انه فعلا خلاص ويمكن النور جواك اقل من الصفر% من كتر ماحاسس انك ميت وانك مش صاحى عشان تفوق عشان فى لحظة تستوعب فى الأساس انك عايش !
ويفوت يوم وراه يوم وتعدى الساعات ومش حاسس بيها وفى وسط كل ده بتسأل ليه انا ؟! ونسيت ان (التعبان غلطان) وده اقوى الأسباب واكبر من اسباب انت شخصياً بتعانى منها عشان بتعشها ....
عمرك فى لحظة جريت تدور على حكمه حاجات بتحصلك ؟
عمرك جريت وجريت وجريت وعافرت رغم كل خدشه من جسمك وروحك موجوعه ؟
طب عمرك فهمت معنى وجودك وايه لزمته اصلا ؟
طب فهمت معنى كلمة الله فى القلب وقصص التاريخ والصبر ...؟
فى كل ده اقعد مع نفسك ورقبها وشوف كام موقف فى وسط تعبها اتعملت صح وكام مرة فى كل موقف اتعملت غلط فى وسط ماكان قدامها الصح ده وأكنك جناينى بيظبط المايه ال بتترش على الجنينه فى كل وقت فى كل يوم عشان يلين الشوك ويزيل الشوائب فيها وده مع حكمة الصبر والصبر عليها

لسان الناس

لسان الناس مابيرحمش وفى حقهم معاك انهم بيدخلوا فى كل حاجه فى حياتك حتى لو انت مش عايز او قافل على نفسك الف باب وبميه مفتاح فى ثغرة صغيرة هتلاقيهم دخلوا منها !
لسان الناس مابيرحمش فى وسط ظروف بتعشها ماحدش هيفهمها فى سن بيعدى عليك من غير ترتيب جزء معين فى حياتك او زي مابيقولوا كمل نص دينك ولسانهم بردوا مابيرحمش فى صدمات اتأسست من خللها قراراتك انت وبس ال أخدتها وانت ال عارف نتيجتها ووقتها
ولسانهم بردوا مابيرحمش وانت بتقوم نفسك فى كل دقيقه عشان تصبرها ان فى امل رغم الضلمة والضغوط ال أنت فيها وفى كل ده صدقنى لازم (تعزرهم) !!!!!
ايوة لازم تعزرهم
عارف ليه ياصديقى ؟
عشان شايفين الظاهر وبس شايفينك من برا مايعرفوش مين انت بجد ومهما كان قربهم ليك ماحدش هيحس بحد غير رب كل شىء ال أختارك فى الدنيا دى واختارك انت بالذات عشان تعيش فيها وعشان تتعلم ان العيون ال شايفاك شايفاك من برا وان فيه الا من رحمهم ربك ال هيشوفك من جوه وده هيكون اكبر رزق ليك فحاول تكبر شويه من نضج تفكيرك وتتفرج عليهم اكنك فى مسرح كبير ودورهم معاك وتركزهم هيخلص مع الوقت مافيش حاجه بدوم صدقنى وخاصاً لما انت تتفرغ اكتر ليك وبس وتحافظ على تفاصيلك وتحميها براعيتك لكتاب الله وانك تطور منك اكتر واكتر وماتستسلمش وماتقفش وانك تحرك لسانهم معاك كمان وده انك هتشدهم لفوق مش لتحت .....!

فوق الكلام

اصعب حاجه لما تعيش مواساتك لوحدك خزلانك لقرارات معينه انت اخدتها وبتشوف هزيمتها قدامك بردوا لوحدك ، اصعب حاجه لما تشوف الكل بيتحرك وانت واقف بس بتتفرج عليك وانت بتدفع الثمن فى كل حاجه خضتها غلط وفى كل ال جنوا عليك فى سبيل احاسيس عشوها انت مالكش ذنب فيها من الأساس وبتبتدى تخاف من الجى وتخاف تقرب وتخاف فى الأساس تاخد اى قرار وكل ال بتقدر تعمله يأما واقف بتتفرج يأما بتهرب من كل حاجه وبس

المرحلة دى انا من الناس ال بسميها (الا معنى) (الا وجود) من نفسك

المرحلة ال بتكون الفصلة والوقفه ولا انت عارف تقف ولا انت فى الأساس فاهم اى حاجه

زى ال بيفكر بالظبط انا عايش ليه وعايش عشان ايه وليه بيحصل كل ده وبيحصل عشان ايه وازاى انا كنت غبى اوى كدا طب ليه ماوقفتش ماسكتش ليه اصلاً ما أنا جريت أهه وكان المقابل ولاحاجه !

ولو فضلت مع الوقت اعافر واعافر هعافر عشان ايه اصلاً ما كل حاجة خلاص بقت بخ ..

لا كل حاجه ما انتهتش تعرف رغم اخطاءك ورغم مصير انت اخترته او طريق غلط اتحطيت فيه او فجأت بيه مع الوقت ممكن تتحرك ولو كان الف باب من برا حبسك بس ممكن تكون من جواك حر وهى انك تبدأ تانى ومن الأول تبدأ تفهم ، تعقل الأمور وتواجه فى المرايه عنيك وتعترف ليها انك كنت غلط وجريت منها جريت عشان سعادة وقتيه كنت فكرها انها كل شيء وهى لا شيء فى الأساس وجه الوقت من نقطه اعترافك دى تبدأ تقوم على رجليك من تانى بالعافيه ومافيش قرار تانى عشان موته عن موته بتفرق !

انك تموت وانت حر وبتحاول اهون من انك تسجن نفسك بإديك بدل المرة اتنين

طب ازاى هتعافر .... انت بس ال هتعرف مع الوقت

وازاى هتقوم ..... انت بس دواك

وازاى هتفضى الخناقه ال جواك ... بالمسايسه والتقبل وده ماحدش هيقدر يعمله غيرك أنت

فى عيون ..

وفى عيون الناس الغاز ، حيرة مابتخلصش والف متاهه بتقولك ازاى ده بقى حالهم مع الأيام وازاى فى كل مرة بتزيد المكابرة جواهم ان كل حاجه تمام

فى عيون لو بصيت عليها وفهمتها هتحس انها كلها حواليك بتكلمك !

فى عين بتقولك احضنى انا خايف

وعين من كتر التعب بتقولك ابعد وماتقربش انا لوحدى كويس

وعين تعبت من الوصف

وعين بتجرى عليك ونفسها تتكلم وكأنها محرومه من الكلام

وعين بتقولك أنا محتاجالك ماتسبنيش بس خايفه تطلع زى ال جرحونى

وعين كلها شرارة وأكنها أمتصت قساوة الدنيا من كتر ال مروعدى عليها

وعين مليانة برائه مستنيه نصيبها وراضيه ومكمله

وعين تعبت من البكى فبقت هيا والأحزان أصحاب

وغيره وغيره وفى كل حكايه فيهم رسالة ليك انك بلاش تكون زيهم او خالى بالك من عنيك تضيع منك أو تحتاج الناس الغلط فى الوقت الصح وتهرب من الناس الصح فى الوقت الغلط فيأما تلاقى ال يفهمها فى لخبطة الوقت يأما تلاقى ال بيبعد ومابيقربش !

وخالى بالك من عيون ال بتحبهم ماتضغطش انك تفهم وتفسر هما تعبانين منها ومش حابين يعبروا عنها ومع ذالك بيهربوا ليك عشان عارفين انك اكتر واحد صادق فى حياتهم فبيتجنبوا معاك الشكوى ودى أكبر حاجه تخليك تحترم وتفرق مابين قوة الشخص ال بتبان من خلال شفافيه دمعته ال محبوسه فى عنيه ومابين انكساره عشان لما يجى دورك ماتسمعش كلام سخيف بيتقال واشهره كلمه " معلش "

قلمك

يالله على رحمة سطور بتتكتب من خلالها بتكتشف زمان كنت فين ودلوقتى بقيت فين وياترى تفكيرك لبكرا هيتغير وهيكون لفين ..؟!

صراعات بتبان قدام عنيك بتتكشف وبتتعرى فى اليوم ميه مرة بتصدق وبتكدب نفسك بتحكى وتفضفض ومابتخجلش من انك وقعت وقمت ولا بتخجل من اعترافك انك أوقات بتحس بعجزك وأوقات بتحتاج لأى شيء يحسسك أنت تتحب

القلم رحمة ونعمة زى حاجات كتيرة اوى فى حياتنا ويمكن يكون ضرورى عشان نقدر نكمل العيشة فى الدنيا دى او مانزهقش فى مرة اننا ندور على السلام الداخلى جوه كل واحد فينا وكلامى ده مش للكُتاب ال بيكتبوا ممكن يكون للناس العادية خالص ال محتاجه فى كتير من الأوقات تفرغ وتتصالح مع نفسها من خلال القلم وبس !

القلم زى الحكايات ال بتتكتب كل يوم وحبرها مش بيموت وكل الحكايات دى بتتجدد يأما بتنعكس فى عقلك عشان تفتش عن كل سر فيك وعن كل ثغرة بتخاف تبان قدام الناس

هو التجرد من(ال انا) ال فيك ، هو الحفرة ال بتقع فيها بكل لذة بارادتك من اول حرف بيتكتب ، هو الأنتقام فى وقت من الأوقات منك وهو الأعتراف بالقتل فى كل ماضى تعبك وكل نصيب ماتكتبش انه يكون ليك من البداية

هو البوح وأسترداد أبطال خيالك ال جه عليك وقت كنت بتتمنى انهم يكونوا دلوقتى جمبك فى الواقع ده !

القلم ده وحى والهام وسكون ومقطوعه موسيقية بتتلاقى فى كل نبضة جواك

القلم ال انت ممكن تستخف فيه ده هو اساس وجودك لما اتكتبت عند ربك من قبل ماتتولد فى اسمك وسنك وهتعيش لحد امتى وهتعيش ليه اصلاً وفايدتك هتكون فى انى مرحلة وهتتجوز مين وهتخلف ولا لأ وهتكون أصلاً سعيد فى حياتك ولا لأ

عشان كدا دايماً عند رأيي إن اصحاب القلم هتلاقى كنوز فى افعالهم وكنوز فى احساسهم انهم ادرى الناس بيحسوا بغيرهم وبيكتبوا عنهم وبيوضحوا لكتير مننا ماعندهوش موهبه الوصف أو التعبير

فلكل واحد بيكتب فى الخباثه كدا بينه وبين نفسه عن يومياته وحكاياته البسيطه ال ماتهمش حد غيره ، وكل كاتب اتشهر مابين الناس والناس حسوا بيه من كلماته وبس واتعلموا من اوجاع يمكن يكون عشها وخباها فى وسط كل ده ، وكل واحد بيحاول بس يمسك القلم عشان يلاقى نصه ولو لمرة واحده

انتم الحياة والحياة تحت اشارتكم لو فهمتوها واتلاقتوا فى الصح فيكم من حبر صغير بتسلموا عليه وبتشربوا فنجان قهوة معاه ولو كل فترة ....

ماتتجوزيش

اياكِ تتجوزى عشان فات الوقت ونفسك فى الأستقرار وطفل صغير يحسسك بكيانك كأم وفى سبيل ده بتختارى اى حد او يمكن تختارى ال بيحبك وبس وانتى بتحاولى مع الوقت تتعودى على وجوده وتعافرى معاه يتغير عشان يقنعك بيه صدقينى هتتفجأى على اكبر خيبة امل وانتى ال هتأذى نفسك بنفسك ولو فى مرة شكيتى هيقولوا (مش ده كان اختيارك) !! وبدل ماحد يطبطب عليكى هطبطبى انتى على نفسك وهتمشى من سكات وهتدخلى فى دايرة اكتئاب مالهاش اول ولا أخر

اياكِ تتجوزى الى مش فاهم انتى حاسه بإيه ، عانيتى ازاى ، وبتقفى على رجلك ازاى وبيستخسر حتى يقويكِ او يهون عليكِ وبيستخف بكل ال انتى فيه ، مهما فكرتى انه مع الوقت هيفهم وهيشوف وهيقدر وهيعترف بكل الجمال ال جواكِ صدقينى مش هيحصل لأن ابسط مافيها ماشفش غير ال بره ال من وجهه نظره (العادى)! وماسبش نفسه انه يفكر ولو للحظه ان ال جواكِ ده ماحدش شايفه غيره وماينفعش حد يشوفوا غيره فالمفروض يمسك فيه بإيده وسنانه وده طبعاً مابيحصلش فبيخليكِ مع الوقت تفقدى كل الجمال الحقيقى ال فيكِ وتتلونى من بره زى ماهو عايز وهنا بأه بتتحولى لقطعة ألماس باردة وسهل تنكسر من اللمس تخيلى ممكن توصلى لفين !!!

اياكِ تتجوزى خيبة املك .....

احسن ليكِ والله انك تعيشى لوحدك بدل ماتدفعى الف ثمن هروبك من ماضيكِ او خوفك ال مالهوش اى اساس من الصحة او مرضك وتعبك او قسوة ابوكِ او كرهك للدنيا واهى حاجه والسلام ، اياكِ تفتكرى ان ده عين العقل والحل الأنسب لو وقفتى بس واتفرجتى على ال اتجوزوا وشفتى حياتهم عاملة ازاى يمكن يتغير تفكيرك او تشوفي حقيقة الدنيا ال بنعيش فيها

الجواز ومشاركتك بيت صغير مع راجل بتشوفيه متعرى كلياً قدامك والتمثيل بيتحول لحقيقه كامله كنتِ شايفه نصها دى صدمه طبعية فى حد ذاتها فى اى جواز مابالك بأه التحمل فى كلا الطرفين فى تغيرات مالكوش ذنب فيها وفى نفس الوقت لازم انتوا الأتنين تستحملوها وتعيشوها وتعدوها

اتجوزى لما تحسى حقيقى بالرحمة اتجاه ال بيحبك وتحسى برحمته فى التعامل معاكى ، اتجوزى ال ماتهنيش عليه مع الوقت والأيام ال عارف معنى كلمة الله جوه قلبه ال فاهم انه كل مايحافظ عليكِ ربنا هيحافظ عليه فى كل لحظه

الكريم فى كلامه الطيب قبل أفعاله

اتجوزى ال يحس بقلبك وال مايبخلش يقف يسمعلك ولو حاجات من وجهه نظره هباءاً من ال بيشوفه بس بيهون عليكى وبيقويكى مش يهرب منك ويسيبك ويمشى عشان مش عايز وجع دماغ

اتجوزى ال يحس يعنى ايه لمستك الحنينه يعنى ايه تعبك طول النهار فى المطبخ عشان تفجأيه بأجمل أكل مش يقولك (ده حقى عليكى) ويكرهك فى معاملته ليكى فى الحق ده

ال فاهم ان الجنس ده روح ورسالة فى وجود قطعة حياة تانية منكم انتوا الأتنين واساسه الراحه النفسيه فى التعامل مابينكم مش حيوانية وشهوة وخلاص لماتنتهى يلبس وينزل او ينام ويسيبك تحسى بأقزر احساس مايتوصفش وهو بإختصار (انك الة تفريغ وبس)!

الحب مش اساس الجواز واكبر قصص الحب اتكتبت واتوصفت ومع ذالك ماكملتش وده لحكمة الهيه ويمكن لو كملت ماكُناش شوفنا اجمل الرويات والأشعار ال شيفنها دلوقتى ويمكن ربنا بيفهمنا ان الأساس الموده والرحمة مش الحب لأن كلنا بنحب بعض (والحب قلاب)بس الرحمة فى التعامل دى حاجة تانية خالص دى ال بتسند البيت الصغير ال بيعيش جواه راجل وست بكل اللخبطه ال فيهم وبكل النواقص ال فيهم وماحدش بيكمل التانى

بالعكس فى البيت ده بيكملوا الناقص فيه فى كل واحد فيهم وبيعينوا بعض على الرحلة الصعبه ال بره ومش هيبقى تعب جوه وتعب بره حقيقى حرام

عرفتى ليه مش اى حد والسلام

حبيبتى اياكِ تعملى كدا فى نفسك ارجوكِ .....

التوهان

استوقفنى كتاب (رجل تحت الصفر) لدكتور مصطفى محمود الله يرحمه ورغم ان الكتاب كان كله كلام عن العلم والتقدم الهائل ال صوره مصطفى محمود ربنا يتولاه بحنانه فى 2023 ل 2064 الا كان فيه توهان
التوهان ال اخد مصطفى محمود نفسه انه يلحد بالله ويدور على ربنا فى سفينة فضاء فى السما وسط المجرات !

التوهان ال من كتر شدة علمه واكتشافه ان فى الهند ممكن الروح تخرج عن الجسد وان فى ناس من كتر ايمانها بالله روحها وصلت لشفافيتها انها تعقد على الهو وان فى قبائل فيها ناس آكلة لحوم البشر فى الليل ، والصبح ناس زينا وزيهم كفيل انه يتعدى الشعرايه ان ربنا امرنا بيها اننا مانتعدهاش لأن كل شىء زايد عن حده بيتقلب ضده حتى العلم والمعرفه وده ال صوره مش بصورة كليه فى كتب كتيره زى (الخروج عن التابوت) ، (رجل تحت الصفر) (وحوار مع صديقى الملحد) ال عمله بعد ما الحد وكل خطاباته ال واجهته مع نفسه لحد ما مات وهو مؤمن وده كان اكبر فضل من رب العالمين عليه لأنه عالم بنية قلبه وجهاده ال سعى ليه طول حياتى

والتوهان مش بس فى المعرفه ممكن يكون فى انحسار الإنسان انه مش عايز يتعامل مع حد اصلا وتفكيره ان الجنس البشرى ابتلاء وهروبه دايماً للكتب بينمى عنده عدم التركيز فى اى حاجه مع الناس او حتى مع نفسه لحد مايهرب من نفسه ويجرى من كتاب لكتاب لحد مايحس انه مكتبة رديئة معندهاش حتى استعداد انها تخلى اى حد يتقرب منها وتفتح اورقها للمناقشة او الإستعارة حقيقى مأساة !!
وممكن يكون التوهان بردوا فى الإفراط فى الرقص ،الهوس المفرط فى الموسيقى والرسم ،و الهوس المفرط بالدين وفصله كلياً عن الأخلاق لحد ما الإنسان يحس انه نسى نفسه ويتقلب للحكم على عرش الأمر والنهى والنقد واكنه اله!
حقيقى بحس انه التوهه زى السرطان او زى الفيرس الخبيث ال فى البدايه بيوهم المريض انه زى الفل وبخير لحد مايتفتت جواه تلقائياً فميحسش بنفسه مع الوقت غير وهو تعبان ومايعرفش تعبان من ايه غير لما يتأخر الوقت ويصحى على صدمة كبيرة
خالوا بالكم لأن كل حاجه حولينّا سلاح ذو حدين حتى نفسنّا!

هناك الله!

الله مش هناك وبس ده هنا كمان جوانا محاوطنا وبيرعانا ، مش بيتفرج علينا وعاجز انه يساعدنا بالعكس بيحركنا للصح وبيدوقنا فى كل وقت من كؤوس الوجع عشان نعرف امتى بتكون لذة الفرح وازاى نفرق مابنها ومابين الهوس فى الفرح نفسه أو يمكن بيعمل كل ده فينّا عشان ينقينا من ذنوبنا يطهرنا ويحمينّا ويفهمنّا فى كل الأحوال انها فانية فانية مهما حصل
بيعلمنّا ازاى نحافظ على جماله جوانّا وبيفهمنا أن اليوم ال مليان أسى بنعرف من خلاله قيمة اليوم ال كله راحه وهدوء حتى ولو ماحصلش فيه أى أحداث جديدة فبنستوعب أن الحياة لو مشيت وردى طول القت هنتخنق وهنمل أوى
هوهناك فى السما زى مابتحس بس قريب لدرجة انه مش بيسيبك بتتخبط فى الدنيا لوحدك ولا بيسيبك طول الحياة بتعانى وبس
فى مقابل بأه كل ده بنعمل ايه ؟!
ولا اى حاجه او زى مابيقولوا ولا اى بتنجان احساسنا دايماً اننا مكسلين نفهم مش عايزين اصلا نتحرك مع نفسنا هنتحرك ليه !
هنفهم ال بيحصل ازى ، هنفوق واحنا مش عايزين اصلاً نتعب فى اى حاجه عايزين بس نعقد نتفلسف وندى احكام وتحليل فى أنواع العذاب ونلعن الزمن ونلعن خلق الله والظروف وبعد كل ده بنطلب الفرج منه بأى حق وأحنا فى الأساس حاسين اننا متعاقبين وماعندناش ثقة بنفسنّا عشان يكون عندنا ثقه فيه ، ثقه اننا نفهمه بحب ، ثقه أننا نتقرب منه من غير خوف .....
(ما احنا ال أختارنا) احنا ال أختارنا الأستسهال وهو ال خيرنا مابينه وبين ان فى نقطه ليها تعب عشان نقدر نفهم بس احنا ال أختارنا اختارنا حقيقى نحط ادينا فى المايه الباردة ورغم كل ده طول ما أحنا بنتنفس فى ألف فرصة لينا لسه ما أنتهتش اننا نتحرك ليه سبحانه

فضفضة

بتمر بلحظات نفسك تطلع من قيود السجن الكبير ال فى قلبك ، السجن ال بيحاوطك فى كل وقت ومش مفهوم بالنسبالك ازاى اتبنى وامتى
بتمر بلحظات نفسك تصرخ ولو بالأه
نفسك تهرب ،نفسك تجرى وتتحرر ويمكن نفسك مع الوقت تستسلم عشان ترتاح !
وفى كل ده هيفضل جزء الفضفضة منك مستنيك مستنيك ترحله وتشده عشان تبدأ بأول جلسة هادية مع نفسك جلسة فيها انت القاضى وانت المتهم وانت البريء جلسة فيها الطبطبة والجلد وفيها الحنية والأعتراف بالقسوة فيها كل الحاجات ال كنت ومازالت بتهرب منها وساعات بترحلها غصبن عنك عشان بردوا تهرب منها بدون مواجهه مع الوقت

(الفضفضة) حقيقى هيا باب السلاح الهادى ال ممكن يأما تقتل بيه نفسك لو ما استغلتهاش صح او تحمى بيه نفسك فى كل تغيير بتوجهه مع الوقت ومش شرط يكون بكلامك مع الناس ومش شرط يكون بكلامك حتى مع نفسك ممكن يكون بكلام بتقع عليه عنيك وبتقرأه او الحان تشدك فتسمع نفسك من خلالها او ايات روحانية ربك بيقولك مش كفاية مش جه الوقت انك تفوق
عشان كدا هتفضل دايماً الفضفضة دى رحمة ، رحمة مش ملموسة بس محسوسة وواقفه ومش بتروح لحد لازم انت ال ترحلها وتخلص نفسك بيها تخلص كلاكيعك وعقدك ومخاوفك من خلال قربك اتجاهها مع مراقبتك لنفسك فى كل انفعال اتحطيت فيه او اتحط هو فيك مع الوقت
فى لحظة انت مثلت فيها ولحظة تانية عملت موقف عشان تصعب على غيرك وكل ده عشان نفسك تحس انك بتتقدر ولو بكلمة (انا جمبك وهتعدى) ولحظة كنت الجانى وبجرأه ولحظة كنت الشمتان
بتلذذ تبتدى تفتكر وتركز ولأول مرة مش مع الناس لأول مرة معاك انت .. انت وبس
والفايدة ال هتعود عليك من كل ده هى (النضافة) هتنضف والله من حاجات كتير عمرك ماهتتخيلها او هتتخيل نفسك ازاى وصلت لأول مرة بعد كل التلوث ال فيك ده انك بس تسامحك
تسامح امبارح بكل ال فيه وتسامح النهاردة وانت فيه وبيه وتسامح بكرا انك تتجنب مخاوفك وانك تنوى انك هتجاهد ال تبقى فى قلبك انه ولا يأذيك ولا يأذى ال حاوليه
تيجى نجرب ....؟

الوقت ..

انا كنت من اول الناس ال مش فاهمه اساساً ايه الوقت وايه قيمته ما كفاية خلاص ان اليوم يعدى بيومه وبس
الف حد بيعيش المأساة دى وهظلم لو هقول المعظم مش الكل !
البطء والملل اليومى والفيسبوك وتطلعاته والزهق من التريقه والحسد على الناس ، والصداع من التفكير وقله الحركة حتى لو حد هيقوم يجيب كوباية ماية من جمب السرير.
فتور فى الوقت وقله فى البركة بطريقه تخد وانت مخنوق، يأما سرعه فى الوقت ومافيش بركة تماماً لو انت فاضى مابتعملش اى حاجه خالص ويوم ورى يوم يعدى واى الجديد !!!
والسؤال هنا بأه (عشان ايه ولمين كل ده)؟؟؟؟؟؟
عشان بكرا فى خوفك منه فبتهرب ؟!
ولاّ جرحك من دلوقتى فبتهرب بردوا ومش قابل اصلاً فكرة انك تتعب ؟!
ولاّ انعدام حبك لنفسك فبيجي من انعدام فهمك انت عايش ليه فبتهرب بردوا وبتعيد الكرّه ؟!
وتدور الأيام وتدور وانت بتظلم نفسك فى كل وقت ونسيت ربك ال بيحبك وهو بيقول (أم حسبتم انما خلقناكم عبثاً وانكم الينا لا ترجعون)

فمش شايف ان جه الوقت انك تحاول تتغير وتستكشف ايه الوقت ده وقيمته ازاى وتستغله صح والله لو هطيب خاطر حد او هتنزل عشان بس تجرى وتحافظ على جسمك او هتحاول تتعلم حاجه جديدة فى ايامك اياً كان حاجه بسيطة بالنسبالك هتكسب فيها
كل يوم انت بتعيشه فرصة جديدة فرصة لأنقاذك من اليأس ال بإيدك محاوطك وبيحبس انفاسك حواليه
فرصه انك تتنفس وتشوف النور بدل ما انت عايش طول حياتك فى ضلمة وخيبة وقله قيمة
مش جه الوقت انك تجرب ...
جرب مش هتخسر حاجه مش هتخسر غير انك لأول مرة هتكون مش انانى !

الصورة من بعيد ..

بنحط توقعات على حاجات كتيرة اوى وبنبنى اسقف ثقة فى اشخاص ممكن بكل بساطة يهدوها ويلوموا كمان علينا ويستغربوا وعلى قد كدا على قد ماوالله معزورين فى ده !
عارف ليه عشان ماكنوش مدركين قد ايه انت حبيتهم ، قد ايه وثقت فيهم بجد قد ايه اتعشمت انهم طوق النجاة فى حياتك لما كنت بتشكلهم من سواد القلوب ومافهموش انك بتترجاهم مايكونوش زى اللفاتوا !

قد ايه عميت عنيك لدرجة انك كنت متخيل ان مش هيكون فيه ولا خيبة امل ولا عدم تقدير وصحيت على كدبة و توهه وصدمة والأرض بدور وانت واقف لسه مكانك بتسأل "ليه "؟!
وبتلاقى أن مافيش اجابة على اسئلتك غير بالسكات السكات ال بيملاه سكون الليل وياك والنجوم ال بتحاول تديك الأمل انك قادر تقف من غيرهم وقادر بردوا تكمل وتكمل من غير جزع تتسند عليه كل ماتعدى الطريق .

ورغم قدا بتكون الأسئلة فى حياتنا صعبة اوى لأن مش كل اجابة بتكون لايقه على حاجات حسناها جوانا فبنكبر على شعور الخوف وشعور ان مافيش امان فى الحياة وماينفعش ندى كل مفاتحنا لحد ماينفعش نكرر الجرح جوانا فى كل وقت
بس لو قربنا من الحكمة فى ال بيحصل معانا هنلاقى (ان فى العذاب عين الرحمة) مايمكن فعلا ال بيبعد بيبعد عشان كان فى الأساس مش خير كان مجرد جسر لازم كنّا نعدى عليه فى الوقت ده عشان يحمينا من حاجه معينة ماكناش واخدين بالنا منها مايمكن ال بعد عننا وجرح فينا كان ليه اكبر فضل علينا بعد ربنا واكنه سبحانه بعته لينا عشان نفهم ان الضمان الوحيد فى الحياة دى "ان لا ضمان فى شيء لأن كل حاجه زايله وهتفارق هتفارق مع الوقت "
مايمكن كان الدرس الأقوى من حكاياتنا ال بتجرحنّا اننا نتعلم مع الوقت فن المسافات فن الكلام والسكات وفن الخصوصية فى دايرة حكايتنّا ولو ماحصلش كدا ماكناش هنتعلم كدا

عشان كدا مش كل حاجه بنظلم فيها نفسنّا فى حاجات مكتوبة علينّا مكتوبة عشان تنضف افكارنا من جديد عشان تغيرنا وتحسسنا ان مافيش اى شيء من غير مقابل بإختصار مافيش اى حاجه بتاخد مننا او بتدينا من غير ثمن !

الثمن ال بندفعه لغيرنا من خبرتنا والثمن ال بيكلفنا اوى من معانتنا فلازم نتقبل ده بحب عشان نقدر نلاقى نفسنا ونقف تانى اصل كدا كدا ماشية وفعلا كل حاجه هتعدى هتعدى

الإكتئاب

مافهمتش الإكتئاب غير لما حسيت بيه لأول مرة فى حياتى وناس كتيرة اوى هتستغرب طب ازاى وانتى ال بتساعدى الناس انهم مايقعوش فيه من باب خبرتك النفسية والأكاديمية عايزة تنتحرى !!!!!!!!!

ورغم انى كنت فى كلية علم نفس وبدرس امراض كتيره نفسية وتشخيص كل مرض بس فى اختلاف حقيقى انك تعيش الحاجه شيء وانك تشوف وتتفرج وتعالج وتطبطب شيء تانى وفي الأخر كلنّا بشر وحتى الدكتور ممكن يقع وينتكس !

وتجربتى مع المرض ده كانت مختلفه لأن ماحدش فعلاً حس انى حقيقى تعبانه بجد ، الحالة من الصمت الكتير الحالة من الضحك الهستيرى او الأكل بشره او التوهه مع النفس ومع الدنيا ده بردوا اسمه اكتئاب

وجه الوقت انى اطلب العلاج ورغم كدا اكتشفت العلاج فى نقطة تانيه خالص بعيدة عني وعن الجو نفسى وهيا (المقاومة) وده وضحلى أنلا لسه فى أوله ومادخلتش فى مرحلته ال بتسحب الوعى والفعل !

ومع الأيام وال مريت بيه وال مريت من خلاله من نماذج كتيرة حواليا اكتشفت ان الإكتئاب لادين له ولا ولاء له .

مرض زى السرطان بيفقدك كل معانى الحياة بيخليك جسد بلا روح ، روح ميته وصاحية روح مش عايزة تحس عشان خافت من كتر احسسها انها بس تفوق على حاجه زايفه. خوف وانسحاب ،عدم تعامل مع الناس ، شهوة فى اكل كتير او انعدام الرغبات فى كل شيء ، مافيش نفس اصلاً لأى حاجه ولا شغل ولاكلام ولا كتابة ولا فضفضة ولا نزوله حتى المفاجئات المكتئب بيحس انها حاجه تافهه مايعه مابتفدتش بالغرض عشان كدا فى اختلاف فى الناس ال بتشتكى حوالينا طول الوقت وتحكى ماينفعش اقول عليهم ان دول عندهم اكتئاب لـأن المكتئب حرفياً مابيتكلمش ومابيتعملش غير ببرود وعلى الحدود بيبعد نفسه عن كل حاجه ممكن توصله لحل وبيستهزأ وبيستخف لأنه فقد الأمل من كتر ماهو حاسس انه فى الحياة دى "متعاقب" ومايستهلش اى حاجه حلوة ولو قربت الحاجه دى بيبعدها من نفسه وبالتدريج ومن غير مايحس والأغرب انه بردوا بيزعل فى الأخر!

تأسيس المرض ده بيجى لما المشاكل بتكتر والحزن بيخليك توصل لدرجة مكابرة كبيرة انك كويس والأمور تمام وكل حاجه بتعدى وده بيحصل لما ماتقفش وتسأل بس نفسك " هو انا فين " لحد ماتتوه عن كل شيء حواليك وعنك مع الوقت وده مالهوش علاقه تماماً بالصلاة او علاقتك بربنا

وبستغرب حقيقى لما بلاقى ان لما حد يكتئب يقلولوا صلى وقرب من ربنا !

طب السؤال هنا بأه هيقرب من ربنا ازاى وهيحس رحمته وهو مش حاسس بنفسه اصلاً وحاسس بسواد حواليه هيثق ازاى ان فى جو روحانى او مُسمى اسمه حنان فى الدنيا وهو بنظرته السوداوية للأمور مش مقتنع اساساً ان فى حاجه زى كدا

وهنا بيدخل الصراع الداخلى من تعب كبير اوى بيحسه مابين انه يطلب المساعده بجد من كتر ماهو زهق ومل وفعلاً نفسه يحس براحه حتى لو مافيش فرحه فى الوقت ده ومابين المعانده والمعركة وانتقام الذات ال بيصوره عقله الا واعى انه مش محتاج لحد محتاج ينهى وجوده بالإنتحار وبس

المرض الخبيث ده علاجه ان الإنسان فيه لازم يساعد نفسه لأن حتى لو طلب المساعده لازم يفهم ان دواه فى اديه

لازم يعترف انه ضعيف عشان يقوى مش ضعيف عشان يموت ، لازم بإيده يساعد نفسه انه يخرج من الدايرة الغامقه اوى المقفوله عليه وده بالحب انه يجى الوقت انه يحب نفسه يدور عليها من تانى ويحاول بالتدريج رغم الصعوبه فى البداية انه يتعلم مبدأ الإستغناء وده من خلال انه مايستناش اى حاجه من اى حد وده من خلال بردوا انه مايتعشمش ويتسند على ال حواليه يكون هو الدرع الواقى لنفسه ، سعتها هيتعلم يقف ولما يقف هيلاقى لغته الصح مع الرحمة وهتوصله لربها الحنّان ، هيلاقى كل ال فقده بأه جمبه من جديد بس فى الوقت الصح الوقت ال ماينفعش يضيع نفسه عشان اسباب وبس

اسباب يمكن تكون لغز يحير مش لغز يحيه من جديد!

المرض ..

اقوى وأصعب دروس الحياة بتتعلمها وانت على سرير المرض !

(الزهد)شعورك انك متكتف فى الزهد كل حاجه جمبك وحواليك وانت مش قادر تطولها وحاسس من جواك بنقص فى روحك من كتر ما الضحكة جوه منك مش قادرة تطلع وتكون صافية مع قلبك عشان بس يحتويها وتطلع من غير وجع

مأساة بتحس بيها حقيقى وانت هادى مكانك هادى ومجرد بتقول للناس ال حواليك "أدعولى" وبتخاف تقول للقريبين منك انا تعبان ، انا محتاجلكم ، طب ينفع تحضنونى ! مشاعر جوه منك متخبطة اوى خايف تطلعها فتضعف فوق ضعفك وتبان مزلول وخايف تبوح بيها بقوة فتتعبهم وتتعب معاهم من كتر ماهما مش عارفين يعملولك اى حاجة " ومين بيدى الحب للمريض بأمان من غير خوف "!؟

فبتلاقيك بتسكت وعنيك هيا ال بترد عليك ودموعها بتحتوى خدك عشان يكون ونس ليك فى الوقت ده ويأما بتفتكر رحمة الحنان وتفتكر قدرته بأنه اكبر من مرضك وهمك وتبدأ تستكشف بحنيه ليه حطك انت بالذات فى الموقف ده وليه بيكسرك فى عين نفسك كدا ، يأما تتمرد ومع التمرد يزيد سخطك وعدم الرضا انك ازاى تتحط فى موقف زى ده وتدخل فى دوامة اكتئاب وخمول مالهاش نهاية عشان يكون ليها ثغرة بداية حتى ...

المرض كفارة للذنوب ، كسرة بتهد الحيل عشان ربنا يبينلك مهما رحت وجيت كل قوتك دى على الفاضى وانت ولا حول ولاقوة من غيره ، فبتفهم ان كل حاجه بإذنه هو

بإذنه وبس حتى شفاءك ربنا بيسبب فيه الأسباب عشان من تانى تجمد كدا وتقوم على حيلك

فى ناس طول حياتها بتفضل عيانه وتعبانه جسمها بيكون وجعها من كتر الأدويه وتعبها النفسى من جواها الله اعلم بيه زى الإزاز المكسور متخبى من عيون الشفقه بعيد بضحكة مرسومة وخلاص عشان بس القوة الوهمية دى تحمى من نظرات ولا

بترحم ولا بتحس ويمكن فى ناس منهم عايشة وربنا كتب عليها ده عشان قلبها يرق لله وتفهم ان الجنة ليها ثمن غالى اووى ويمكن يكون التعب ده فداء ليها ، ويمكن لو كانت سليمة بنسبة ميه فى الميه كانت أذت وأفترت وكسرت واطنطت على خلق الله هتقولى ازاى هرد عليك وهقولك ربك اعلم من نفسك اكتر منك مش هو ال خلقها

ويمكن ده برضوا بيحصل من شده ايمانك فبيقيس هنا توكلك عليه بيقيس هل انت حقيقى صادق معاه ولا لأ هتقدر تتحمل ولا لأ هتقدر تصبر وترضا وتكون متأكد من جواك ان جبال العجز ال فيك فى يوم وليلة لو اراد برحمته وفضله عليك هتتهد ولا لأ زى سيدنا أيوب بالظبط رغم انه نبى بس تخيل قاعد كام سنة بيعانى عشان ربنا بيحبه وشفاه فى لحظة لما تيقن من جوه قلبه انه صادق وبيحبه بجد

فى الدنيا دى ال مليانة رسايل وأختبارات أحنا مش ملك نفسنا بس ملك اتجاهتنا فى تفكرنا لو قدرنا فى لحظة وهى بتتملك فينّا نملُكها عشان نتحكم فيها ونوجها لصاحبها ربها الحنّان عشان كدا هفضل أقول من تانى " اقوى وأصعب دروس الحياة بتتعلمها وانت على سرير المرض "

وقت الشدة

فى منّا بيتصدم وقت الشدة لما بيلاقى نفسه بأه لوحده وكل ال حواليه القريبن او ال كان بيدعمهم نفسياً وبيقف معاهم فجأه بيمشوا او بيبعدوا أوبيجوا متأخر اوى وياريتهم ماجم اصلاً لأنهم بيذودوا الطينة بلةّ

سعتها بيصعب عليه نفسه وبيستغرب ازاى كدا وازاى فى قلوب مابتحسش وازاى العشم ال كان بنيه للقدامه ممكن يتهد فى لحظة وبدون أى مقدمات وكمان بمبرر سخيف !

عارف فى الحياة بتكتشف ان ربنا الضامن الوحيد حتى فى حنانه علينا ولا بيبعد ولا بيمل ولا بينام عشان كدا هو ولا بشر ممكن مايحسش ولا إنسان ممكن يشفق ويداوى فى لحظات وده أول درس فى ال بيحصلنّا ال لازم نحسه عشان نفهمه عشان بعد كدا نتعلمه .

الدرس التانى ان ال حواليك حتى ال بتفضفضلهم وتحكلهم وتطمن معاهم وتواسيهم ويطمنوا معاك مش شرط يكونوا هما السند ليك بجد مايمكن يكونوا درع وقايه ليك عشان ماتمشيش مع ناس ينزلوك ويجروك لطريق الضياع وانت ال سند ليهم وبس وأكن ربنا بعتك انت ليهم عشان تنقذهم من قسوة الحياة ومرارة الأيام فلما أحتجتهم الصورة وضحت معاك فأتصدمت وأتقهرت بس لما تهدى هتفهم ان أى حاجه ليها حدود وهما ليهم مرحلة ولو عدوها وكانوا معاك دايماً فالموت مالهوش رحمة لما قلبك يتزلزل من الفراق

الدرس الثالث فن التخطى انك تعدى طريق الشوك لوحدك أنك تتوجع لوحدك وتتشافى لوحدك وتتجاوز كل المراحل الصعبة بردوا لوحدك سعتها بس مافيش حاجه فى الدنيا هتقدر تكسرك لأنك فهمت ان القوة ان ضعفك وسرك وعجزك ليك وبس وال مع الرحمن في تفويضه ليه ازاى هيتحوج لغيره وازاى هيبان مكشوف قدام بشر بردوا بيمروا بال أنت فيه عرفت ليه (الشكوى لغيره مزلة وكسره)

كل حاجة بنعدى بيها بتسيب جوه منّنا رواسب كبيرة اوى ومش هنكر أنها بتاخد مننا اجزاء من براءتنا وعفويتنا ولما بيعدى الزمن والوقت بتكون بس التجارب ال بنمر بيها كنز عشان نتعلم منها مش نحاربها

وهنا الفرق مابين ال بيمشى بجرح طول حياته ومابين ال بيقدر يدور على حكمة كل حاجه بتحصل حواليه وبيلتمس العزر وبيحمى كرامته انها تكون مرمية وده من خلال أنه بيقدر مع الوقت يحمى غضبه من المواقف ال بيتعرض ليها بفهمه أنه مش ضامن نفسه كمان خمس دقايق فى رد فعل معين هيضمن وجود غيره ازاى عشان يضمن فى الأساس الثبات فى ردود أفعاله

علم النفس !

علم النفس مش مقتصر على الدراسة ومش معناه بس التحليل وفن التعامل مع الأخر وغيره من الكلام ال بنشوفه وبنسمعه بالعكس هو فن واقعى بيدخل معانا فى كل حاجه فى التعاملات و فى نفسك وابسط مافيها حتى اختيارك فى اللبس زى مثلاً لما مودك يكون مش متظبط بتلبس الحاجة ال تحس انها حاسة بيك وده بإعتبار ان حتى الجماد بيحس بيك بردوا !

افراض شخصيتك طريقه كلامك طريقه شغلك ونجاحها حتى طريقة عبادتك مع ربنا ، فهمك لشخصك وازاى توصله بحكمه وتحكمك فى الخيط الرفيع ال بيتشد مابين الصح والغلط بتوازن ومحاولاتك فى الحفاظ عليه إنه مايتقطعش

حاجات كتيرة اووى متكعبله جوه بعض بيوضحها ناس سواء كانوا علماء او غيرهم ابتدوا فى فهمهم لنفسهم عشان يقدروا يفهموا الدنيا مع الوقت .

أما بأه البداية من وجهه نظرى فى ظهورسلوك النفس السوية ال وضحها علم النفس كانت فـ(الأنبياء) فى الموعظة وسنين الجهاد الطويلة والصبر المميت وقوة إستحمالهم فى التعامل مع أصعب فئة بشرية موجوده وده ال عرفناه لما جه رسولنا الحبيب سيدنا محمد (صل الله عليه وسلم) وأبتدينا نفهم لما قال (انما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق)

فلما تتعامل بلطف ورقه وتكون حليم ورحيم وتفهم ضعف ال قدامك وتحس بيه وماتبقاش جلاد ونمام عليه يبقى انت بتتعامل بعلم النفس وبتعلم غيرك

لما تحلل شخصية ال قدامك وتحتفظ بيها لنفسك وماتبينش انك عارف ده او فاهمه وتحترم رغبته أنه مابيحبش حد يقتحمه ويعريه لأن ده ممكن يصدمه مابينه ومابين نفسه وتحاول تتجنب عيوبه وتمسك فى مميزاته انشالله لو ميزة واحدة يبقى أنت انسان بجد وده داخل بردوا فى علم النفس!

لما تربى الأنا ال جوه منك وتلجمها وتحسسها أنها مهما عليت ومهما الناس حبوها ومهما نجحت كل ده ولا حاجه غير بفضل وتوفيق ربها وبس يبقى أنت كدا فاهم يعنى أيه علم نفس

لما تمسك ورقه وقلم وتفضفض ال حصل فى مدار أيامك وتكتشف أخطاءك وماتلومش على غيرك طول الوقت وتشوف تعبك ده من ايه وسببه ايه وعلاجه ايه يبقى فهمت ال ماحدش فهمه فى علم النفس حتى بعض الدكاتره ال بيكتبوا أدوية وبس وماعندهمش وقت يحسوا ويفهموا ال أنت فيه

لما حد يأمنلك على سره وفجأة يتغير معاك يظلمك ويسيبك ويجى اليوم انك تنتقم وتفضحه فتسيبه للأيام ونحترم الوقت الجميل ال مالهوش ذنب يتظلم مع شخص مالهوش عزيز يبقى أنت كدا أستوعبت يعنى إيه (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) وأتعلمت ازاى جه فى حياتنا علم بندرسه زى علم النفس

فهنا بأه الوقفة الصح .....

كبار زى الأطفال

بتتقلب اللأية مع الوقت وزى ماربونا وتعبوا فينّا وأتمرمطوا علينا بنربي نفسنا بيهم فبنتحملهم لما بيكبروا وبنستحمل إضطراباتهم ال مالهاش أول من أخر وعشان كدا ربنا قال (وأخفض لهما جناح الزل من الرحمة وقل ربى إرحمهما كما ربيانى صغيرا) مهما كان الأم والأب فيهم عيوب الدنيا من تحكم وغضب من حقهم لما يحسوا بالعجز والوهن والضعف يلاقوا ولو عطف بسيط وده طبعاً مش كلنا بنقدر عليه ومش كلنا بنعرف نعمله وده بإختلاف طاقتنا ومعدل الرحمة ال جوانا و عشان البعض مننا بيحس أن فين التربية دى وهما ال ربوا نفسهم فى الشوارع ، فين عطفهم وحنيتهم وكانوا دايماً بيتعملوا بمنتهى التسلط مالهبين فى المادة والفلوس وهنطبخ إيه بكرا ومافكروش حتى يهتموا لما شافوا ولادهم أتخبطوا فى الدنيا ومالقوش حد يحتويهم أو يسمعهم ولما بيكون فى عتاب الرد كالتالى (كل ال أحنا بنعمله ده عشان نوفر ليك احسن مدرسة واحسن هدوم وأحسن أكل ومش عجبك وبتتأمر) ومين هيعجبه ده أصلاً وكل إبن فى المرحله دى محتاج يحس إن فى سند حقيقى سند وضهر ،حضن حنين بيجرى عليه لما قسوة الدنيا تضيق بيه ، ودن تسمع برحمة مش تسمع عشان تدى أوامر وتحسس ال قدمها بالتقصير وبس

كل أم وأب ال بيزرعوه فى ولادهم هيعود عليهم لما يكبروا فى الأخر والحنية حقيقى مابتتشحتش ولا بتطلب ورغم كدا ربنا بردوا أمرنا بالرحمة لأخر قطرة جوانا وساعات مابنعرفش نعمل ده وبنرميهم فى دار المسنين !

من أغرب القصص ال أتحكتلى من بعض الحالات النفسية وده على لسان الشاب نفسه :

إن كان أبوه بيزله بكل ماتحمله الكلمه من معنى كان وهو صغير لما يحوش بياخد منه فلوسه عشان يحسسه إنه محتجله ويضربه لما يعمل أى حاجه غلط حتى لما كان بيهزر يستخف بيه ويتريأ عليه قدام الناس ولما جاب مجموع عالى فى الثانويه العامه رحله فرحان فخيب خطره بلامبالاته وعدم إهتمامه

فلما كبر الشاب ده إتكسر جواه معنى كلمة اب ومعنى الإحتياج خاصه إن أمه كمان فضلت تعانى زيه ويمكن أشد لأنها شايفه نفسها و إبنها فى الوضع ده ومش عارفه تعمل حاجه !

فعتمد على نفسه طول حياته وإتمرمط وإتبهدل وسافر عشان بس مايشوفش نفسه مكسور قدام أبوه عشان عارف إن ده لو حصل هيزله فى الدنيا ومرت الأيام وعوض ربنا جه بالتسلسل لما كبر فى شغله وأتجوز حب عمره وخلف ولدين توأم وأكنهم الطبطبة من ربنا بعد كل المعاناة ال شافها والإختبار فى نفس الوقت أنه ياترى هيعيد الكره معاهم للأسوء ولاّ هيتعلم من تجربته وهيحافظ عليهم

وهنا بأه جت أشد لحظه أبوه مرض بالسرطان وفى الوقت ده أمه كانت ميته وفضل عايش لوحده وفضل أبوه يكابر فى مرضه ومايقولش حتى لأبنه لأنه خاف على نفسه منه خاف يزله زى مافى لحظه زله (والدنيا مابترحمش حد) فالشاب ده عرف بالصدفه وبعد سنين من غيابه قرر أنه يكون رحيم بأبوه فى أخر أيامه فرحله ورعاه وفضل جمبه لحد ماخف وفى الوقت ده أبوه ما أتكلمش ولا كلمه ترضى قلب أبنه وبعد ماخف عدى شهر بالظبط وسبحان الله مات وهو واقف على رجله وأخر كلمه قلهاله (سامحنى يابنى سامحنى عشان أنا رايحله وخايف)!!!

القصه دى من القصص ال أثرت فيا جداً كإنسانه مش كأخصائية نفسية خلتنى أستغرب حقيقى على الإنسان والفرق مابين إنسانيته وبشريته وأشد الإختبارات ال بيتعرض ليها وأصعبها مع أهله ال بيتقلبوا فى أخر أيامهم لأطفال صغيرين بينسوا ال بيعملوه وبيكابروا فى الغلط وبيتمسكوا بكل عطف وحنيه وكمان مش بيبينوا ده

الشاب ده لما جالى جه عشان مش عارف يسامح أبوه رغم أنه بيكسر ال جواه بالدعا ليه إن ربنا يغفرله ويسامحه وحقيقى القلوب ملك ال خلقها ماينفعش تجبر نفسك على حاجه وفى نفس الوقت لازم تجبر نفسك على فهم ال حصلك ده وده كان ردى عليه لما قلتله (لو ماكنش حصل كدا ماكنتش بقيت فى ال أنت فيه ده كان زمانك كنت مدلل او وقعت فى أخطاء كبيرة او يمكن كان ضاع منك حب عمرك أو يمكن ماكنتش خلفت أو يمكن مع الوقت كنت بقيت أب بس أب قاسى لا مبالى

ماعندهوش أى إستعداد لتحمل المسؤلية فسبحان جلاله بياخد من هنا وبيعوض من الناحية التانيه أنت هتسامحه مع الوقت هتسامحه لما تعود روحك الطيبة دى إنك تقرأله الفاتحه بنيه الرحمه عليك قبل ماتترحم عليه ، هتسامحه لما تشوف الخير ال هتزرعه لأولادك مع الوقت وماتفكرش فى يوم إنك تجنى على براءتهم مهما حصل ، هتسامحه لما تشكره عشان كان سبب من ضمن الأسباب ال خلاك أنت .. أنت وبس)

.....

أما بأه عن نصحتى لنفسى وليكم :

لازم نحاول نحافظ على ال جوانا مهما كان أهالينا كتله حجر فى قسوتها ، لازم نحمى الخيط الرحيم فى إننا نلتمس العزر ليهم الله أعلم فعلاً عانوا ازاى واتحملوا إيه فى الدنيا عشان كدا بيأثر على تصرفاتهم ورغم إننا مالناش ذنب فى ده بس ممكن يكون ابتلاء قوى ومرايه شفافه بنشوف فيها الحقيقة فى إننا نتعلم الصبر زى ما فى لحظة صبروا وأتحملوا حتى لو كان ده وقتى ومراحل معينه وبس

ربنا يرحمنّا جميعاً .....

إضطرابات الكتابة

معزورين الناس ال بتحكم على الأعمال الأدبية أو أى عمل روائى أو إجتماعى إنه وحش جداً ويهاجموا الروائى أو الكاتب بلا رحمة وده عشان مش عارفين الحقيقة !!!

حقيقة الكتابة ، حقيقة إنك تكتب إبنك وقصته وتولده فى الحياة عشان الناس تشوفه وتقيمه أو إنك توصل إحساسك وضعفك ال متخبى ورى ستار غيوم البطل بهدوء أو إنك تخلد كيانك وتصرخ بأعلى حس فيك " أنا عندى موهبة أنا موجود" ورغم إن حتى بيكون فى هجوم كبير أوى من النقاد وخاصه لو حد منزل أول كتاب ليه بيقتله ويطفى طموحه وأحلامه ومش عارفه مدركين ولا لأ إن وراء كل عمل بيتكتب مواويل !!

أيوة مواويل وإضطربات مالهاش أول من أخر وده أول مرة حقيقى الناس تعرفه الكاتب دايماً بيحس إنه مسجون جوه حكايته جوه روايته عايش بأبطاله وبحواديته بيصحى عليهم وبينام بيهم وبيقوم مفزوع من نومه بتحركه تفاصيل الحدوته من جديد عشان يكمل السرد ويقاوم إحساسه إنه تعب أو كفايه لحد كدا ويعيد ويزيد فى التفاصيل ويبكى لو حاجه مست إحساسه المدفون وهو بيكتب حقيقى صراعات مالهاش أول من أخر وهدوء صاخب فى الذهن هو وبس بيكون فاهم بيعيشه ليه وأمتى هيتخلص منه

وبعد كل ده ازاى منلتمس العطف فى حكمنا حتى لو العمل فى ضعف او أخطاء املائية او غيره ليه مانقولش أن ده حلمه وحلم كل واحد بيتبنى على قد مقدره إحساسه فى الوصول لكماله !!

وانا عن نفسى من الناس ال بكتفى بدعوة وابتسامه لو حسيت ان فى روايه معجبتنيش على المستوى الشخصى او فى حاجه من وجهه نظرى ضعيفة لغوياً

وفكرياً وده مش تطبيل زى ما الناس بتسميه ده شعور تقدير صغير إنى فى لحظة حطيت نفسى مكان ال بيكتب

فى عمل ممكن يستمر سنه وفى اسابيع وفى شهور وفى سنين طويله وياما أعمال أتكتمت خلف الضلمه وأحتفظ بيها صاحبها وخباها عشان عشها أكتر ما رواها زى "بلكاز" وغيره

وياما أعمال طلعت للنور وأتصقف عليها كتير ووراها قصص حقيقية دبحت أصحابها وموتتهم فوق الموته ألف مرة زى "أنيس منصور" وغيره بردو فبلاش حقيقي نتغر في القلم لأن القلم خداع

الكتابة رحمة إن فى ناس ربنا وهب لها مقدرة الإبداع والتأليف ورحمة للناس ال بتخاف على إحساسها المفرط فبتأمن للسطور إنها تحافظ عليه

ورحمة لكل حد تايه مش لاقى حد يسمعه أو يحس إنه راسم لنفسه كوكب بعيد عن سواد العالم وصخب الألم ولكل رحمة حكاية بتتكلم ولكل حدوته فى الحكاية عين بتشوف عشان تحكم بس قبل مانحكم نصبر ونحس ال بيتكتب !

مرسال الحمام

كلنا بلا إستثناء محتاجين نتحس ، نفضفض فى نفاصيل يومنا التافهه قبل المهمه ونكشف مكان البير ال بنخبى فيه أوجعنا ومخاوفنا فبالصدفه لما نلاقى حد بس بيسمع وبيقدر من كتر ما نفسنا بقت ضعيفة أوى بنرمى عليه كل حاجه عشان حسينّا فى وقت معاه بالأمان والإرتياحية فى الكلام والأغرب إننا بننساه ونبدأ نفتكر تفاصيل روحنا معاه ونحيي إبتسامتنا وياه ونفتكره أنه مرسال مبعوت من حمامة صافية بطمن وبتبعدنا عن الهموم ال إحنا أصلاً جواها ونعقد نتكلم كتير ونبدأ نعرفه بنفسنا ال بنفضل طول الوقت خايفين نظهرها لحد أو نبتدى نعيد ثقتنا بيها من تانى

وتعدى الأيام ونتعلق والتعلق يزيد ونسينا إننا المفروض ندى لنفسنا فرصة ونسألها " هو انا متعلق عشان محتاج أتعلق ولا متعلق عشان أنا ضعيف ومحتاج أقوى ولا متعلق عشان الشخص ال قدامى يستاهل إنى أتعلق بيه ولا متعلق عشان هو طوق النجاة بالنسبة ليا وبس ولا متعلق عشان إحنا النجاة فى حياة بعض والعوض والدقه ال حسسها دى ماينفعش أحسها غير منه وبس "؟!

بس للأسف نشوة البدايات بتاخدنا وبتلهينا إننا حتى نقف ولو وقفه صغيرة ومع مرور العلاقه دى فى النص بنكتشف فى الأغلب إننا ال جنينا على نفسنا عشان فى لحظة حسينا ال قدمنا ده ملاك ملاك بيزرع الحب وبس ومالهوش أى متطلبات أو دكتورنا النفسى ال بنفرغ معاه وبنحس وياه بالأمان بس عمرنا مافكرنا فى لحظة نسأله عن حاله أو عن مشاكله من كتر ما إحنا حاسين ان ال زيه فى الأساس ماعندهوش أى مشاكل

ولما الصورة بتبان فى الأخر ونشوف ال قدمنا ده زينا عنده تقلبات ومحتاج يتسند ويتسمع يأما بنختار إننا نبعد عشان بنخاف من كتر المشاكل تحوطنا واحنا ال فينا مكفينا وبنقنع نفسنا " انه بقى كئيب ونكدى كدا ليه " يإما بنرمى عليه أكتر ويبدأ اللوم المتناهى وعدم الإحساس مع الشعور بالتمسك بيه ونظلمه وده بس عشان بنخاف نكون لوحدنا من تانى

يأما لو كان حب حقيقى بجد بنكتشفه لما الأية تتقلب ونبدأ نحضن ونخاف عليه ونقلق إنه بس يقعد يفكر مع نفسه ونحس إن فى روابط روحيه جوانا أكبر من كل حاجه

عشان كدا إحنا ال بنختار فى الأخر وكلامى ده كله بينطبق على أغلبيه الناس ال خارجه من تجارب فاشلة أو من وحده كبيرة أو من إنطواء وإنسحاب إجتماعى وعزله بيحشروا نفسهم فى وسط متاهه والله ماليها أول من أخر ويأما بيعدوها بسلام يأما بيفضلوا فيها لأخر وقت لحد ماقلوبهم بتتنكس ولما يجى الحب ال بجد فى حياتهم يهربوا من كتر ماهما حسين إن خلاص الورد ال جوه منهم دبل

النسيان

النسيان نعمة كبيرة أوى نعمة أحنا مش عايزين نستغلها ومش بنستغلها غير إننا بنضيع أثمن أشياء لينّا زى إننا ننسى ذكرياتنا الجميلة، مواعيد أعياد ميلاد ال بنحبهم، معاد خروجه معينه أو مناسبة معينه أو إننا نبر أهالينا أو نسأل عن ناس رجلهم قريبة أوى من رجل القبر وبنبرر بإسم الشغل ومشاغل الحياة والدوشه ال مابتخلصش ولا هتخلص لإننا للإسف حبين ندور فى متاهه إن بكرا زى النهاردة زى ال بعده من كتر الطمع ال بياكل فينا وحب تملكنّا إننا عايزين كل حاجه

وزى بردوا البعض مننا بيحب يحبس أفكاره ومشاعره كلها على فراق ال كان بيحبه ويفنى حياته معاه ورافض فكرة النسيان لإن القلب من الأساس قابل فكرة إنه بتاعى بتاعى أنا وبس !! ويفضل على حاله سنين وسنين وال بيحبه بيكون عاش حياته خلاص والساعات بتلف لفتها وكل حاجه بتتغير و عمره بيتسرق فى كل لحظة لأنه سمح انه يفضل متخشب فى وفاء متخلع من مكانه وبيسرق أجمل أحلامه فى سبيل فراغ رغم إنه لو بقى أنانى فى نفسه لمرة فى حياته من غير مايستنى حاجات كتير كانت هتتغير وهتتغير

وهفضل اسأل نفسى ليه مابنستغلش نعمه النسيان إننا نبعد كل ال بيأذينا نفسياً وبيخلينا نأذى غيرنا ايوة نبعد لإننا مستحيل نمحى كل حاجه متخزنة جوانا من ساعة متولدنا بس إحنا قادرين نتلاشاها عشان بس ندى فرصة إننا نقنع نفسنا أننا نستحق فرصة تانية من خبرة إتعلمناها

ليه ماندیش المساحة اننا نفصل ونبعد عن العملية شوية ونركز ان فى لحظات ماينفعش تتنسى وان فى شغل ودوامات من حقها تنفصل عننا وتتنسى !

ليه مانبتديش حياة من أول السطر على نضافه ونتمسك بكل لحظه حلوة ونعيش فى غيرنا ونطمن نفسنا بيه ونشيل من قاموس الغدر كلمة الخوف !

طب ما الموت بنقدر نجتازه وفى مننا بينسى فى يومه يدعى لأبوه ال مات رغم إنه مش بينسى ذكريات حياته كلها معاه ما إحنا أهه بنقدر والغريزة دى جوانا بس بتيجى فى الوقت الصح وماينفعش إحنا ال نرحلها عشان نستغلها فى الأوقات الغلط

النسيان ده رحمة وأوقات بيكون مرض نفسى من كتر الضغوط والمشقات

الواحد ممكن ينسى حتى إسمه عشان فقد الأمان فبلاش نفقد الأمان فينّا ونتعب غيرنا فلو ليك حد بتحبه وبيحبك وبيستنى منك فى كل وقت تفتكره وتقدره فأرجوك ماتنسهوش ولو بتنسى ومابتقدرش تتحكم فى نفسك أكتب ان شالله فى نوته صغيرة تفكرك بيه تفكرك بسؤالك عليه وتفكرك بالأمان ال بيخاف منك تدفنه بالحيا فيظلمك وتنسى إنت مين !!

سجن النسا

ألف ست بتروح لعيادات نفسية من ورى جوزها وأهلها وولادها عشان بس تعيش !

ألف ست عايشة على مهدئات مابتخلصش وعصبية من كترها بتقول ياما إرحمنى

ألف ست نفسها بس تتشاف نفسها تحس بالأمان وتتسمع وحد يستحملها ويستحمل كل الأرف ال جواها فى سجن إتكتب عليها من وهيا صغيرة زى ماتكلميش ده ماتعمليش كذا ، أنتى يابنت أتعلمى الأدب ، أسمعى الكلام ، أنتى عمرك ماهتفلحى وبتكبر على كل ده وبتنقله لغيرها من غير ماتحس " ماهيا شربت كتير أوى "

ألف ست مسجونه فى بيت خايفة روحها تطل منه عشان ماتتسجنش اكتر وسعتها كرهها لجوزها يزيد مع الوقت وبدل ماهيا بتقاوح فى نفسها عشان تعيش دور الضحيه ويكونوا عيالها شماعات لمشاكل مابتنتهيش تنتحر فى الأخر

ألف ست مابتتكلمش وبتضحك وعنيها فيها مرار مابينتهيش وقررت تكابر عشان تترحم من كلمه مالك ، أحكلنا فى إيه وبعد ماتحكي يترد عليها بضحكة " ال يشوف مصايب الناس يهون عليه مصايبه والله " وأكنها المعادلة التانية ل "معلش" بس على أقسى شويه

ورغم إن حكايات التعاسة ممكن تكون متشابهه بس أبطالها بيختلفوا كتير أوى

فلو أنتى من الستات دى يبقى أبوس إيدك ألحقى نفسك ألحقى ال فاضل وأهربى من أوجاعك وخلى عندك الشجاعة أنك تفوقى من كل ده يإما تصلحى ال قابل التصليح وسجنك يتزرع جواه ورود والشمس تطل عليها كل يوم يأما تكسرى قفل سجنك أوتدورى عليه لحد متلاقيه وتفتحيه وتتحررى وتتعلمى المشى من أول وجديد ولوحدك

ماحدش فينا خالى من الهم ولا حد فينا حياته زى الفل بس صدقينى في ال بيقرر مايستسلمش وبيستسلم وفى ال بياخد الخطوة وبيتحرك بجد

أول مرة

أول مرة فى كل حاجة بتكون مختلفة إحساسنّا ، براءتنا ، تفكرنا ، لهفتنا او حتى فى تعاملتنا حتى فى أخطاءنا وتهورنّا

فماينفعش يتقارن إحساسك بالوجع لأول مرة بحد وماينفعش يتقارن إحساسك بأول نبضة فى قلبك بحد . الشعور فى الحاجتين مختلفين أوى ومرهقين أوى وبيكلفوا طاقه كبيرة فلما تغلط وتحس أن الدنيا مدربكة معاك ماينفعش تلاقى وقتها غير السند والدعم لأنك لسه مستجد زى الأم بالظبط ال بتجيب أول بيبى وبتدخل فى نوبة اكتئاب بعد الولادة ومحتاجه دعم مش كلام يقل منها ويحسسها انها ست مستهترة أو بنت فى سن المراهقة حست ان قلبها ابتدى يدق ويخجل ويرتبك فدورى إنى احسسها ان انوثتها موجودة بس لازم تحتويها وتحافظ عليها مش زعيق وشخط !

طب لو مافيش الدعم ده ربنا موجود وهو أحن عليك من أى حد ودايماً البداية فى المرات الأولى بكل شيء بندوقه وبنحسه بنتعلم من خلاله حاجات مش بنفهمها غير لما عقلنّا بيكبر وندخل فى حاجات تانية ونصارع شعور تانى وبردوا لأول مرة ومافيش حاجة ابداً من غير ثمن

فحاجة بتكبر حاجه وحاجه بتصغر حاجه فلما تلاقى هجوم كبير فى احساس جواك اسحب قلبك من سكات بإبتسامة وروح بعيد وأهمس " أول مرة أحس وأول مرة هفهم عشان أول مرة اطلع السلم وأحيا من جديد "

الغيرة والحسد

اتأملت آية ربنا بيقول فيها " ولا تمدن عينيك الى مامتعنا به أزواجاً منهم زهرة الحياة الدنيا لنفتنهم فيه ورزق ربك خيرُ وأبقى "

وأية " أيحسدون الناس على ما أتاهم الله من فضله فقد أتينا ءال ابراهيم الكتاب والحكمة وأتيناهم ملكاً عظيماً"

سعتها وقفت كدا وأتأملت نفسى من غير مكابرة وسألتها براحة وأكن السؤال مش عايزة منه الرد عليه على قد ماعايزة منه التربية ليها !

"انتى بتقارنى نفسك بغيرك فى وقت الضعف " ؟!

" انتى راضية حقيقى على ال أنتى فيه ولاّ نفسك تكونى مكان فلان أو معاكى زى ال مع علان " وغيرها اسئلة كتيرة أوى

وأكتشفت ان اوقات بضعف واوقات لما الدنيا بضيق أوى بيظهرلى نماذج من الناس حواليا وأكنها إختبارات نفسية ربنا بيشوفنى هحمده بجد ولا هفضل اتمنى ال فى ايد غيرى او اتمنى اكون مكانه فى لحظة

وفعلاً صدق مصطفى محمود الله يرحمه لما قال " لو دخل كلاً منّا قلب الأخر لأشفق عليه " كلنا ممكن نحسد ونحقد ونغير لأن دى أمراض تانيه أمراض ممكن نتصاب بيها بتمس النقاء ال جوانّا وده ال ربنا ذكره فى قرآنه علي لسان المؤمنين لما دعوه الدعوة دى رغم إيمانهم " ولا تجعل فى قلوبنّا غلاً للذين أمنوا ربنا إنك رءوف رحيم " والأية دى بتبين إن في ال بيستوعب ده ويشتغل على نفسه لحد مايحافظ عليها من نفسه وفي ال بيتمادى ويتمادى لحد ما الغل بياكل فيه وبيدمره حرفياً

وفعلاً مش عارفه بنبص لأيه ولمين مامكن فى لحظة نكون مكان الناس دى ومانعرفش نتحمل حياتهم ومانطقش نفسنا عشان كدا أوقات بنشوف جناين حلوة أوى من بعيد بس لما نقرب منها نلاقيها جواها تعابين عايزة تسممنا وأوقات بنشوف

صحرا مافيهاش نقطة مايه بس فيها صبار قادر يستحمل ويتروى من مطر بسيط بيهل عليه كل فترة وعلى الأقل الصبار واقف ولا خايف يتسمم ولا هيهرب مع الوقت

كل حاجه فى حياتنا متقدرة برزق الرحيم وأكنه بيعلمنّا إن الكمال ليه وحده وماحدش معاه كل حاجه حتى لو كان الظاهر لينا عكس كدا فى ال معاه السعادة بس دخله قليل ومش عارف يعيش وراضى وصابر ، وفى ال معاه ملايين والدنيا سرقاه وبيهلث وبيعربد ونومه السرير بتقبضه ومش عارف بس يغمض عنيه وبيجرى على الدكاترة النفسيين ، وفى ال عايش بستر ربنا ومعاه أولاد وحياته مستقرة بس دايماً خايف من بكرا وبيدور على راحه البال ، وفى ال متجوز وأكنه عايش فى عذاب ، وفى ال مستقر فى جوازه بس ال حواليه مش سايبينه وغيره وغيره

ولو بصينّا مع بعض هنلاقى إنه سبحانه مقدر فى حياتنا ال بنحتاجه أو ال بيطهرنّا وينقينّا عشان بردوا نفهم ان الدنيا دى تراب ومافيش حاجه دايمه وقادر فى لحظه يغير أحوالنّا

فربى قلبك ربيه على الرضا ولو نفسك خدتك لغيرك كلمها براحه وقول جواك " الله أعلم ال قدامى ده عايش ازاى أو بيعانى من إيه أو حياته أصلاً كويسة من جوه ولا لأ ولو حياته كويسه إيه الثمن ال دفعه ونهش فيه عشان ربنا عوضه كدا "

والله فعلاً ماحدش مرتاح .....

الحب

الحب الحقيقى ياما اتكتب عنه كتير وكل واحد بيفسره على حسب الحالة ال هو فيها وكل واحد بيحكم عليه على حسب الأشخاص ال معاهم

بس هو فى الأساس رقى كبير أوى مختلط بالرحمة متفق عليه جميع الكائنات زى الحمام لما تلاقيهم بياكلوا مع بعض أو مقربين من بعض بدفى وزى الحيوانات الأليفه والمفترسة وهما مكونين عليتهم وتستغرب من الدفى ال هما فيه ده وزى حاجات كتير بنشوفها وأكيد فطرة ربنا داخله فيها وأحنا كبنى آدمين فينّا ده لما مشاعرنّا تتحرك بهدوء ناحية اى حد قريب مننا وبنحس أكننا عرفناه من زمان وبنقدره وبنخاف عليه ونخاف نقلل منه بس ال أكتشفته إن فى فرق كبير أوى مابين الحب لوحده والحب المختلط بالرحمة وده عشان ممكن كلنّا نحب بعض بس منقدرش نعيش مع بعض عشان مافيش رحمة فى المأوى والتفهم وسكون الفكر وإمتصاص الغضب

ممكن إتنين متجوزين بيحبوا بعض بس مش عارفين يعيشوا فى بيت واحد من كتر مع حبهم قلاب وخالى من رق القلب وأتقلب تدريجياً لشهوة جسد أو أكل وشره فى ثرثرة الكلام وهما مش واخدين بالهم من ده ويكتشفوا ده بعد ماينفصلوا

وفى اتنين تانيين مابيحبوش بعض بس الرحمة ال بينهم مخلياهم يكملوا حياتهم ل 30 سنة قدام

الرسول " صل الله عليه وسلم " لما قال (اللهم ثبت قلبى على دينك) فهمت ان القلب نفسه قلاب حتى فى دينًا مابالك بأه فى الدقه ال عايشه جواه!

فمتستغربش لما مشاعرك تتغير ممكن تكون فعلاً حبيت بس قلبك مادخلش جواه الرحمة ودخل جواه التملك والأنانيه أو إن ال قدامك بتاعك وبس

وممكن تكون حبيت أوى لدرجه التعلق وعذبت نفسك مع الوقت فى سكة النار ال هبت من كتر رماد أنك ماتنفعشتأعيش من غير ال بتحبه وأكنه ربط أساس حياتك

بوجوده حتى لو كان وجوده شر عرفتوا ليه على بن أبى طالب قال " أحب أخيك هوناً)

الحب الحقيقى هو انى أفهم ان ال بحبه سبب لقربى لله ولرسالة وجودى ، هو الفوضوية القابلة للترتيب و الإرتياحية القابلة للإنصات إنه يكون الصديق قبل الحبيب ، هو الدفى ،هو ان احط نفسى مكان ال بحبه وأراعى ان فى فروق كبيرة مابينا حتى لو شايف من وجهه نظرى اننا متشابهين ، هو احترام المسافه وإحترام الضعف من قلة اللوم ،وإحترام التغيرات فى كل واحد فينّا ومراعاة العيوب وامتصاصها لحد ما ال قدامى يدركها لوحده ويغيرها من غير معايرة وكل كلامى ده بيتلخص من وجهه نظرى البحتية فى (الرحمة) فخلى الدعاء ده فى حياتك زى المايه والهوا :

" اللهم أرزقنا بقلباً رحيماً وعقلاً حكيماً ولساناً ليناً لا يؤذى ولا يجرح أحد يارحيم يامنان"

خدلك أجازة !

غالباً ماحدش خالى البال لدرجة انه مش محتاج يقف

كلنا محتاجين ناخد أجازة ونبعد خالص عن كل حاجه الاّ نفسنا ...

نبعد عن دوشه الناس من حواليّنا بمشاكلهم وأفراحهم وأحزانهم ، نبعد عن الروتين ال بنعيشه كل يوم ، ونبعد عن كل حاجه بتخليّنا مانفكرش أو ننسى روحنّا فى لحظة ، نبعد عن هم بكرا من قلة النوم ، وهم النهاردة فى تحليل تفاصيل مرهقه ومتعبه أوى ، نبعد عن كل حاجة حواليّنا بدقة ساعتها المزعجة ونقعد ونهدى ونفصل ونقفل كل وسيلة ممكن توصلنّا بغيرنّا أو توصل غيرنّا بينّا

ويتبقى نفسنّا نحاول نبدأ معاها تعارف من أول وجديد بكلمة (إزيك أنتِ كويسة)؟!

وممكن بعد السؤال تقاوم وتقاوم وتتصنع لحد ما تنهار بعدها وتقول بصرخه (لأ) وهنا بأه الوقفة !

الوقفة إنك تطبطب عليها وتشجعها إنها تسمعك قبل ما أنت تسمعها وتشجعها أكتر انها تقرب وتقرب لحد ماتبتسملك وتأمنلك وتتصالح معاك وتعترفلك قد ايه غلطت وقد ايه تعبت من غيرك وقد ايه هيا تعبانه ولوحدها وقد ايه من غير مكابرة محتاجه للمساعدة لأى طوق يرفعها

وسعتها ماينفعش ياصديقى تكون جلاد عشان انت فيك ال مكفيك هتكمل عليها وأنت ال بتحاول تداويها !

فترة اجازتك دى أو هدنتك لازم تحاول فيها تسترجع نفسك القديمة النقية البريئة ال كانت بتضحك من قلبها بجد وتحاول معاها تصلح ال فاضل معاك تحاول تستردها من كتر الطينة ال قهرتها وكتمت صفاءها وتحاول تفرحها وماتتعشمش فى حد ممكن يسندك لأن مهما حد سندك هيجى بردوا عليك وقت هتكون محتاجك أنت وبس

ولو أستغليت أجازة البعد دى صح هتفضى كوبايتك ال كانت مليانه كلاكيع كتير وهترجع من تانى فاضيه وهتقدر ترجع قوى للناس من تانى وهتقدر تقرب من ربنا من تانى وهتفهم إنك عشان تفهم لغته معاك محتاج قبلها مفتاح صغير وهو " إنك تفهم نفسك "

" أنت عايش مع ال حواليك بأنت بجد ولاّ صورة ممسوخه صنعتها الظروف وأجبرك المجتمع عليها "

هدنتك دى رزق مضيعهاش عشان حقيقى من إبتعد عن ذاته إبتعد عن الله وعوقب بالناس

خالى بالك .....

مريض لابس قميص دكتور !

أوعى تفكر فى لحظة أن الدكاترة النفسيين ال بيعالجوا مرضاهم سويين بنسبة 100% وناس عندها لكل مشكلة حل وأكنهم نازلين من المريخ مرتاحين وبيعرفوا يمشوا أمورهم بجد

أوعى تفتكر للحظة أنهم مابيتعبوش زى بقيه الناس أو المرضى أو إنهم ماعندهمش أى إضطربات نفسية ممكن تؤدى لكوارث مش لأمراض بس

(باب النجار مخلع) المقولة دى بتنطبق على جزء منهم بيجرى عشان يساعد الناس وحياته كلها مدمرة وفى كدا فعلاً وماتستغربش وممكن ال بيدمرها تحليله الزايد أو شخصيته ال أتفردت أوى وحس انه فاهم وعارف كل حاجه ومش محتاج حد يعقب عليه أو يسكته ودى السكه الأولى لمرض (البارانويا)

والباقى بيسرح وبيدفن نفسه فى مشاكل الناس ومرضاه لحد مايمتص كل رواسبهم وتتقلب الأيه من دكتور لمريض و ال عارفينه على المستوى الشخصى بيقولو ده فعلاً محتاج يتعالج !!!

وفى بأه الطبقة الأخيرة ال بتنضف نفسها كل مرة وبتعلمها وبتنقيها وبتحطلها ألف درع وقايه عشان ولا تأذى نفسها ولا تدمر حياتها ولا تكون ألة تفريغ للمرضى وقابلة للإسقاط والأمتصاص

عشان كدا بنلاقى إن فى جلسات جماعية بتتعمل فى المستشفيات للأخصئيين النفسيين وحتى الدكاترة عشان يفضوا كل ال جواهم ويرتاحوا بيتكلموا فيها بأدق التفاصيل المهمه وفى بردوا جلسات فردية بتتتعمل وفى دكاترة ممكن يروحوا لدكاترة أكبر منهم عشان يتعلموا ويحموا نفسهم من أى وقوع فى أى مشكلة

يعنى اهه طبعيين زى بقية الناس بيحتاجوا أوقات حد يسمعهم ويطمنهم والأهم مايهزش صورتهم فى نفسهم وده عشان ال بيفضل طول الوقت بيسمع ويداوى ويوصل خيوط الحلول لصاحبها بينكر أوقات إحتياجه فى لحظه قعاده على

الشيزلونج وأن حد يسمعه بكله ، بينكر مسمى مريض رغم اننا كلنّا مرضى نفسيين بس بصور متفاوته وبدرجات متفاوته ومافيش أى بنى أدم على وجه الأرض خالى من الأضطربات وأبسط مثال زى الغضب ، التسرع ، التهور ، شره الأكل أو إنعدامه ، أو التوتر الطبيعى فى المواقف وغيره وغيره

عشان كدا انا واحده من الناس بتمنى أن صورة النفس تكون مفهومها أرحم من كدا وأن مش عيب والله زى مابهتم بجسمى أو شعرى أو نجاحى أو شغلى وفلوسى أهتم بنفسيتى وأعمل على قلبى فحص كل فترة مع حد بثق فيه أو حد غريب متخصص ممكن يساعدنى أساعد نفسى وابدأ منين وكلامى ده بينطبق على الكل الدكاترة قبل الناس ال بنلاقيها بتدفع دم قلبها عشان تعرف بس ماتفكرش وتنام !

الإسلام الصح ..

إسلامنّا الصح مش بيأمرنا إننا نسيب الأخلاق والتعاملات الرحيمة ال مذكورة فى القرآن بنسبة 95% ونتفرغ للعبادات بس ال مذكور منها 5% بس زى ماقال الغزالى الله يرحمه

مش بيأمرنا إننا فجاءة نكون آلهه ونحاسب ونعاير ونشتم ونذم وتاخدنا الجلالة ماشاء الله ونحس قد ايه إحنا أعلى بالدين من غيرنا ونبدأ بأه نتفلسف ونكره ال حوالينّا فى دين بيتظلم مع حد مش فاهمه عشان يفهم نفسه اصلاً !

مش بيأمر الرجالة إنها تطبق السنه فتربى دقنها بعبثية وفوضويه لدرجه أن النضافه مأمورة علينا وإن رسولنّا الحبيب كان بيسرح دقنه وبيمشط شعره

مش بيأمرنا والله إننا نهاجم ناس أختارت دينها حتى لو أتكتب عندنا إنه كفر

ونتعمد ننسى إن فى رب بيحاسب وفى رب بيقول فى قرآنه إننا نقول بكل تسامح (لكم دينكم وليا دين)

مش بيأمرنا خالص إننا نحس قد إيه بنتفضل عليه وليعاذ بالله بالصدقات رغم إنه برحمته بيرزقنا وبرحمته بيوجهنا وبيوفقنا إنه بيلهمنا إننا نتصدق وبرحمته برضوا بيبعتلنا الوسيلة أو المكان ال نتصدق فيه

مش بيأمرنا بالغضب والهياج لما حد يهاجمنا ويأذينّا أو يقل بكرامتنّا وسبحانه أعلم مننا وهو بيقول (والذين يمشون على الأرض هوناً واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً) عشان منبقاش نسخة وبدل ماننتقم منهم ننتقم من نفسنا وقلوبنا يملاها الحسرة والضلمة

مش بيأمرنا اننا لما نسمع حد بيتكلم عن حد تانى نعقد نتمادى ونسخن فى الكلام أو لما نشوف فيديوا أو بوست على النت حد مشيره وبيتريأ ناخده ونتريأ معاه ويكون موضوع الضحك الهستيرى ال يخرجنّا من همومنّا

ولا بيأمرنّا إننا ننفخ ونزم فى أهلينّا من وراهم ونتمسخر عليهم قدام أصحابنّا وفى وشهم زى الألف

ولا بيأمرنا بالفضول وإننا نعرف أخبار غيرنّا من وراهم ونتجسس عليهم ونشك فيهم ونكون فى الأخر قدامهم زى الملايكة

ولا بيأمر الراجل المتجوز إنه يمارس ذكورته فإنه يهين مراته ويتجوز عليها ويقولها فى الأخر (لو كان عاجبك) ويعقد يهنها بنظراته الحيوانيه لكل ست غيرها

ولا بيأمر الست إنها لما تلاقى فلوس زوجها وهيا بتغسل تاخدهم وتقول

(ده رزقى هروح أجيب بيه دهب) .... مأساة والله

دينّا كله تسامح كله عفو لأخر لحظة ، أمانه ورقى وإخلاص وهدوء وللأسف رغم إن الغرب مش عارفينه بس البعض منهم بيطبقوه فى التعاملات زى :

(إن ماحدش بيدخل فى أمور مالهوش فيها غير بكل أدب ولباقه)

دينّا الصح ال بنسيبله نفسنّا يعليها لفوق مش ناخد ال يعجبنّا منه وماشى على مزاجنّا ونسيب ال مش داخل مزاجنّا عشان بنستسهل ومش حابين نتغير ونفتكر إننا أهل الحق رغم إننا ممكن نكون عين الباطل فى حد ذاته

*ربنا يهدينّا *

نعمة الجهل

الجهل فى حياتنّا نعمة كبيرة أوى وال أقصده مش جهل انى أتعلم أوجهل الأشياء حواليا ال أقصده الجهل فى معرفه الأسباب ال بتتعب أو النعكشة وراها لحد ما أوصل لسببها وسعتها الصدمة ممكن تكون لعنة في حياتى كلها

وده عشان فى خطوط حمرا ماينفعش الإنسان يتعداها عشان لو تعداها بير ناره هتحرقه لوحده وبس

فلما تتساب من حد ماتجريش تنعكش وتسأل ليه وازاى ورغم ان الشعور ده بيكون مؤرف جداً لأنه بيهز ثقتك في نفسك وفي الحياة بس سيب شفاك للأيام وأوعى تجرى تدور !

ولما حاجه تبعد عنك أعرف ان مالكش نصيب فيها وماحدش بيموت من غير مابياخد رزقه كامل

ولما تشوف ال قدامك كبير أوى فى نظرك وقد ايه هو كامل فى عنيك ماتجريش تشوف حياته الأصليه ال ربنا سترها عن عنيك ويكون عندك فضول تعرف أكتر عشان عنيك ماتشوفهوش مزغلل بعد كدا !

وزى ما ربك بين فى لحظة ان ماينفعش تتخطى نفسك لما تكون عارف كل حاجه فى علوم الدنيا وان فى حاجات بردوا هتفضل مستخبيه عن بصيرتك حتى لو شايفها ببصرك ، زى ما فى حاجات بردوا الرحمة اننا مانعرفش اسبابها رغم أذيتها وانها تفضل كدا فى صناديق متقفلة بمية مفتاح عشان يسترنّا كلنّا ودى أكبر فرصه للتغيير

حب مابيتنسيش

فى حب فى حياتنّا عمره مابيتنسى مهما كبرت وعشت تجارب وعشت حاجات أكبر منك ومهما لفيت ورجعت ورحت وده علشان كان ليه البوصلة الأولى فى تغيرك أو تجردك من نفسك سواء كان تغيير للإحسن أو للإسوء من خلاله كان ليه الفضل إنك عشت أصعب لحظات وأجملها إنك تايه عن نفسك وعن الناس وعن التفكير ، مش عايز تعمل أى حاجه غير إنك تستسلم وبس أكنك ضامنه لدرجه إنك على أتم أستعداد وبرضى إنك تخسر نفسك عشان فى الوقت ده غبت عنها تماماً وسرحت فى خيالات حستها دايمه معاك ومش هتبعد عنك للحظة !

الحب ده بالذات لازم يفارقك قبل ماتفارقه عشان كان فى حياتك درس قوى أوى درس بيقولك فوق أنت تستاهل وتستاهل من غير ماحد يكون جمبك أو معاك

فوق ماتخسرش مبادءك وتتنازل عنك عشان أى حد فى الدنيا حتى لو كان أمك وأبوك !

فوق أنت تستحق السعادة من غير ماتفضل طول حياتك حاطط إيدك على خدك مستنيها تجيلك أو تتزق ليك أو حتى تتقلك

فوق أنت مش مخلوق عشان تسمع من غير ماتتحس أو تتقدر

فوق وحافظ على عقلك إن حد يفلته منك فى لحظة فيفلت قلبك معاه ويتحكم فيك من غير ماتحس

فوق ماينفعش ال تبات فيه تصبح فيه وال قدامك يستغل طاقتك ويسحبك لتحت وياخدك ليه طول الوقت وماينفعش حتى تقول بم !

مافيش أى بنى أدم فى الحياة مامرش بالحب ده حتى لو كان حب من طرف واحد حتى لو الحب ده عايش معاه وبيعيش معاه فى خيط رفيع بينك وبينه موجود بس عشان تتغير ولما تتغير يأما تلحق نفسك يأما متلحقهاش

الفن

كل حاجة فنها بصمة فن وابداع وسبحان المبدع والملهم ال زرع كل ده فينّا عشان نرسمه وسبحانه وهو بيخلق كل كينونة مليانة تفاصيل مابتخلصش وسبحانه وهو بينقش ده وهو بيقول فى كتابه (أفلا يتدبرون) !!

لما بتيجى تتأمل جمال الحمام وألوانه المتناسقه مع بعض بتنتدهش إنك كإنسان أخدت من عظمته فن الجمال وانك حتى وانت نازل من بيتك متطلب منك إنك تزرع الراحه فى عيون غيرك لما شكلك الخارجى وشكل لبسك بيكون دايماً مهندم ورائع

ولما بتيجى تتأمل المبانى وقد إيه هيا مسنودة بتندهش بردوا إنك أخدت من عظمته فن التناسق والبناء ال على حق وأكن ده بيعلمك ازاى تبنى مجتمعك الداخلى جواك لما يعدى عليك المحن وتقع ..

ولما بتيجى بتتأمل أوقات صفاء السما وهدوء البحر فبتندهش إن عظمته بيعلمك أوقات فنون الإتذان وان زى مافى أيام صعبة فى ايام هادية وفى أيام مابين البنين خالية مافيهاش أى حاجه خالص وكفاية فيها راحة البال!

عشان كدا سبحانه هو المعلم وهو من الأساس صانع الفن واحنا ماعلينّا غير اننا نستكشف ده ومش كلنّا للإسف بنعرف نجرى عشان نبحث فى ده ودى حاجه تانيه خالص وهيا الصبر فى التأمل ، الصبر ال بيخليك تهدى كل الزحمة ال فى دماغك وتسيب قلبك يسرح بكل شغف فى كل ال حواليك وانت راسى فى مكانك

الصبر ال بتتمسك بيه وتسيب الناس وتقعد فى مكان خالى وتشوف دروس الطبيعة حواليك

الصبر ال بيدفعك للأمل من تانى لما بتتأكد أنها لسه مستنياك وانت ال دايماً بتوه عنها

هو الجسم بيحس ؟!

جسمنّا بيحس بينّا زى مشاعرنّا بالظبط ويمكن أزيد كمان لأنه بيشجع المشاعر دى تطلع لبرا

معنى كلامى ببساطة يعنى لما يجيلك دور برد ونفسيتك شويه تعبانه فبتلاقى البرد طول معاك وأكن جسمك حس واتأثر واتمادى فى انه يقول للحواليه بطريقه غير مباشره انا تعبان بس مش التعب ال أنتوا فهمينه ...

وزى بردوا البنت ال نفسها طول حياتها تخس وبتعمل كل حاجه فى الدنيا تشجعها وبردوا وزنها مش بينزل وده من الأساس عشان رافضه تحب جسمها وتتقبله بالشكل ال هيا فيه دلوقتى عشان تعرف تسايسه وتخليه يتقبل فكرها انه يخس بعدين وسبحان الله كل حاجه مرتبطة بينا وبال جوانّا وأكننا حاجه واحده ماينفعش تنفصل عن بعض وإزاى هتنفصل وكل واحد مننا مجتمع متكامل داخل فى بعض !

والتمهيد ده كله لكلام فى الجد عايزك تركز فيه معايا شوية لأنه بيحصل حوالينا كتير وأحياناً بنشوفه فينّا وفى ال بنحبهم

بص ياسيدى فى شخصيات مننا اتحرمت دايماً انها تعبر عن رأيها أو أنوثتها أو عفويتها أو اتسلب حقها فى شخصها فمش بإديها تعمل أى حاجه غير انها لما تكون حاسه بخنقه أو قهر تعبر بيه من خلال جسمها والشخصيات دى بنصنفهم انهم هستريين حتى فى تعاملاتهم الطبعية دايماً تلاقى صوتهم عالى أو عايزين يلفتوا الأنظار انهم موجودين وسط الناس سواء كان فى لبسهم أو طريقه كلامهم أو طريقه تعبهم لما يحصلهم أى ضغط عصبى يغمى عليهم أو يجلهم حاله من الصمت الهستيرى وفعلاً مابينطقوش تماماً رغم ان ده مالهوش أى سبب عضوى أو فسيولوجى بس جسمهم حس بمشاعرهم فأتفقوا مع بعض أنهم يعبروا على ال حسينه بالشكل ده لأن مافييش أى وسيلة غير كدا ! وهنا بأه لازم يدخل العلاج

النفسى والبحث عن المشاكل الأساسيه من البداية لو دايماً بتستمر الحالة دى لأنها ممكن تدخل فى ال أسوء من فقدان الذاكرة او إنفصال الشخصية يعنى شخصيتين فى واحد والأتنين مايعرفوش أى حاجه عن بعض ومواويل مالهاش أول من أخر

وزى ماكلنا فى الحياة دى مش شبه بعض فإضطرابتنا وتفكرنا مختلف عن بعض وحتى شخصياتنا فلازم نفهم ان العادى انه فى شخصيه هستريه وفى شخصيه فصاميه مع نفسها بتحب تبعد أوقات عن الناس وبتحب الوحده وفى شخصيه إكتئابيه بتميل للحزن شويه وفى شخصيه هوسية بتتكلم كتير وعندها هوس بحاجات معينه فى حياتها وغيره وغيره ودى حاجه خلقها ربنا فينّا ومانقدرش نحكم ان ده مرض اصلاً

بس المرض أن يكون فى خلل فسيولوجى أو إستعداد للمرض النفسى وبيحصل لما الأزمات تزيد أو الإنسان يستسلم بطريقه كليه أنه يقع فبيقع وبينسحب وبيدخل من خلال شخصيته للمرض الأساسى يعنى لو شخصيه فصاميه فبيمرض بالفصام وهكذا من كتر ما إضطرباته بقت فوق الطبيعى وفوق العادى

فلما تشوف حد من أصحابك كل شويه يقولك انا تعبان انا وانا وانا ويجرى على دكاتره ومايطلعش عنده أى مرض عضوى فأفهم ان ال جواه موجود فى قلبه مش فى جسمه وانه عايز يتسمع ويطمن انه لسه موجود وانه من حقه والله يخرج كل ال جواه من غير خوف أو لفت إنتباه عشان يستثير عاطفه ال حواليه فيحنوا ليه ويطبطبوا عليه

من الأخر عايز الحب من غير شروط عايز يتقاله دايماً بالأفعال قبل الكلام " إنت تستاهل نحضنك من غير تعب أو مرض أو نكسه تحصلك " !!

حافظي عليكِ

بسمع حواليا من بنات كتير أنهم عايزين مواصفات قياسيه وهادية وجميله فى حياتهم ال جايه مع الشخص ال هيعيشوا معاه وياما بيرفضوا ناس كتير ويقعدوا يحللوا ناس جايه ويقعدوا يعينوهم كويس من غير مابيقفوا فى لحظة ويفكروا طب وإحنا !

اى بنت فى الدنيا قبل ماتفكر انها ترتبط وتستقر ضرورى انها تربى نفسها الأول وتشوفها كويس هيا محتاجه ايه يتغير وفوراً تتغير عشان نفسها وياسلام لو نمى في فكرها انها فى يوم من الأيام هتكون أم يعنى مرايه لفطرة الرحيم فطرة صافيه هيا ال هتشكلها فمسؤليتها كبيرة أوى إتجاهها فلما تسعى لده عيوب كتير فيها هتقدر تغيرها مع الوقت زى مثلاً لو بتشتم هتبطل تشتم لو بتنفعل بسرعه هيكون عندها طولة بال شوية وحاجات تانيه كتيير

سعتها لو أي انسان جه هتكون مؤهله بشخصيتها ونضجها الكلى وايمانها انها تدخل دايرة علاقه فيها راحة مافيهاش خنقه وسعتها مش هتفنى نفسها مستنيه خطوة بيت يتقفل عليها وبس بالعكس هتكون مستنيه رسالتها أياً كانت فين زوجه بأه أم أو سيدة مجتمع بتشتغل وبتسيب بصمة الأخلاق فى قلوب الناس أو غيره فمفيش حاجه هتقدر تكسرها مع الوقت

بس المأساة بتيجى لما البنت تفضل تبنى نفسها وفجأه تحب حد عايز يهد ال بتبنيه أو ال بنيته بإسم الخوف أو الحب ! سعتها الإختبار بيكون قوى أوى ويأما بتتنازل وتكون بداية لمأساة اكبر بتموت نفسها بالبطىء يأما بتتمسك بكونها هيا فى ايمانها بالله وثقتها فى تعاملاتها وده على سبيل المثال فى الظواهر المنتشرة أوى ان الراجل اذ فجأة يكون عايز يثبت رجولته فى إنه يحس من خلالها انها ضعيفه من غيره فيحاول يشكك ثقتها فى نفسها من غير مايشعروده عشان أتربى ان دى الرجوله !

او يكون عايزها ملاك قدام الناس مابيغلطش ولا بيعمل خطايا وبينه وبينها يتعدى حدوده معاه فى التليفون بعلاقه كامله أو كلام يختش حياءها ويوصلها مع الوقت انها

تعصى ربنا فيه وتنزل درجات هى فى غنى عنها وبعد كدا لما يتجوزها يشك فيها ماهيا سمحتله يتعدى حدوده يبقى ضعفها من وجهه نظره هياخدها لنفس السكة لو إنشغل عنها فى شغله شويه ....

وده بأه بيكون اكبر اختبار من ربنا عشان كدا ماينفعش نحكم على حد انه صاحب مبدأ أو صاحب إلتزام بجد غير لما يتحط فى دايرة الفتن وانقلاب الأحوال والنفس السوية بتبان فى الضلمه والوحده مش فى النور والزحمة!

فإسمعى منى :

اياكِ ترخصى نفسك تحت اى وضع

اياكِ تحطيها فى التراب بإسم الحب ال هيحبك هيعلّى من عزرية روحك مش هيدنسها بإيده فى الخفى

اياكِ فى لحظة تستسلمى للذة فى معصية هتحسي بيها فى وقتها وبعد كدا هتكونى عبده لشهوتها لأخر مدى وهتقرفى من نفسك أوى بعد كدا

اياكِ مع الوقت تنسى ال تعبتى فيه عشان تبنيه وتوصلى نفسك لمرحله راضيه فيها عنك

اياكِ ياحبيبتى تنسى أنتِ مين وتدخلى فى متاهات عشان ترضى بيها غيرك وغيرك كسب مع الوقت إنه يكون نفسه ويتلون عليكِ فينجح أنه يضيعك من غير ماتشعرى بده

عيشى بحب وبرضا وبفخر إنك لسه واقفه مهما غلطتى وتعبتى مافيش والله حاجه فى حياتنا من غير ثمن ايه المانع انك تقفى تانى وتكملى

وحافظى عليكِ أرجوكِ حافظى عليكِ

وأفهمى دايماً انك انتِ اساس الحياة .....

الطمأنينة

الطمأنينة دى أكبر رزق الإنسان ضايع من غيره وقبل ما أوصف يعنى ايه كلامى ده عايزة أوضح معنى الطمأنينة بمفهومها الروحى

الطمأنينة ياسيدى يعنى الوصول لأعلى وأرقى درجة من الأمان والثقة والإطمئنان يعنى الدنيا تتهد من حواليك وتتكعبل معاك وتبتسم وقلبك فيه لسه النور ولسانك ينطق " ربنا هيحلها انا مطمن وعندى ثقه فيه " لدرجة ان الناس من حواليك بيكونوا مش فاهمين انت ازاى كدا او ازاى وصلت لده وفى منهم يتهمك انك بارد ومش بتحس وفى ال عايز يديك عمره كله بس تعلمه ال جواك ده جالك ازاى

وال ماحدش قادر يفهمه انه الوصول لده رزق من رب العالمين زى رزق أى حاجة حواليّنا من مكانه وفلوس وعيله والأكل ال فى التلاجه والصحة وغيره

فعشان توصل لده بتبتدى بنفسك تقرب من درجات الروحانية وتسيب نفسك ليها وتفصل من العملية ال فى حياتك شوية (أصل مش كل حاجه بالمسطرة) ولو فضلت تحسبها وتظبطها هتلاقى فى حاجه اتكعبلت بردوا

فى حاجات فى حياتنا ماينفعش فيها العقل ولا ينفع فيها القلب بإختصار ينفع فيها الطلب والتفويض عشان نعرف نعيش براحة بال ودى بأه ال أسمها الطمأنينة !

ربنا يرزق قلبك بيها فى كل وقت .....

الزمن الجميل

زمان كانت كل حاجه مختلفه تلاوة القرآن والخطب ال بنسمعها عن تحفيزنّا للوصول للجنة والأغانى الراقية والمعانى ، التفاصيل الدافيه ال بيكتبوها الكتّاب زى يوسف السباعى فى تفكيره السياسى ورغم كدا تلاقي مشاعره الدافيه العاطفية فى أوقات غلبت فى رواياته وإنسانياته وإحسان عبد القدوس فى أستغلاله للطب النفسى بعقلانية ودبلوماسية بيناقش كل الطبقات الفكرية فى كتبه ورورياته ومقالاته وأنيس منصور وذاكرته الجبارة ال فضل محتفظ بيها رغم انه وصل ل 80 سنه الا انه فاكر كل حاجة لسه بتحسسه بالحياة والشوارع والناس والبركة ال كانت فى الوقت ده . والرضا ال تلاقيه فى عز الفقر والهم والحرب

وفى كل ده فضلت اسأل نفسى ازاى كان شارلى شابلن عنده القوة والمقدرة انه يضحك الناس فى السينما وهما فى ذات الوقت بيسمعوا صوت الصواريخ والبكا والصراخ بره السينما ايه الجبروت ده بجد ايه القوة دى ازاى الناس دى كانت انانية فى نفسها بالشكل ده وبالإصرار على الحياة فى كل لحظة

حقيقى كل وقت ليه حلاوته وليه دروسه وليه جماله وليه نشوته اننا فى لحظة بنحن نرجع ليه (بس ياترى هنكون زى الناس دى لو كنّا معاهم)؟! دى الحاجه الوحيدة ال هتفضل مجهوله وفى نفس الوقت هتفضل تصبرنّا اننا فى الزمن ده رغم الغربة ال حسنها وقله البركة وعدم الصبر الاّ ان العيب مش فى الزمن العيب فينّا والبداية فى أول غلط بنعمله لما مثلاً نقول " انا بقلق من يوم الثلثاء " أو زى " انا أصبر ليه اساساً للحاجه تيجى يإماتجيش " وحاجات تانية كتير بنقع فيها أو بالأصح بنكتشف نفسنّا من خلالها وبنكتشف اننا بس ال بنخلى الزمن ال أحنّا فيه ده جميل بينا أو نخليه يلعنّا فى كل لحظة اننا فيه

احنا ال بنختار زى ماغيرنّا أختاروا زمانهم

تجارة الضياع !

التجارة دى من أعمق الأعمال ال بتعلّم حاجات كبيرة لو الإنسان حقيقى إستغلها صح مش إستغلها للنفاق والكلام المعسول واللف والدوران عشان يكون عبد القرش ال جى والقرش فى الأخر يتصرف وهو يكون بألف لون لدرجة تخوف وتقبض ويفرح بنفسه لحد ما يموت وهو حى

والمعظم الاّ من رحم ربى ال بيشتغلوا على الأقل من غير كدب و تحوير أو غش أو لف ودوران وللإسف كسبهم بسيط جداً بس سبحان الله بيكون فيه بركة الرحمن العجيبة فى تصريفه وعايشين زى الملوك برضاهم وعزة نفسهم

وياما ناس كان معاها ملايين الملايين وفضلوا يجروا فى الأرض زى جرى الوحوش لحد مافضلوا على حالهم فى الأخر والأصعب لوحدهم بعد ما شافوا ال حواليهم أستنزفوا كل حاجه تخصهم ورموهم رمية الكلاب

التاجر ال من النوع ده بيفضل تايه فى الشوارع صاحى م نومه للشارع والأرقام وبرمجه الحسابات ونايم على هذا الوضع بالظبط بينسى نفسه مع الوقت وبينسي بيته لو متجوز وليل نهار فى سفريات وشغل وإسمه بيوفر حياة كريمة ! ورغم انها بتكون فعلاً كريمة على المستوى المادى بس فقيرة جداً على المستوى العاطفى من الأهتمام والإحساس بوحوده فى الإساس وهو فى وسط عياله وهما بس بيجروا عليه عشان يحضنوه أو يحتاجوه فيفضفضوا معاه شويه ولما بيعدى الزمن والسن بيغلب والحال بيتقلب بيكتشف انه عاش لوحده وانه اختار انه يموت لوحده وان كل الحاجات ال كان بيجرى وراها هي فضلت تجرى وراه وتنهش فيه لحد ماخسر كل حاجه وبأه غريب عن عياله لدرجه انهم وصلوا لدرجه انهم بيتكسفوا يحضنوه وبيملوا يقعدوا يتكلموا معاه اما بأه عن مراته فبقت مش قادرة تستحمله فى مرضه ودوشته ورغيه اصله مايعرفش حاجه عنها ؟!

اما عن فلوسه فضاعت زى مابضيع كل حاجه مش بنحاول نستخدم قيمتها وعن عقله مافيش حاجه كانت بدور جواه غير الأرقام فهيفكر وهيحلل وهيكون مثقف ازاى

وكلامى ده مش على التجار بس رغم انهم الفئه العليا فى مجتمعنّا دلوقتى كلامى ده على كل واحد بيفقد نعم كتير أوى فى سبيل القرش والعيشه والحجه انه بيأمن نفسه من بكرا وبيأمن عياله ونسي انه مش ضامن اصلاً يعيش لبكرا ونسى بردوا انه مهما جرى واشتغل هنا وهنا رزق يومه ال مكتوب عند ربنا هياخده بالملى مهما حاول يزود فيه ال مكتوب ليه هياخده وبس

ونسى ان (لكل راع مسؤول عن راعيته) ففين واجبه من حاجات كتيره أوى !!

نقطة ظهور

في ناس بتقاوح مع الدنيا بتعافر وبتجري هنا وهنا عشان تكبر والناس تعرفها واستخدمها فى الحياة يزيد ويزيد ويفضلوا يجروا ومابييأسوش مهما حصل وبيواجهوا تخبيط ال حواليهم من يأس وحقد وأرف ويحاولوا يبنوا نفسهم بنفسهم وفى وسط كل ده أول ما يحسوا انهم بيقربوا إن أحلامهم تكون موجودة وبتكبر هوب يرجعوا لنقطة الصفر من تانى ويلاقوا ناس بدوس عليهم وتتكبر عليهم من غير رحمة مع إن المحتوى ال بيقدموه لو اتقارن بناس كتير هو ال فيه الفايدة الحقيقية

وعشان كدا كتير بنلاحظ الموضوع ده فى السوشيل ميديا ان التفاهه هيا ال بتكبر وبتظهر اكتر والناس ال عايزة تظهر وبس هما ال عندهم أعلى نسبه متابعه !!!

الا من رحم ربى من ناس بتاخد رزقها من رب العالمين انها تتعرف وتكبر ودول بأه يأما بيتفتنوا فى اهوال الدنيا والإيجوا تكبر جوه منهم وينسوا كانوا فى الأصل مين ويدوسوا على أى حد محتاجلهم رغم الفايدة ال بيقدموها ، يأما فئة الناس التانيه ال بتكبر بس بتبقى فى عين نفسها صغيرة أوى من كتر التواضع والحكمة ال جوه منها انها بتفهم ان ربنا هو ال بيبنى وهو القادر يهدم فى لحظة وهيا ال بتتفنن انها تساعد الناس فى كل لحظة

والكلام ده بكتبه عشان حسيت ان فى كتير أوى فعلاً ناجحين أوى ونضاف أوى من جوه بس مش باينين أو الظروف ماساعدتهمش لسه فى وقت محدد انهم يبدأوا يتنفسوا عشان تتنفس أحلامهم ولو كنت بأه واحد من دول

اياك تيأس

اياك تستحقر نفسك

والله انت صح كفاية انك صادق!

صدقنى كل ال أنت شايفه حواليك من ناس كتير ليها وجود وتصقيف ربنا ممكن يكون بيحميك من شر الشهرة أو الدنيا أو شر الفتن ال ممكن سمها يكون فى دمك من غير ماتحس وبدايتها فى الكلام المعسول ال ممكن يتقلك كتير وينسيك انه من فضله تعالى حققت ده مش من فضلك أنت

فثق مهما حصل تعبك مش هيضيع وأفكارك وسعيك ال أنت بتحارب عشان تنشرها طول ماهيا لوجه رب العالمين فمستحيل تضيع لأنه الوحيد خير الحافظين

فسيب نفسك ليه وخليك صريح مع نفسك وخيرها مابين انها تكبر لنفسها وده ممكن يتحقق فى بس ثمنه هيكون غالى اوى

ومابين انها بتكبر لربها فروحها هتتروي فى وقتها الصح بس الصبر ...

البلوك ....

البلوك حقيقى رحمة كبيرة ألهم مارك انه يعملها فى أى ابلكيشن مش عشان المتطفلين وبس عشان الناس ال كل مهمتها فى الحياة تراقب أخبارنا وتحقد أو تستهزأ أو تستنى تشوفنا تعبانيين ومافييش أكتر من الناس دى فى حياة كل واحد فينّا بس للإسف مش سهل نعرفهم أو نكتشفهم بسهولة بس سهل نحسهم أوى من أقل المواقف ال ممكن تحصلنّا سواء فى الواقع أو الميديا والبلوك على فكرة مش اقصد بيه الميديا بس اقصد بيه حتى حياتنا فى ناس ماينفعش معاها غير انها تتقفل تماماً من حياتك ومن الناس دى الناس ال بتأدى أدوار الكومبارس فى الإهتمام ال بيوهمك فى أوقات كتير انك محور الحياة وانت فى الأساس طعم بسيط بيستغله القدامك عشان يقضى معاك وقت لطيف وبس

والناس ال بتحبهم أوى ومتعلق بيهم لأقصى حد وانت بالنسبة ليهم ماتستحقش أكتر من كلمة " صباح الخير "!

والناس المستغله والناس ال بتخليك كوبى بست من أنانيتها والناس ال من كتر عاطفتك معاهم بتزود فيهم أنانيتهم وظلمهم من غير ماتحس وغيرهم كتير

صدقنى البلوك فى الوقت ده مش لقلبك وبس لحياتك ولأيامك ال جاية

فكفاية وماتجريش ورى التعب برجليك ...

الروح للروح بتحن

فعلاً ماكدبش ال قال " الروح للروح دايماً بتحن " ومش أى روح !

الروح الخفيفة ال تخطفك قبل ماتقرب منك

الروح ال بتحترم المسافات وفيها تناغم معاك عارفه أمتى تحضن وأمتى تسمع وأمتى تقوى بيك وأمتى تمشى عشان تقويك

الروح ال مهما عدت سنين وأيام بتكون سند ليك وعون انك تقدر تفتح عينك لبكرا من غير خوف

الروح ال بتقولك بسكوتها وفعلها فى كل وقت حتى لو من بعيد انها جمبك ومش شرط بالمواقف ممكن يكون بالدعاء وده كنز فى حد ذاته لأن ممكن قدرك يتغير للأجمل وقتها

الروح ال بتشوف وبتعرف كل عيوبك ومع كل ده بتكون مصرة تكمل معاك لأخر الطريق مش إجبار منها بالعكس إيمان جواها انك نضيف من جوه بجد

الروح ال وجودها بيطمن وكلامها بيطمن وملامحها بتقولك قول " الله " لسه في خير !

لو عندك الروح دى أحمد ربنا عليها سواء صداقه ، أخوة ، أمومه ، أبوة ، حب عاطفى اياً كانت أعرف ان دى اغلى نعمة فى زمن مابقاش حد فاضى فيه دلوقتى أنه يسمع لحد عشان يحس بحد ماحدش فاضى أساساً انه يسمع نفسه

الخلاصه

لو موجودة معاك يبقى ضمنت انك لما تفارق الحياة تلاقى حد يترحم عليك من قلبه ويدعيلك بحب

أحداث فى مصحة نفسية

عمرى ماهنسى أول مرة دخلت فيها مصحة نفسية ، أول مرة شفت بجد يعنى ايه حالات نفسيه ، طب مين المدمنين دول شكلهم ازاى

سعتها جالى حالة شرود وحزن أسبوع كامل عاجزة تماماً انى اروح تانى وأفكار كتير كانت بدور فى ذهنى وقتها وأصعب فكرة (ازاى الإنسان ممكن يوصل لكدا !!)

عدت الأيام وأبتديت اعقد مع حالات كتير وأطبق إختبارات وأدرس أفكار لحد ما أستنتجت ان الناس دى جت المكان ده عشان مش حسه بالأمان تماماً ، الأمان ال أتخطف منها بالتدريج وبلمح البصر ووقعها فى بؤرة نفسية وخلل مع انها فضلت تقاوم انها تهرب من الوقوع فيه لحد ماوقعت كلياً وبالتدريج ومن غير ماحد يحس

يعنى لما نقول مريض الفصام الكتاتونى ايه سبب مرضه مع الخلل الفسيولوجى ال فيه وأستعداده للمرض بأنسحابه عن الحياة لوضع الميت المتخشب وده عشان فضل يرجع بعقله لأى مرحلة فيها راحة او إطمئنان وللأسف مالقاش غير الموت وبس

والمدمن ال أدمن أى مادة بقت فى كيانه وحياته ودمه أدمنها عشان دى الحاجه ال من وجهه نظره مابتقلهوش لأ ، ومابتهربش مع الوقت ، الحاجه ال قادر يخليها جمبه مهما حصل ومهما هيحصل حتى لو هيبيع روحه مش أمه

الحاجه ال مش بتعاتبه ولا بتدخل فى خناقات معاه الحاجه ال بتريحه من غير دوشه !

والمكتئب ال بيقرر ينتحر ده شاف وحس ان ماحدش بقيله حتى نفسه إحساسه بالذنب والإضهاد والخزلان والوجع بقى فوق الكلام الحل بقى السكوت والرحيل بسلام

وال عنده وسواس قهرى أتربت فيه رسايل نفسيه من أوامر ونهر وكبت لمشاعره وقلقه وأحاسيسه لحد ما المرض أكل منه وبقى يحاول يخرج ال جواه فى إنه ينضف قلبه من الحزن والخوف والقلق بتنضيفه لنفسه انه ممكن يغسل اديه أكتر من 24 مرة فى اليوم !

الناس دى والله أغلب من الغلب ، الناس دى مالقوش أى مصدر يحسسهم انهم يستاهوا من غير عنف من غير مقابل ومن غير إشتراط بالصح والغلط من غير ماحد يراقب ويقف على الواحدة من غير كلام بيتقال زى (لازم أو أصل المفروض)..

الناس دى من كتر ما اتظلموا ظلموا فوقعوا

الناس دى دروس لغيرهم وإشارة من رب العالمين على نعمة التخطى والتجاوز عن حاجات كتير إحنا مش حاسين بيها

فالحمدلله حقيقى على نعمة القلب والعقل والنفس السوية رغم كل المرار ال بنشوفه وبنعيشه

الإلحاد

كتير بنسمع عن الإلحاد وهو الخروج عن الملة الأساسية بكل أشكالها ومعانيها ، الخروج عن أى تقيد أو تحيز لدين فيه إنغمار لروحنّا ال ممكن تستشف فيها العطف والحكمة والهدوء

فبتلاحظ إن أغلب الملحدين شخصيتهم ثوريه جداً بيكرهوا كل حاجه متحيزة حتى لو التحيز ده على وجه سليم ، بيكرهوا كل حاجه ببتحسسهم تقيد فى اطار معين حتى ولو كان ده بإسم أى مله أو دين

والشاكلة دى ممكن تقع على حد طول حياته أتفهمله االدين بحرام وحلال وغلظه وقسوة وإلتزام فبينمى جواه أنه أتقهر وماخترش ، وممكن تقع بردوا على حد طول حياته عاش بلا روح بلا عقل بلا أى شيء

وممكن تقع بردوا على شخص فهمه بالواجبات وخد وهات هدى طاعه هاخد جنه وأكنه زى الأله تتحرك وماتسألش ليه

وممكن تقع بردوا على شخص من كتر علمه ودرايته وفلسفته وبحثه إنه أتصور انه عارف كل حاجه فى الدنيا فعقله إنحاز فى نقطة الصفر من غير مايحس وهو البحث عن الرب

وممكن نفس الشاكله دى بتقع بردو على الشخص ال عاش طول حياته بالمادة وبالورقة والقلم والمسطرة زى فئة (كارل ماركس) وأكنه نسى إن فى حاجات مابين المادة والروح مابين ال (آه و لأ) مابين البصر والإحساس وموكلة للقلب ودى فى نقطة الدين بالأخص

والملحدين أصناف كتيرة ومهما أتكلمت هيكون كلامى مرمى فى بحر واسع بيقول " هل من مزيد " فكل ال عايزة أوصلّه أن مهما عقل الإنسان كبر فليه حدوده

ومافيش إيمان فى الدنيا من غير فهم مش بالإنحياز أو تعصب ومافيش فهم من غير حب الإستكشاف لمعرفة (أنا مين الأول) ووارد كلنّا نقع فى النقطة السودا دى ووارد لأ والفيصل الوحيد هنّا هو إنى افتح عينى وأخلى النور يهتدى للطريق ليها إن فوق وجود أى شيء فى موجد للشيء نفسه وإن فى اصعب اختبار بعيشه وهو إنى حابب أشوف ده فعقلى وقلبى فيطمنوا فيستسلموا فيقتنعوا بيه أو لأ .....

روح من روح

المعجزة الإلاهية بتحصل لما ربنا يخرج من روح روح بتكون زى البافته البيضا كدا بتتكون وتتأثر بإيد الإنسان وده بيحصل اول لما الست تعرف انها حامل وهنا بأه فى إختلاف كبير وده بنلاحظة ان الست البيتوتيه العادية بتتأقلم على الموضوع بسرعه وبسهوله وبتكون فرحانه رغم تغيير الهرمونات وال بيحصل فيها من مزجيتها المختلفه أوقات بس بتعرف تمشى أمورها تمام جداً و

بس فى نمط تانى من فئة المثقفات او الأنانيات شوية فى نفسها زى الكاتبات او الدكاترة اصحاب شغل وكرير معين الموضوع بيكون متطور معاهم للأسوء بيحسوا بهزة كبيرة أوى عدم استيعاب فى الأول وبعد كدا خوف ان كل ال بنوه يضيع فى لمح البصر وبعد كدا ارتياب وشك فى نفسهم ان الأهتمام بكينونه طفل هيتولوا أمره ازاى وهما ماليانين تناقضات وصراعات وبيكتفوا فى تحقيق ذاتهم أو انهم يعيشوا عشان يجتازوا كل العواقب ال حواليهم وبس و تفكيرهم بيحسسهم بحيرة ان إزاى من كتر المعاناة هيقدروا يدوا إزاى ويكونوا عطاءيين ازاى ، طب وأحلامهم هتقف على كدا ولا لأ !

وفى كل ده بيعدوا لمرحلة تانيه أسوء مابين الشعور بالذنب أو التحرر وفى ناس كتير بيجهضوا وبيفضلوا أنهم يعيشوا لنفسهم وبس وعدم ثقتهم فى الحياة وقسوتها بيخافوا أن أولادهم يعيدوا السناريوهات أو يمكن هروبهم انهم مش عايزيين يحسوا بالعجز اتجاه الضعف ال مروا بيه لما ولادهم يكبروا ويتحطوا فى نفس الأحساس والموقف والظلم . وفى نوع تانى من نفس الفئة دى بتقرر تواجه كل ال بتعيشه حرفياً وتعالجه ويأما بتنجح يأما بتقع فى اكتئاب الحمل ويتطور لإكتئاب ما بعد الولادة او ذهان مابعد الولادة وده بأه بتوصل انها بتأذى نفسها والجنين ومن كل ده

بستغرب أوى من كلام الناس واستخفافهم زى :

انتى اول واحدة تخلفى

انتِ لسه شفتى حاجه ده هم يابنتى بعد كدا المسؤليات هتكبر ومش هتنامى

يلا شدى حيلك بأه عشان تخاويه " طب هيا لسه قامت بالسلامه الأول !

كميه جهل مش طبعية حقيقى أو الأغلب بأه يرمى مشاعره وضعفه فعايز غيره يكون زيه

حقيقى هدية الرحمن لأى أم هو طفل منها طفل بيخرج من الحياة ال جوه بطنها من العالم ال عايش فيه زى السمكة لعالم تانى وفى كل ده فى النص أيد وقلب ورجل وكيان بيتكون والأغرب فى اشهر بسيطة ومع أول نفس فيه بيطلع أول صرخة أكنه بيقول " انا هنا " فلو كل أم ابتدت تطبطب على قلبها براحه وبدفى وتهمس لعقلها ان ربنا ال أوجده هو ال هيرعاه من قساوة الدنيا وهيعنها على كل شيء بس فى الوقت المحدد المسأله هتهدى معاها

لو كل أم لقت الدعم الصح من ال حواليها خاصة زوجها انه يقويها ويحسسها ان مافيش حاجه هضيع وان الأجمل هيجى أكيد بس كل شيء فى وقته قلبها هيرتاح

لو كل كاتبه او صاحبه مكانه اجتماعيه فهمت ان رسالتها الأساسية انها تبنى مجتمع سوى فى أبنها ودى اصعب رساله فى الحياة وأن بالحب هتثبت وجودها وأحلامها وبالحب هتقدر ماتمحيش نفسها تحت اى وضع وبالحب برضوا هتفهم ان ماحدش مثالى فى الدنيا دى مهما حاولت ان كل حاجه تكون ماشيه بالمسطره وان الأنانيه جوه أى انسان مهما كبرت هتفرقعه لوحده لحد مايوصل لبؤرة الندم واشد ندم الندم ال بنحس بيه بعد فوات الأوان وبنلوم نفسنّا اننا ازاى " خوفنّا من اننا نفقد شيء فى سبيل شيء ضيع أقيم شيء ممكن كان يريحنّا أو يسندنا "

ولو كل ست فهمت ان مهما كبرت وعليت فهيا محتاجه فى كل لحظة تحس بالجزء المدفون جواها وهو جزء الأمومه واحساس بأول حضن من براءة صافيه ونظرة دافيه فهتحس قد إيه هي شيء عظيم ومهم وقد ايه الشعور ده هيزود ثقتها بنفسها

أكيد حاجات كتيره هتتغير هتتغير أوى

عيشوا !

صعب أوى لما تكون عايش مع حد فى بيت واحد وكل واحد فيكوا فى دوامه شكل حتى مابيتلاقوش زى الشمس والقمر فبتحبس نفسك مع نفسك فى جوه دايرة مقفوله وتبدأ بأه سينفونيات كلامك السلبى مع نفسك يشتغل عليك

فتحس انك لوحدك وفى فراغ كمان ومن غير ماحد يهتم بيك أو يسألك عن حالك أو يومك أو ال أنت حاسس بيه شيء يموت الإنسان وهو لسه صاحى بالبطىء خاصة لو كان متعشم أوى فى ال قدامه انه فى لحظة ممكن يحس بيه

كل كلامى ده بينطبق على ناس كتير عايشه بالشكل ده ومحدش يعرف عنها أى حاجه سواء ست متجوزة عايشه لوحدها واسمها بس مربوطه براجل والسلام أو أبن عايش فى غربه مع أهله ولا بيسألوا فيه ولا عارفين عنه أى حاجه أو بنت ضاعت نتيجه الأهمال فى كل حاجه فيها ابتداءاً بمشاعرها لحد جسمها وكيانها او زى حد فقد أهله أو فقد نفسه فهِرب وهَرب أحزانه معاه وغيره وغيره والنماذج دى كلها مابتخلصش ومافيش أكتر منها

فلو أنت أو أنتِ من الناس دى وبتقرأوا كلامى دلوقتى ارجوكم عيشوا لنفسكم والله ماحد هينفعكوا لما تقعوا أو تتبهدلوا أو أمراض الدنيا تكون فيكوا وأنا عارفه إن مافيش أسهل من الكلام وان ده صعب يتحقق من يوم وليله بس قربوا وقاوحوا لو مش هتعملوا ده عشانكم هتعملوه عشان مين بس !!

قوموا أتحركوا أعملوا أى حاجه تحسسكم انكم عايشين بنفسكم ولنفسكم وأكتر حاجه ممكن تستغلوها فى الوحدة الإبداع او انكم تعملوا اى حاجه مفيدة وتشغلوا نفسكم فى كل دقيقه عشان بس ماتقفوش وتفكروا ولو ثانية واحده وترجعوا ألف خطوة لورى

يلا قوموا اغسلوا فكركوا من كل اليأس والتعب

قوموا اتحركوا وحركوا مشاعركم وكفئوها بوردة او ان شالله شوكلا بتحبوها وقدروا انها استحملت اهملكوا فيها

قوموا اعملوا أى شيء بتحبوه من غير ماتستنوا أى حد يقولكوا (يلا بينا)

قوموا عشان خطركوا

عشان خاطر كل لحظة بتعدى عليكم والزمن بيسرقها من وقفتكوا واستسلمكوا

قوموا عشان فى ألف حاجه مستنياكم ومش هتخليكوا تستنوها مهما حصل !!

شكراً ..

فى لحظة من اللحظات هتلاقيك ماشى فى طريقك وبتقول شكراً!

شكراً لكل جرح علمك انك تتسند على نفسك

على كل مرارة وانكسار عشته لوحدك وكأن روحك بتتسحب ومالقتش غير لسانك بيقول "يارب" ولقيته بيقويك بعدها

على كل خوف وانت بتتقدم فى حاجه بتحبها وخايف تخزل نفسك فتفجأت انك حققت ال ماكنتش مستوعبه فى يوم

على كل شريك حياة حسسك انك ولا حاجه وحاول فى كل موقف أو كلمة يكسرك فمن كسره اتسندت عليه وأخدته حافز انك متستسلمش مهما حصل

على كل فشل عشته

وكلام جارح سمعته فحرك فيك شعور الإصرار انك لازم توصل ووصلت

على قاعدتك مع نفسك وأنت بتعتبها انها ازاى قسيت فى يوم فطبطبت عليها ووعدتها انك هتساعدها انها تكون رحيمة مهما حصل

على المرض ال عشته فى سنين وايام وانت مابين أربع حيطان فعلمك ان صحتك نعمة كبيرة كنت نسيها فى وقت من أوقاتك

على دعوة من القلب لطفت بيك فى عز ما أنت صاحى قرفان الصبح من كتر ما أنت نايم مخنوق إمبارح

على بوست شفته فى أية قرآنيه بالصدفه وكأن الصدفه إشارة بطمنك ان ربك حاسس بيك

على تربيتك لولادك والتفاهم ال بتزرعه فى نفسك عشان تعرف تخليهم يختاروا ويتناقشوا ويفكروا من غير مايكونوا حاسين بالنقص أو الخوف انهم ممكن مايتقبلوش منك لو غلطوا

على حد بيجرى عليك وبيكون محتاج بس يسمعك أنت بالذات عشان تساعده رغم انه مايعرفكش معرفه حقيقة وكأن الحسنات مصممه تختار بابك وبس

على كل سعى سعيت ليه وماكنش مكتوبلك ورضيت وسعيت أكتر من غير إحباط

على نعمه صباح الخير ال بتقولها لغيرك وأنت بتبدأ يومك فبتبشره وبتبشر قلبك ان يومك هيكون جميل

على حاجات كتيرة مهما أفتكرتها وركزت فيها هتنسى غيرها وده عشان كل يوم أنت فى نعمة كبيرة مهما كان العذاب ال حابس روحك فيه

الخزلان

بتمشى فى الشارع أوقات بتكون زى العيل التايه مش عارف رجلك بتخطى لفين هتروح فين أساساً عشان تيجى منين كل حاجه فيك بتخبطك بتشوهك وكأن ثقتك فى نفسك بتتهز فى لحظة وكأنك مش عارف أنت مين فى الأساس وكل ده بسبب شعورك بالخزلان والأوحش الكتمان ال بياكل تفاصيلك من جوه أصل لو أتكلمت هتتكلم ازاى وال متعشم فيه أنه يحس بيقسى أكتر وبيستلذ أنه يشوفك دايماً تعبان

عشان كدا أوحش شعور ممكن الإنسان يحس بيه هو أنه يتخزل من ال كان بيشتكيلهم من قساوة الأيام

من ال كان بيقولهم بطريقه غير مباشرة "أرجوكم أوعوا تكونوا زيهم " فيتفاجىء بيهم انهم بياخدوه عشان يطلعوا عقدهم النفسية عليه بس بشويش عشان يقدروا يهربوا من عقدة الذنب !

فساعتها ال بيتخزل لما يشوف الصورة الحقيقة فى ال أتعشم فيه أوى بتتكسر بيهرب فى وسط الزحمة وبيهرب أنه يواجه أن حتى الأمل الأخير فى الشخص ال أمنه أتسرق منه بس المرة دى أتسرقت ثقته فى نفسه معاه

وعشان كدا الشعور ده بحسه حقيقي فوق أنه يتعبر بأى كلام لأن حقيقى مافيش أسهل من الكلام .

وقتها يأما بيختار يقوم على رجله بس مايثقش فى حد ولا يأمنه والتعامل يكون مع كل الناس بقلق داخلى شويه أن ممكن ال قدامه يتقلب شيطان فى ثانيه وأن الكلمة لازم تكون بحساب وبحساب أوى كمان ويبدأ يفوق ويتعلم ان الضمان لله وبس وإن أسرار النفس لازم تكون أسرار للنفس وبس

يأما بيقع وبيقع لأمراض نفسية مابتنتهيش وده عشان أخر براءة فيه أتشوهت من كتر ما هو أعتمد أوى واتسند أوى ووثق أوى أوى

فمافيش حد مامرش بالشعور ده بس مش أى حد قدر يعديه بخساير قليلة على الأقل

ولو كنت فظاً !

بتمر بمواقف بتحرق دمك ساعات بتخليك تكون شبه ال قدامك فى جفاءه ومعملته السيئة ليك وبتمتص كل حاجه فيه مع الوقت ومن غير ماتحس ، يإما بتكون إنسان مستلذ لكل مهانه وتسليم لضعفك فى قلب جبروت كبرياء الغلط فى ال قدامك ، يإما بتفضل تصارع وتصارع لحد ماتتعامل بنيتك حتى فى لسانك وأكنك بتعمل كل واجباتك وبتنسى حقوقك لحد ماربك الرحيم يفكرك بيها فى ردود أفعال ماكنتش متوقعها فى يوم من الأيام لما الدنيا تدور وتقولك

" ثانيه واحده أتفرج هاخدلك حقك ازاى "

وكتير مننا بيعيش فى مأساة التعب جوه دايرة محبوس هو والشخص ال بيفضل يقسى عليه وأكنه بيحاول يسرق براءتك ويكبرك قبل أوانك

وفى كل ده " لو كنت فظاً غليظ القول لأنفضوا من حولك " وأكن ربك بيقول مش بالعند والجفا انك تتحول لل بيأذيك وأكن وحش الغضب يتملك منك فينسيك نفسك وينسيك احترامك ليها وتدمر بإيدك من غير ماتحس فتنسى حتى رحمة ربنا جوه منك من كتر ما أنت حاسس أن أقرب ماليك بياكل منك كل شيء جميل فتكون غليظ القول والقلب تدريجياً على ال حواليك !

وقتها لو ماوقفتش وبصيت انت كنت فين وبقيت فين هضيع

وقتها لو ما أتحكمتش فى تفكيرك أنه يوجه قلبك ان فى حاجات قوتك فيها فى رحمتك ورحمتك فيها فى كسب نفسك فى كل لحظة من غير ماتخسرها وده هينقذك لأن ماحدش هيبقالك لو وقعت ولا حد هيحس كم الضغط ال بتتحمله عشان بس تمشى فى الشارع بستر إبتسامه فى علم الله ثمنها كلفك قد إيه

ومش معنى كلامى انى بقولك تبقى ضعيف أو مغلوب على أمرك أو تسيب ال قدامك يزل فيك ويمرمط كرامتك معنى كلامى انك لأخر وقت تحارب عشان قلبك تحارب انك تحافظ على نفسك أوى تحارب انك تتعود ماتستناش

وقتها مش هتتفاجأ بأى قسوة وهتخرجها بره حساباتك وهتحط ايدك على قلبك وأنت راضى عنه وهتكمل طريقك بسلام

جوه القلوب

جوه القلوب حكايات مستخبية بتبان فى مرايات زلات الكلام أو عيون بتسرح أو كلام بيختشها

مهما القلوب حاولت تدارى بكل وسيلة فى حاجات بتتكشف مع الزمن فى كل وقت بيبين قد إيه الشخص ده ضحى وأستنى وجه على نفسه كتير

الحاجات المستخبية دى بتبان فى حاجتين يإما الإنسان يفضل كاتم وكاتم لحد ماتقلب معاه بمرض نفسى وصراخ وقلق وعدم ثقة وتوتر وخوف يإما بتحوله لشخص هادى بيتبدل 360 درجة بيتعلم وبيعلم نفسه وبيوصل للسلام النفسى والمصالحة وبيكون عنده طاقه مشعه فى الحياة وأكن من التعب أزدهر من غير مايحس وده عشان بس صبر على ضمامات قلبه !

صبر على ناس مصممه فى كل وقت تسلب قوته وتقطع الضمامات دى وتزود الجرح جرحين

صبر وإبتسم وقاوم واتجاهل واتقبل انه فى فترة صعبه بجد والفترة دى مش محتاج

غير نفسه وبس محتاج لكل شيء بسيط يطمنه عشان اليوم يعدى

ومع الأيام قدر يكون (هو) فى ظل ما كل حاجه حواليه بترفض وجوده

قدر يتسند على كلامه مع نفسه وأكنه الصاحب التانى ليه

قدر انه مايحتاجش لحد وانه يكون للناس كلها فى عطاءه فى كل وقت فيعوض ال ناقصه ويعوض ال بيتمناه بردوا بيه

وعشان مافيش أسهل من الكلام فده مش سهل ان الإنسان يوصله الاّ مع الصبر وتقبل فكرة :

(إن كل شيء ليه آخر وعشان الوجع ليه آخر لازم اصبر عليه واعديه)!

رسالة ..!

من فترة جاتلى واحدة متزوجة تدردش معايا وتحكيلى عن تجربتها فى مأساة الجواز ال بنشوفها دلوقتى وقد إيه أتهزيت وأنصدمت فى نفس الوقت وأستغربت قالتلى حرفياً :

انا خرجت من بيت اهلى شبعانه اهتمام وحب ورعايه ودفى وتفاصيل مش هقدر أقول هادية بالشكل الكامل على قد ماكانت بدفينى أوى فى ظل حاجات كتير كنت بشوفها وأسمعها ولما أتجوزت أختفت حاجات كتير وفجأت أنى بقيت لوحدى باكل لوحدى بنزل لوحدى بعيش مشاكلى لوحدى بحاول أقاوح فى شغل الديكور والتصميم ال بحبه لوحدى لحد ما حسيت انى اتهديت

فى الوقت ده أشتكيت لجوزى وأتكلمت معاه براحه انه يفضى نفسه ليا شوية ولو يوم فى الأسبوع أو حتى يعملى مفجأه انشالله كل شهر طلبت ال ماكنتش متقبله فى يوم من الأيام انى اطلبه وهو الأهتمام من بعد كل خيبة أمل وده عشان أحافظ على جوازنّا وعلى الحب ال جوايا من ناحيته وأحارب كل ال عايز يوصلى فى الوقت ده مستغل بعدنا وفجوتنا ال موجوده ، كنت كل لما أتكلم معاه فى أى موضوع يخصنى القيه يبتسم ويسكت وأحس انه مش بيتجاوب معايا كنت بقاوح وبضغط على نفسى انى أشاركه تفاصيلى ال مابيهتمش بيها أصلاً ولا بتفرق معاه وده عشان هو عملى لدرجه انى لو سبتله نفسي حقيقى هيموت روحى وفى كل ده مايأستش بردوا رغم انى عشت كل ده من أسابيع من جوازى لشهور لقيت نفسى أتغيرت فى حاجات كتير للأسوء تدريجياً لحد ما وصلت للأحسن فى التصالح النفسى وقربى لله ومحاولتى انى افهم عن الحياة أكتر والغريبة انى كنت لما أنزل شغلى أو أقابل اصحابى يقولوا (انتى ازاى كدا سعيدة وأحلويتى كدا ازاى الا صديق ليا واحد بس كان حاسس بتعبى بس عارف فى نفس الوقت انى بستخبى ورى ستار الستر فى كل إبتسامه بمشى بيها على رجلى وبكمل) وقررت سعتها انى ماجابش أولاد وانى أرضى وأعيش ليا فقدت ثقتى فى كل حاجه حتى فى شجاعتى انى انفصل او أطلب حريتى وأبدأ من الصفر من تانى ، فقدت احساس الأمومه ال جوايا ال خلانى احس

بالذنب أنى لو جبت طفله فى يوم من الأيام مش هتلاقى أب ! عشت سنين فى جوازى على هذا الوضع 3 سنين عدوا كل واحد فينا فى ناحيه وكتير حاولوا يقربوا منى فى الوقت ده ويستغلوا ضعفى ووحدتى بس كنت بخاف ربنا وبحاول أقفل أى باب حتى ولو متوارب و سعتها حسيت بالضعف ال بتحس بيه أى ست من أحتياج لحقوقها ومابتلقهاش مش حقوق جسديه على قد ما حقوق نفسية تحسسها انها بس لسه متشافه من جوه لسه موجوده

عدت الأيام وكبرت فى شغلى وأسست مكتب كبير لمجالى وأسمى سمع الحمدلله وفى ظل كل ده كان فى كسرة فى قلبى حتى الشغل ال بحبه ماقدرش يداويه بس ال دواه رب العالمين من قربى ليه استغنيت عن الدنيا ومافيها وزهدت كل حاجه وعلاقتى مع جوزى فى كل ده بديله حقوقه على قد ما أقدر وكنت بقنع نفسى ان مسيره يوم وهيقدر وكله عند ربنا لما سمعت ان ربنا بينزل للزوجه نظرة رحمة لما تعمل أى حاجه فى البيت من نظافه وغيره وغيره

وجت المعجزة فى ليلة عرفه لما دعيت ربنا كتير انى تعبانه وان لو خير يجيلى طفل يكون ونس ليا رغم كل الخوف ال جوه منى من وجود طفل اساساً فى حياتى

وفعلاً برحمته أستجاب وجت بنتى " رحمة" وهيا كانت فعلاً رحمة فى حملى وولدتها ووجودها وأفتكرت " وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم " وأكنى حسيت بكل ده عشان أعرف قيمة وجودها ، فى الفترة دى جوزى بعد أكتر وأكتر وسفرياته كترت ووحدتى كترت وكنت بتمسك برحمة وكأنها الأمل الأخير ليا من غير انهزام كنت بحارب عشان تشوف صورة الأب المحترمه مش الدنيوية ، كنت بحارب ازرع تفاصيل كل الحب فى الشقه علشان أحسسها ان رغم غياب بابا فهوموجود وكانت لما تسأل عليه لما تلاقينى موجوده فى حفلات تكريمها فى المدرسة كنت ابرر ليه اى حاجه عشان قلبها بس يطمن ولما ينسى يشترلها حاجه كنت بجبها انا وادهالها وقولها دى من بابا وأتصل بيه وأعرفه وقوله من فضلك أتصل بيها بس " أجبر بخاطرها " فكان رده قاسى أوى وهو انها المفروض تكون مقدرة انا بتعب ازاى عشان تعيش حياة كريمة وطلباتها تكون مجابه ولأول مرة اصرخ وكأن التكة ال جوايا انفجرت وقلتله " ملعونه أبو الفلوس ال تفقد الحنيه والدفى مش هستناك

تطفى بنتى زى ماطفتنى " وقفلت السكة فى وشه وقررت انى امشى من البيت واسافر انا وبنتى ونبعد خالص عنه ومع أخر لحظة بردوا ماقدرتش خفت عليها وقلت ذنبها ايه وهى بتحبه وكفايه انه موجود فى حياتها حتى ولو بالأسم ده أبوها

عملت كل جهدى انى أحافظ على قلبها من أى كره او عتاب ليه وكان العوض كبير تعرفى فى ايه فى صداقتنا وحبنا مابقتش وحيدة خلاص بقيت اتكلم ويترد عليا بقيت حاسه كل ال زرعته فى بنتى الجميلة لقيته وأكن بعد أبوها عنها وعنى كان عين رحمه الله رغم إحتياجنا لوجوده فى الأساس وأبتدى الرضا يملى قلبى أكتر وأكتر وأبتديت أحب حياتى أكتر وحمدت ربنا بعد ماكنت ببكى بشده وبسأل نفسى انا عملت ايه فى حياتى عشان يجرالى كل ده

وقفتها عن الكلام فى اللحظة دى وسألتها :

طب حبك احساسك كست احساسك انك تبقى مرغوبه قدرتى تتغلبى عليه ازاى ؟

قالتلى ببتسامه نورت وشها من تانى :

حبي عوضته فى الله الحب معاه يا أية مش مزله ولا تعب ولا طاقه ولا تحايل انك تشحتى الأهتمام والكلمة الحلوة

أما بقى أحساسى كست وانى مرغوبه عوضته فى شغلى وبنتى وطويت صفحة انه يكون فى حياتى راجل أثق فى من تانى عشان صدقينى أصعب حاجه فى الحياة الخزلان والأصعب بأه لما يجى من ال كنتى بتحكيله انك بتتمنى مايكونش زى ال خزلوكِ فى يوم من الأيام فتقدرى تقولى أستكفيت وكفيت من دايرة أصدقائى وحياتى على الوضع ده اما عن زوجى فأحترامه فى إحترام بنتى لأنه أبوها المرايه الشفافه ال مابينه ومابينها كنت بحاول بحاول طول الوقت انى احافظ عليها وبكل حب قدرت انجح فى ده بفضل ربنا رغم ان الثمن كان غالى أوى بس كان العوض أغلى وأغلى

وخلصت كلامها وطلبت منى انى انزل حكايتها والله أعلم خلصت على كدا ولا لأ بس حقيقى وقفت وقفت على معانى كتير فى الحياة لسه قدمنّا كتير نعيشه عشان نفهمها

وقفت على كم التضحية والضغط النفسى والطاقه ال بتعيشه كل ست حكيمة بتبنى عشان خايفه تنام على المخدة وتحس انها كانت أنانية وضيعت ولادها فى يوم من الأيام بس مش عارفه فعلا ده حكمة منها بجد ولا ظلم كبير للنفس خاصاً ان مش أى حد يقدر يعمل كل ال عملته ده !

وقفت على دخول الراجل شقته فى تكه مفتاح ا الله أعلم الست من جواها دفعت ثمن ايه فى كل مرة بيدخل فيها البيت وهيا مطفيه ومش حاسه بالأمان

وقفت على عوض الله وطبطبته وان الحياة حقيقى مابتديش الشخص كل حاجه وهيجى عليك لحظه مهما دورت فيها على سعادتك هضحى بحاجه غاليه عليك فى يوم من الأيام

وقفت لما تخيلت فى لحظة وجوزها مكسور وراجع ندمان ويدوق من نفس الكاس غصبن عنه وهيا تمشى وتسيبه وتقوله "أسفة كما تدين تدان"

العلاقة المحيرة!

فى شخص ممكن يدخل حياتك بنسميه فى علم النفس (السيكوباتى) وفى المجتمع حواليّنا (النرجسى) وبلغتنا البسيطة (الألعبان الداهية)!

الشخص ده بيوصلك لنقطه اشباع رهيبة وبيجذبك ليه أوى وبعد كدا بيحيرك فيه لدرجة ممكن تفقد فيها ثقتك بنفسك وتتهز فتحس انك أنت المجنون مش هو لما تطالب بحق من حقوقك فى إهتمام أو معاملة آدميه كويسة و تتفاجأ بهجوم مش طبيعى وبتمرد عليك وأكنه بيحاول يكسر كل حته شغف فيك نفسها تحس أنها حيه فى ال بتحبه !!

الشخص ده عنده مقدرة على التلون فوق ماتتخيل وللأسف مابيتكشفش بسهولة ممكن تعقد سنين وسنين عقبال ماتبدأ تفهمه أو تفهم بيعمل كدا ليه وده بعد ماتكون روحك أرهقت أوى ويمكن تكون فى الوقت ده دفعت ثمن معرفتك

عشان كدا السيكوباتى دايماً بيتخفى فى نفسه بيستلذ يستخدم ذكاءه فى انه يتحكم فى ال حواليه ويستنذفهم فى مشاعر أو جسد أو مصدر مادى أو مصدر إجتماعى حسب احتياجاته الشخصية وأهواءه المزاجيه ال بتتحكم فيه بصورة مفرطه فبتلاحظ هنا انه بيحركك من غير ماتحس فمش من حقك تعاتب اصلاً لأنك لو عاتبته بيقلب التربيزة عليك وده بيوضح نقطة مهمة جداً وهيّا أنه ماعندهوش اى شعور بالذنب أو شعور انه يراجع نفسه سوى مصلحته وبس ودايماً شايف الدنيا لعبه ولازم انه يكسب فيها ودايماً شايف نفسه الضحية وانه المجنى عليه وان لو حد غدر بيه فمش هيقوله لو سمحت حاسب عشان أعدى لأ ده ممكن يمحيه بجد !

الشخصية دى بتبتدى بإضطرربات سلوكية والطفل صغير زى سرقه القلمة من الفصل أو النط من المدرسة والتزويغ من الحصص وغيره وغيره وطبعاً بيحصل ده من غير رقابه او التوجيهات فى التربية يأما بتكون فيها قسوة زايدة او سخرية يأما بيكون فى تدليل مبالغ فيه فالشخصية بتكبر بالنمط ده بعد مابتكون أتشكلت فى الصورة دى على سنين طويلة علشان كدا اجمعوا جميع المختصين النفسسين ان كل اشكال الشخصية قابلة للتغيير ماعدا الشخصية السيكوباتيه !

الشخصية دى ممكن توصلك انك انت ال مجنون بتشكك فيك لدرجه انك فعلاً ممكن تفقد ثقتك فى نفسك وبتشكك فى ال حواليك لدرجة ممكن تخليك ماتثقش غير فيها وبس تخيل ممكن توصل معاها لدرجه ايه !!!!!

طب الحل ايه لو حد عندى من عيلتى بالشخصية دى او كنت متجوز واحده بالشكل ده او كنتى انتِ متجوزه واحد واتخدعتى فيه واتضح ليكى بعد سنين انه كدا ؟

الحل انك لو قدرت تتعامل بالتجاهل وتسايس موجه وتقلباته ومتحسسهوش انك فهمه وتحاول تحسسه بحقوقك انها مش حق مكتسب وانه قدر يعملها دلوقتى تمام ماقدرش خلاص يبقى تمام جداً هتقدر تتعامل معاه بس مع التعامل ده لازم تكون قوى اوى أوعى دموعك تنزل قدامه أوعى تترجاه وأوعى تبينله ان ليك نقط ضعف لأن للإسف هيستغل كل ده وهيأذيك وهيستلذ يشوفك محتاجله ومكسور عشان محتاجله فهيدوس عليك لا إرادى ومن غير مايحس وده عشان فرحان من جواه ان حد بيموت عشانه حتى ولو هو ال بيموته فى كل دقيقة !

اما الحل الثانى بأه فهيتلخص فى قوله تعالى " خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين " لو مش قد كل ده ولا قلبك وعقلك مستحملين يبقى تتجاهله تماماً او تبعد عنه نهائياً وتحافظ على ال أتبقى منك وتلصمه كويس

ربنا يعافى أى انسان من وجود اى شخص يدمر نفسيته وحياته .....

ولسه هتكتشف نفسك

التعامل مع الأطفال صعب لدرجة تخوف وفعلاً عزرت ناس كتير خايفه تخلف وخايفه تجيب طفل فى حياتها وتتحمل مسؤليته الكامله من الألف للياء

فعلاً المسألة صعبه فوق الوصف وده عشان مش سهل انك تكون محطوط فى كل وقت فى خانة تربية نفسك واعادة حسابتها واخطاء كتير جداً وارد تقع فيها وبتقع بيها مع الوقت وفجأة يجيلك طفل يتحمل نتيجة ال أنت فيه فتلوثه من غير ماتحس وده لو ما أخدتش وقفة مع نفسك بجد وتحسبها كويس أوى وتكون مدرك كلياً انك محتاج تربى نفسك واهم تربية الصبر والحكمة اما بأه الحب والحنان والرحمة فدى بتاعت ربنا

تصبر على عياطهم تتحمل طاقة انفعلاتهم بالحب والرضى وتحاول تتغير فتغير فيهم لأنهم فى الأساس بيعملوا ده معاك وبيغيروك من غير ماتاخد بالك انك أتغيرت اساساً بتتحول من إنسان ماعندكش خلق لإنسان بيصبر ، بتتحول من إنسان متسرع للإنسان بيحسبها شوية ومن إنسان بيملك نفسه لإنسان بيفكر شوية فى غيره

عمرى ماهنسى تجربتى مع الأمومه وقد ايه عانيت عقبال مافهمت المشاعر دى مشاعر حسستنى فى كل وقت انى حد تانى زى مثلاً لما فجأه هوب تلاقى كائن صغير لاحولا ليه ولا قوة مسؤول منك حرفياً وفى اسابيعه الأولى اكتر حاسه بيتواصل بيها معاك اللمس وده ناتج عن مقدرة احساس تفوق مقدار احساسك بمليون مرة يعنى بيحس انت بتحبه ولا لأ بيحس بغضبك بيحس بحبك وصبرك بيحس فى الأول وبس وال هتزرعه هتلاقيه

عشان كدا لو كل أم فكرت انها رسالتها الأساسيه الأمومه وان طفلها امانه من عند ربنا ليها وأصعب حاجه انها تبنى مجتمع فى شخص أكيد ده هيساعدها تحارب اكتئاب مابعد الولادة ال أكتر السيدات بتقع فيه نتيجه حبها الزايد لنفسها أو الضغط من كل ناحيه حواليها ، وهتقدر بردوا يكون عندها الفن فى التعامل برقه وحنية مع

الكائنات دى فتعلقهم بيها وتتعلق بيهم مع الوقت وبطريقه هينة جميلة مش مريضه ال تسبب لقدرالله مشاكل نفسية أو إعتمادية او أنانيه وإستغلاليه بعد كدا

إحنا كلنا فى الحياة دى موضع تجارب لينا ولل حواليا فيأما تكونى كأم قد التجربة دى بحماس وتكتشفى نفسك من تانى ومن أول وجديد يأما لو مش قدها فبلاش تجيبى عيال يتعبوا معاكى وتتعبى معاهم فيتعبوكِ من تعب زرعتيه فيهم قبل كدا !!

أحلام وردية

ال عندهم أحلام فى الحياة أكنهم حقيقى مصابيح ماشية على الأرض تحس كدا من نظرة عنيهم بقوة غريبة بيكملوا بيها أيامهم رغم أن الأحلام دى ممكن ماتكونش لسه اتحققت بس كفاية أنها إتكتبت ولو السعى ليها لسه فى البداية

اغلب ال حققوا أحلامهم فى الحياة أتعلموا دروس قوية أوى زى مثلاً ان كل ما أنت هتحسبها بالورقة والقلم والتخطيط طول ما أنت مش هتوصل لحاجه لأن حتى الأحلام مليانه فى النص لفراغات واشارات من رب العالمين ان في جزء خير تكمله وفى جزء هيتوهك عن نفسك فلازم تبعد عنه أو يبعد عنك لحكمة معينة وللأسف ساعات مابنفهمش ده أو بمعنى أصح بنعمى عنينا عشان نكمل وأكننا ضمنين أوى ال قدام وأحنا أصلاً مش ضامنين عمرنا كمان خمس دقايق

فعشان كدا طول ما أنت هتقرب طول ماهتكتشف طرق تانيه لطريقك وأكنها شجرة بتتفرع منها فروع كتير وهتخيرك لتختار فتتحمل نتيجة ال أنت راسمله لحياتك فى بكرا ال أنا وأنت مانعرفش عنه أى حاجه

ومع كدا كمان طول ما أنت بتسعى طول ماربنا مش هيسيبك ابداً هينور بصيرتك فى كل لحظة وأحلامك هتكبر ولو لقدرالله ده ماحصلش وصغرت أو أنطفت فأعرف انها ماكنتش أحلام فى الأساس كانت ممكن تكون كوابيس تمحيك مع الوقت فربنا طفاها عشان ينور جواك أحلام من أول وجديد وردية وصادقة مش مزيفة تنخدع فى أولها وفى أخرها تموت بالبطىء وده بعد ماتكون حققت انك توصلها ووصلت فعلاً و وتكون حميت نفسك من وجع القلب

فإياك تطفى حلم حد حتى لو كان مرسوم جوه ننى عينه وبس

وإياك تستهتر بتغيرات هتعشها يمكن بكرا تبدلك للحظة مصيرية وفرصه انك تاخد حلمك فى حضنك

واياك تفتكر ان ال زرع جوه منك الرغبة فى الوصول بكل إشارة بتقولك كمل هيسيبك متعلق كدا !

وإياك تنسي

ساعات مشاعرنا بتوه زى التوهان ال ساعات بنقع فيها فبنلاقى نفسنا مش حاسين بالنعم رغم انها موجوده وحاولينا بس بيجلنا احساس بالفتور والملل شعور غريب بنحس بيه بيسحبنا لتحت من غير مانحس ولو مالحقناش نفسنا هيتقلب لعدم رضا ومن عدم رضا هندخل فى سكة امراض القلب ال مابتنتهيش

وده اكيد بيبقى ناتج عن كل جرعه إحباط بتحاول تهدنا وتخلينا نرجع لورى ونتمسك بال فقدينه واكنه الخلاص من ال أحنا فيه والمشكلة هنا مش فى ال احنا بنمر بيه المشكلة فى اننا سمحنا لنفسنا ننزل لتحت وندق على اول باب للإستسلام عشان نوصل للبيضعنا دلوقتى

والغريبة ان كل وقت ممكن تكون بتشتكى من حياتك او عيالك او ظروفك او قله فلوسك او انك لسه ما اشتغلتش وغيرها حاجات كتير ربك فى كل ده مش نسيك بيبعتلك حاجات شوية بتصبرك وشويه بتفوقك وشوية بتخليك فى حيز الإختبار فى انك هتحسد غيرك ولا هتلم عنيك عنه وهتفهم وهتصبر

بيبعتلك دايماً حيز الإختيار فى انك تقرب وتفهم او انك تدخل برجليك كل حاجه بتقولك أهلاً بيك فى موسوعه الإحباط وعدم الرضا

فإياك تنسى انك فى عز خنقتك تتمسك بكل حاجه ولوبسيطه بتقوم عشانها من سريرك وخمولك

إياك تنسى صحتك وان فى ناس مأستها فى الدنيا انها مش عارفه تبلع ريقها بس !

إياك تنسى وانت فى مشاكلك مع أهلك ان فى ناس بتتمنى يكون ليها أب وأم حتى لو كانت هيا ال بترعاهم مش العكس

إياك تنسى نفسك وان الحاجه الوحيدة ال ماخترتهاش هيا وجودك فى الدنيا دى ووجودك فى الإبتلاءات دى ومع كل ده انت مش هنا عشان تتعذب وبس

إياك تنسى كلامى ده .....

ركز شوية !

لما بتوه عن نفسك هتلاقى ألف حاجه بتوه عنك هتلاقى النهاردة زى امبارح زى بكرا وإسمك بتعيشه ومهما عملت خير فى الدنيا مش هتحس انك عملت اى حاجه واكنك فى مسابقه بتلاحق وبتكسب واسمك كسبت عشان غرورك الداخلى خلاك تكسب وبس بس مش حاسس بأى حاجه تماماً والتوهه دى ناتجه عن انك بعدت عنك

بعدت إنك تسمع نفسك تحسها تفهمها وتقف على غلطتتها فتصلحها وتقربهامن ربنا بعدت عن وردك القرأنى ال بتقرأه كل يوم وتبتدى بيه يومك وعن سورة البقرة ال لما تقرأها على طول هتلاقى تيسير وتحقيق ورضا فى حياتك مافيش بعد كدا

بعدت عن انك تقول اذكار بسيطة تطمن يومك وتأمن جسمك من أى مس او تشتت من شياطين الإنس والجن

بعدت عن القراية لأى كتاب هادف بينور عقلك وفضلت مكانك بتجرى على الناس وبس لحد ما أتقلبت حياتك بمشاكل وحوجه خلتك تصعب على الكافر

بعدت عن انك تتعلم ازاى تصبر وازاى تفهم وازاى يكون عندك خلق وازاى تتحكم فى اعصابك اصل الدنيا مش سهله انك تعشها كدا وخلاص وهتعلمك بالذوق او بالعافيه وكسر الخاطر والمزله فليه ماتتعلمش بالذوق وتكون كسبت نفسك واتفقت معاها انكم تبقوا أصحاب لأول مرة !

طول ما أنت طول الوقت مركز شوية مع نفسك طول ماهتعلى لفوق وأنت بتعلى فى كل درجة هتقرب من السلام والأمان جواك وهتكون كسبت منهم حاجات كتير هتقدر تعافر فى الحياة وهتقدر توصل لروحانيات جواك هتهديك أوى من جوه مهما الدنيا ضاقت عليك ومهما أتخزلت ومهما حصلك هتحس انك هادى من جوه وربنا جمبك ودى الحاجه ال بنحلم بيها بجد لأنها الوسيلة ال بتخلينا ننام على المخده من غير كوابيس وافكار كتير وهموم مالهاش اخر

عشان كدا أعمل روشته لنفسك قسم يومك وابدأ من دلوقتى أعمل كل يوم جزء من القرآن اقرأه وحاول تخلى ذكر ربنا فى كل حاجه بتعملها او وأنت قاعد هادى وحتى وأنت بتمسك اى حاجه خلى دايما "بسم الله" الطريق لباب نور قلبك ومن هنا البداية هتحس بهدوء ساعتها هتقدر تتحكم فى دوشه عقلك وتوظف أفكارك وتعمل أولويات لحياتك وتهتم بصحتك ورياضتك وتعاملاتك مع الناس وحتى تعاملاتك أنت مع نفسك هتركز أكتر وأكتر انك توصل لسلم الكمال البشرى وتقلل خطاياك أو أخطاءك فهتعيش كل يوم بتتمنى ان بكرا يجى مش عشان تخلص والأيام تعدى والسلام لا هتتمناه يجى عشان مستنى شمس قلبك تنور معاه فى كل وقت

وصدق الرحمن " ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم " فخلى بالك أرجوك وركز شوية ....

الشهرة

وزى ماكل حاجه ليها ثمن الشهرة دى لعنة كبيرة أوى وحقيقى بستغرب من الناس ال بيكونوا شايفين المشاهير حياتهم سعيدة ومافيهاش غلطة وقد ايه هما معاهم كل حاجه وقد ايه هما صالحين رغم ان المعظم منهم انتحر وكره نفسه والدنيا !

فى ناس بتسرف كل ال حليتهم على الشهرة وناس مابتعرفش تعيش غير مع الناس فبتخاف تبعد عشان ماتتنسيش رغم ان الناس ال بتحب حد عمرها مابتنساه بس بيكون عندها دايماً خوف انها تتنسى أو تتكره أو تفقد كل الضجة الجميلة ال حواليها ماهما عايشين عشانها

وفى مشهورين بيتصنعوا الفضيحة عشان القيل والقال ويكونوا مصدر كبير للشوشرة وألسنة الناس عشان هما فى الأصل كانوا منبوذين فبيعوضوا النقص ده جواهم وفى منهم الحرامى وتاجر المخدرات وغيره وغيره عشان كدا مش كل البيكتب وبيمثل ومصدر إعجاب الناس مشهور فى بردوا مصدر من ال الناس نبذاه مشهورزى ال بيسرق او ال بينهب أو تاجر المخدرات فماينفعش تحكم على حد من الظاهر انه قد ايه كامل وقد ايه صالح وأخده كمان قدوة كبيرة ليا وأول لما اشوفه بيغلط اعقلله حبل المشنقه وده عشان صورة الكمال اترسمت جوه منك للإنسان ده ونسيت انه زيك عايش ومن حقه انه يغلط

الشهرة ليه لعنه غريبة وهي ان الأنسان ال اتعود على انه يكون مصدر اعجاب او نبذ او قيل وقال مابيعرفش يعيش طبيعى دايماً تحس انه بيتصنع حاجه أو عايز يلفت الإنتباه او عايز يستخبى من عيون الناس عشان ينزل يشترى حاجه بمبلغ بسيط ويحس من جواه انه زيه زى الناس رغم انه حاسس انه افضل منهم ! عشان كدا دايماً بتلاقى فى صراعات جواه مالهاش اخر وفى الغالب مابيكونش عارف هو مين

طب هو صادق بجد مع نفسه ودايماً بيحس بالتعاسه وكلامى ده طبعاً مش من فئة كل المشاهير ممكن الجزء منهم او البعض

فى جزء تانى بأه عايز يحس بعظمته وانه خلاص كبر وعلى وبينتقم من ال قلله منه فى يوم فى عقله الباطن فبيكون نسخة منهم فبالتدريج يبتدى ينسى هو كان ايه وبأه ايه فبيطنطط على خلق الله وبيستحقر ال اقل منه وحتى الناجح منهم او ال لسه بيبتدى مايدهوش اى فرصه انه يقف ولو اداله فرصه لازم يكون هو ال ماسك القيادة اصل هيحس انه موجود ازاى!!

الفئة دى بتكبر وبتكبر وبتكبر وربنا بيدلها الدنيا كلها والبداية من هنا وبعدها قسوة القلب والتمحور حول الذات بس لو بصيت فى الأخر هتلاقى ان ربنا بيشقلب كل ده بكسره وذل مالهمش أخر يعنى من الأخر دوام حال البنى آدمين من المحال الا لو الحاجه دى خالصة لوجهه وبس لو خالصه ليك انت لشخصك هتنتهى مع الوقت اما لو لربنا ونيتك خالصة ليه فعلاً هتعقد وتعقد ويفضل اسمك يتداول مابين السنه الناس حتى وانت ميت هتكون مشهور من غير مايكون ليك ايد فى ده يعنى الموضوع بالنسبالك كان تحصيل حاصل لأنك أخدت فى الأساس انك تحوش مع ربنا فى الأخرة ولنفسك انك تطهرها فى الدنيا ولما يجى حد يقولك كلام حلو كنت بتصد غرور نفسك وانك فرحان بيها وبتقول فى سرك " إنى لأشر الناس إن لم ترضا عنى ياالله وماتوفيقى الاّ منك وحدك فأنا لاشىء بلاك "!!

وتعال مع بعض نشوف حياة النجوم والمشايخ والكُتّاب والعلماء هتفهم أقصد إيه

الكلمة

الكلمة بتفرق فى حياة كل واحد منّا بشكل بجد مش طبيعى حتى الناس ال بتبان ان قلوبها حجر وانها مابتحسش ممكن اقل كلمة تزود القسوة ال جواهم وممكن تلين الحجر ال بنوه فى روحهم ومن غير مانحس بده!

عشان كدا ماينفعش نستخسر نقول كلمة طيبة لحد فى شكله أو لبسه او حتى اسلوبه فى الكلام او فى شغله او انه حتى قدر لوحده يعدى محن فى حياته او اننا نخفف عنه مش نقوله " معلش " أو الجملة المستفزة ال بتتقال " ماهيا الدنيا كدا والله كلنا تعبانين بردوا مش لوحدك "

ليه ..؟!

ليه بنستخسر لما إيد حد تتجرح قدمنا مانطبطبش عليه ونقوله خالى بالك طب انت كويس وبدل كدا نعقد نقول فى حد يعمل ال أنت بتعمله ده ونقلل منه فى عز وجعه

ليه بنستخسر نفرح قلب ال قدمنا انه لو حتى عمل موقف تافه او كل الناس بتعمله مانقولهوش اى كلمة تقدير

ليه بنستخسر اننا ندعم ونقوى ونسمع ونحضن ونصبر اصل حقيقى كل ده ماينفعش انت تتصنعه او تشحته من حد

ليه مانداويش قلوبنا اننا نطبطب على غيرنا فنشفى نفسنا بنفسنا لما نحس ان لسه عارفين نخفف عن ال حوالينا رغم ال بيجرالنا

ليه وألف ليه مابنكسرش قاعدة فاقد الشيء لا يعطيه ...

ومهما فضلت اقول ليه هتفضل الأسئلة دى موجودة زى :

ليه الكفار غلطوا فى الله وليه اولياء الله الصالحين والأنبياء اتأذوا رغم الخير ال جواهم وقلوبهم الرحيمة وليه الفئة دى من الناس موجوده لحد النهاردة ؟

واكن من الأسئلة دى ربنا بيجاوب عليه من خلال الأيام لما بيحصل كل ده عشان يختبر صبرنا وقوتنا وحفظنا على نفسنا من نفسنا فى لحظات الغضب بيختبر صدق قلوبنا بجد وثقتنا فيه فى الحماية والحفظ

بيختبر كل الأخلاق ال بنسقيها جوانا عشان ماتتبدلش وتموت عشان كدا بين انه حتى هو سبحانه واطهر ناس على الأرض ماسلموش من ده

ولو بصينا حوالينا دلوقتى هنلاقى إن فى ناس بتتأذى نفسياً وحياتها بتدمر من كتر ما ال قدمها بيستلذ يحرق دمها ويقلل منها بالبرود فى الكلام والأهانه وعشان ربنا عالم بده قال فى قرآنه وأكنه بيقولك انا حاسس بيك

" ولقد نعلم انك يضيق صدرك بمايقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين " فحتى دى كمان حط ليها علاج !!!!

فلما حد يجى عليك فى مشاعرك ويقول كلام يجرحك سبح فى نفس ذات اللحظة سبح كتير اووى واستغفر أكتر فمنك عملت درع وقاية لقلبك ان الأذى مايدخلش منه ومنك زودت ثقته ان ربنا موجود وقادر يحميه ويحصنه انه مايتلونش ويتأثر وتعدى الأيام ويجرح زى ما انجرح

الحمدلله

دايماً بنحتاج نقول الحمدلله ....

الحمدلله على اننا لسه واقفين لحد النهاردة رغم كل حاجه مصممة تعجزنّا وتوقعنا وتدمرنا

الحمدلله على ان القرب لله مافيهوش رفض منه او استئذان دايماً مستنينا مهما بعدنا

الحمدلله على نعم صغيرة غيرنا مشاكلهم الكبيرة انها مش معاهم

الحمدلله على عدم الحوجه المستمرة للناس وان ربنا بيعافينا من الزل والملل ال مالهوش اى داعى غير كسرة النفس

والحمدلله اننا أوقات بنعرف نداوى ونطبطب وقلوبنا مليانه وجع مايتحملهوش إنسان

الحمدلله حقيقى على كل حاجه بتجرى ورانا تخبطنا عشان تعلمنّا وبنجرى أحنا وراها عشان نعلمها

الحمدلله على مراحل بنعشها ومسافات بناخدها وتفكير بيتغير كل لما النضج بيفتح لينا ببانه بكل هدوء

الحمدلله انها مش دايمه علينا ولا على غيرنا وده كفايه انه يحسسنا بكل وضوح مغزى رسالتنا كبنى أدمين

الحمدلله على نعم كتير أوى ربنا خلاها لغيرنّا عشان يحمينا منها أو يحميها من شر اننا ممكن مانشبعش أو مانسكفيش بيها

الحمدلله على كل ضربة قلم فوقتنّا اننا لوحدنا ومش لوحدنا !

الحمدلله على نعمة الشبع وعزة النفس وهدوء وصفاء الذهن والبعد عن الناس ال بيخلينا نرتب حياتنا تانى من قبل الصفر وأكنها صدفة بنعيد بيها صدقتنا مع الروح من غير ندم

بننجرح

بننجرح لما بننصدم فى أكتر ناس طالما قلنلهم بلاش تبقوا زى ال جرحونا ، بننجرح لما بندى الأمان أوى وبنام على المخده وأحنا مطمنين وفجأه نقوم على كدب وخداع فبنقرف أوى اننا ننام فى الوهم من تانى

بننجرح لما بنلاقى إستهتار بمشاعرنا ،براءتنا ، كلامنا ال مش بنقصده وغيرنا بيفسره شبه لون قلبه !

بننجرح لما بنضطر نكمل فى طريق كله شوك عشان مانحطش ناس فى حسابتنا مالهمش أى ذنب انهم يشوفوا ال شفناه من صورة كانت كبيرة وأتقطعت مع الأيام

بننجرح لما بنحس ان إحنا قد إيه كبرنا وأتسرقنا زيادة عن اللزوم وبنتوه ومش قادرين نستوعب أو نفهم إزاى وإمتى ده حصل

بننجرح لما دموعنا بتنزل بسبب ال بنحبهم وهما مش بيشفوها ولو شفوها بيدوسوا علينّا أكتر وبيفسروها بالضعف والمهانه وأننا المفروض نجمد شوية !

بننجرح لما بنقاوح اننا نفوق وبنفوق وبتتقتل جوانا معانى جميلة لو فكرنا نبنيها جوه قلوبنا بنتردد وبنخاف

بننجرح من العشم من الأمل فى لحظة رسم إبتسامه جواها(أه) نفسها تتكلم وبردوا بنلاقى مافيش فايدة

بننجرح لما بنسعى فى بذل طاقتنا فى كل حاجه مصممة مع الوقت تستنفذها وبس !

بننجرح من سخافه الناس وعدم فهمهم احنا بنمر على مدار اليوم بإيه من صراعات ومعارك وتفكير وتحليل وبذل كل جهد عشان نقدر ندى ونكون بس كويسين حتى ولو مش مرتاحين

بننجرح من الشرح ، من الكلام فى حد ذاته ، المناهدة فى حيطه سد ، من اننا نستوعب الخسارة من اننا نحاول نفوق من كل حاجه رسمناها وماحصلتش!

وفى كل ال بننجرح فيه ده فى خيوط رفيعه أوى مرة بتشدها ليك فبتكسب ومرة بتتشد وبتتسحب منك فبتتكعبل ومع كدا مابتقعش عشان هتتعلم هتتعلم ودى الحاجه التانيه بعد الموت ال بتم غصبن عنك مش بمزاجك

فنحاول نتقبل الجراح أكنها مسأله وقت وقت عايزنّا نسمعه ونستغل منه كل لحظة كويسة ممكن نتغير فيها ونفهم قبل مايفوت الأوان ونكبر ومنلاقيش غير حضن الحسرة حوالينا

الفهرس