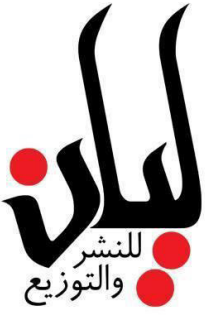
مبادرة

القراءة بالمجان



مدير النشر: فتحي المزين

01282288056

layanpub@gmail.com

الكتاب: فتافيت الماس

الكاتب: نادية عبد الغفار

رقم الإيداع: 2850/ 2022

ISBN: 978-977-800-37-2

تصميم الغلاف: محمد عبد القوي مصيلحي

تدقيق لغوي: حكمت مصطفى

جميع الحقوق محفوظة

وأي محاولة للطبع أو النشر بأي طريقة دون موافقة كتابية يعرَّض صاحبها للمساءلة القانونية

نادية عبد الغفار

فتافيت الماس

تغريدات برّه السِّرب

لبنان
للنشر
والتوزيع

إهداء

لإيقونة الثورة على المألوف ومحرض الأحلام الممكنة

محمد منير...

ولكل واحد مش بيتجمل علشان الناس تقبله

ولكل اللي بيعمل اللي هو مؤمن بيه ومصدقه

ولكل اللي ما شافش الجموع ماشية على فين فمشي وراهم

ولكل واحد رفض يعيش عادي، فقرر يكون.. نفسه

امتنان

ممتنة بألوان السما السبعة لأحب الناس إلى روحي، أولادي
على كل الدعم والحب والسندة والصحوبية

كلمة من القلب

مفيش أجمل من إنك تلاقي كلمات تلهمك وتتسند عليها فتقوم لو في يوم جه وقت انكسار

كلمات تدّي لك معادلة للحياة شديدة البساطة لدرجة التعقيد ومصاغة بعبقرية

كلمات تنساب لوجدانك بصوت صافي زي ميَّه النيل، صوت قلب مش ضعيف صوت ما يعرفش الاستسلام

ترسم لك قانون للحب وقانون للحلم وقانون للحياة وفي الوقت نفسه تعلمك إزاي تتمرد عليهم وهي بترسم لك قانون للحرية

علشان تخرج من البيبان اللي أنت قافلها بنفسك على نفسك وتقولك اتنفس الحياة حتى لو جارحة

وتديك فرشاة وألوان وتقول لك لوِّنها لون فرحة علشان الدنيا لسة بخير والحياة.. رقصة شهية

فلو بتحب الحياة والحب والألوان والإلهام ضروري تكون منتبه لرسايل الكون اللي ربنا بيبعتها لك

رسايل الكون اللي ممكن تيجي لك على شكل كلمات،

كلـمات تحفـر مكانهـا في القلـب وتشـكل الوجـدان وتكـوّن جـزء مـن مخزونـك وتراثـك الشـخصي جـدًّا والحقيقـي جـدًّا جـدًّا.

من قلبي لقلوبكم نور ومحبة وكلمات فيها من روحي الكثير

مـن قلبـي لقلـوب كل الـلي أبدعـوا بالكلـمات الملهمـة.. تحيـة وامتنـان وتقديـر

ألوان الحب

الشعب حبيبي وشرياني.. أهداني بطاقة شخصية
الاسم الكامل إنسان.. الشعب الطيب والديا
المهنة باناضل باتعلم تلميذ في مدرسة شعبية
والمدرسة فاتحة على الشارع
والشارع فاتح في قلبي.. أنا قلبي مساكن شعبية

يهمني الإنسان

لا يهمني *اسمك*..

لا يهمني *عنوانك*..

لا يهمني *لونك* ولا *ميلادك*.. *مكانك*..

يهمني *الإنسان*..

أنا كمان زيك يا منير.. «يهمني الإنسان ولو ملوش عنوان»..

دايمًا بفكر في المعجزة دي، الكائن المكرّم اللي ربنا سخّر له جميع خلقه وأودع فيه أسراره؛

علشان تكون دي القاعدة اللي بتعامل بيها مع أي إنسان ربنا قدّر أن دروبنا تتلاقى،

أو أي إنسان ربنا بيحطه في طريقي إما علشان يساعدني وإما علشان أساعده.

ما احنا دايمًا محتاجين لبعض.

بلاقيني بسمعه بقلبي مش بوِدني، وأبص لروحه مش لعينيه..

أتقبّل بشريّتي اللي موجودة فيه..

أتقبّل لحظات الضعف والأخطاء.. وممكن كمان تقول التيه..

ببُـص بعـين التقديـر لمـا أشـوف إصرار وطمـوح عـلى النمـو والنضـج..

وببقـى عايـزة أحضـن الـروح التواقـة للترقـي والتزكيـة علشـان أغمّرهـا بـكل الحـب..

وليه معمِلش كده؟

وأنا وإنت أيِا كان شكلك ولا لونك ولا دينك.. صنع الله.

افتح بيبان الروح

مفهوم الناس للسعادة متفاوت، كل شخص بيشوفها على حسب اهتماماته..

لو سألت ١٠٠ شخص عن السعادة ممكن تطلع بـ ١٠٠ تعريف؛

فيه اللي هيشوفها في الصحة، وفيه اللي هيشوفها في المال، وممكن في حب الناس، الرضا، الاطمئنان، راحة البال.

وفيه اللي هيقولك إنك لما تكون سبب في إسعاد الآخرين ده سعادة في حد ذاته..

وده بالتجربة حاجة صحيحة، فعلًا بتحس بشعور رائع إنك أدخلت السرور والفرح على قلب حد.

ويمكن المعنى ده ذكره (مارك توين) لما قال: «إن السعادة تتحرك نحو اتجاهك، في الوقت الذي تبدأ فيه بضخ السعادة تجاه الآخرين».

وخلينا نتفق إنه مينفعش نتكلم عن السعادة، وإزاي ممكن تحس بيها لو قدمتها لغيرك من غير ما نقول إن أول شخص

محتاج إنك تسعده هو انت؛ علشان تقدر تقوم بالواجبات اللي عليك وتقدر كمان تسعد اللي حواليك.

وخلي بالك مش الظروف هي اللي بتخلينا سعداء أو غير سعداء، لكن كيفية استجابتنا للظروف هيّ اللي بتحدد ده.

والحياة مش دايمًا سعيدة، ده شيء كلنا متفقين عليه، ومفيش حد مننا حياته خالية من المشكلات؛ أصل احنا عايشين في الدنيا يعني مش في الجنة...

بس فيه فرق بين حد بيركز في المشكلة، وفيه حد تاني بيركز في الحل.

فيه فرق بين حد بيزعل من أي شخص أو موقف، وحد بيعدي، أو بيعاتب ويسامح.

يعني لو أي ظرف هيعدي عليك، هتختار إنك تعيشه بحالة من الرضا، والتسامح، والطمأنية، والسلام النفسي،

فده معناه إنك اخترت تكون سعيد.

اخترت إنك تفتح ببيان روحك لاستقبال رسايل الكون، وإنت عارف إن ربنا حتى في أحلك الظروف هيبعتلك شعاع من نور.

ده عينيك شبابيك

بيقولوا إن العينين مرآة الروح،

وقال ابن القيم «إن العيون مغاريف القلوب، بها يُعرف ما في القلوب، وإن لم يتكلم صاحبها».

شفت قبل كده النظرة الحالمة، والنظرة المعاتبة، والنظرة الواثقة، والنظرة الحانية، وكمان النظرة اللي بتطق شرار، مش كده؟! حتى لو صاحبها متكلمش.

كأن العين شباك بتشوف منه اللي النفس بتحس بيه من مشاعر، كأنها بوابة مرور بتقدر تفوت منها لجوه، حتى لو الشخص اللي قدامك كان بيحاول يظبط تعبيراته وتصرفاته.

وكل واحد له بصمة وتأثير خاص جدا بيعكس اللي جواه لأي حد بيقابله، يا ترى لما الناس بتبص في عينيك بتشوف إيه؟

مش كان أحسن حاسبتك

قالوا في المثل العتاب على قدر المحبة؛

يعني لو لقيت تصرف من شخص بتحبه ضايقك، فالأفضل إنك تعاتبه.

أيوه ساعات العتاب بيوجع ويألم، بس عدم المصارحة بالحاجة اللي ضايقتك هيوجع أكتر.

أصل الزعل ممكن يكون بسبب سوء فهم..

الزعل غالبًا بييجي من مفهوم لم يُقصد؛

يعني اللي إنت فهمته مش ده اللي كان يقصده،

أو مقصود لم يُفهم؛

يعني اللي هو يقصده إنت ما فهمتوش.

طب ما نسأل!

و لو طلع اللي احنا فاهمينه صح، نعاتب بلطف؛ علشان نحافظ على المودة، ونحافظ على الحاجة الحلوة اللي بينا..

عاتب عتاب اللي بيحافظ على العلاقة، مش اللي عايز ينهيها.

احنا اتفقنا إن العتاب على قدر المحبة؛

يعني مش علشان أحاصر الطرف التاني، وأوجه له أصابع الاتهام،

ومايكنش طول الوقت عتاب على كل صغيرة وكبيرة.

العتاب فن، ضروري يتقنه كل واحد بيحب، ويستخدمه علشان يحرّك المشاعر، ويحيي القلوب؛

فخلي عتابك غالي، وزي ما قال (جبران خليل جبران): «العتاب كالحب، فلا تعطِه إلا لمن يستحق».

أبشروا

يقول شيخ الإسلام (ابن تيمية):

«تأملت أنفع الدعاء، فإذا هو سؤال العبد الله العون على مرضاته، ثم رأيته في الفاتحة في قوله تعالى (إياك نعبد وإياك نستعين)».

علشان نعبد ربنا محتاجين نستعين بيه،

والنبي - صلى الله عليه وسلم- وصى سيدنا (معاذ) رضي الله عنه، إنه يقول بعد كل صلاة: «اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك».

أجمل حاجة في علاقتنا بربنا؛ إنها علاقة بسيطة وواضحة.

أقرب إليك من حبل الوريد..

معاك أينما كنت..

يعلم سرك وجهرك..

لما بتغلط، منتظرك تستغفر وتتوب..

لما تعمل حسنة، بيضاعفها لك..

أجمل حاجة في علاقتنا بربنا؛ إنها مفيهاش وسيط، مننا ليه على طول،

فلو لقيت نفسك بعيد، أقبِل ولا تخف..

عايـز تقـرب لـه، ادعـي واطلـب منـه وإنـت مستشـعر القـرب والافتقـار..

ما هو هدْعي مين طيب لو مدعيتوش..

هستعين بمين لو مستعنتش بيه..

هبيِّن ضعفي وافتقاري لمين غير ليه؟

مالية جيوبها سكر نبات

فيه ناس بتحب العطاء، كأنها مجبولة عليه..

بتحس وهي بتدي بمتعة، مش كأنها هي اللي أعطت، لأ، كأنها هي اللي أخدت.

ومش شرط خالص يكون العطاء ده مادي، بالعكس، أعظم الحاجات في الدنيا هي الحاجات اللي الفلوس متقدرش تشتريها؛

قعدة حلوة مع أصحاب بنفوس صافية، كل واحد بيدي من وقته وروحه..

مساعدة لحد بنصيحة صادقة في وقت هو محتاجها فيه،

معلومة إنت وضحتها لحد من زمايلك في الدراسة أو في الشغل،

كلمة حلوة قلتها لحد بنية إدخال السرور على قلبه،

حتى البسمة اللي بتقابل بيها أي حد دي عطاء،

ومفيش حد فينا معندوش حاجة يقدمها، كلنا مليانين بالخير.

دايما بحِب أذكر المثال ده:

حـارس البيـت عندنـا لمـا بيشـوفني طالعـة وشـايلة أي حاجـة بيجـي يشـيلها عنـي..

هـو هنـا إداني مـن صحتـه ووقتـه ومـش منتظـر منـي مقابـل، بشـوفه تطبيـق عمـلي لآيـة {و ممـا رزقناهـم ينفقـون}،

أنا بشوف الآية دي بمعنى أشمل وأعم؛

أصل الرزق مش فلوس وبس،

ربنـا رزقـك بعلـم، بحكمـة، بحلـم وطولـة بـال، بقلـب بيعـرف يحـب، أنفـق منهـم ووظفهـم صـح.

فتافيت الماس

بُـص حواليـك كـده في محيـط قرايبـك وأصحابـك ومعارفـك هتلاقـي نـاس كتـير أوي حلـوة مـن جـوه وعلاقتـك بيهـم مبنيـة على معـاني جميلـة زي الحـب، الاحـترام، التفاهـم، التعـاون، التواصـل والتشـجيع وأهـم مـن ده كلـه التقبـل.. هـم بيحبـوك كـده زى مـا أنـت

وأنـت كـمان خـد منهـم أحـلى مـا فيهـم ومـا تركـزش في عيوبهـم أصـل إحنـا مـش ملايكـة

النـاس الـلي بتهتـم بأمـرك ومـش فـارق معاهـم ابـدا مـين الـلي بيسـأل عـن التـاني كل مـرة.

النـاس الـلي مـش بتفهمـك غلـط والـلي أنـت مـش محتـاج تـبرر لهـم كل كلمـة أو تـصرف منـك.

النـاس الـلي بتحسسـك دايـما أن فيـه أمـل وأن الحيـاة لسـه فيهـا حاجـات حلـوة .

النـاس الـلي نجاحـك بيسـعدهم علشـان أنـت كـمان بتبادلهـم نفـس الشـعور وفرحتهـم بتزيـدك فرحـة

الناس الجميلة اللي زي الماس دي.. لازم تصونها.

إشراقة

فيه أرواح بتتدفق زي المياه الصافية العذبة..
تنساب جواك بسلاسة..
ترويك وتشبعك وتطفي ظمأك..
أو تاخد في طريقها كل آلامك وأحزانك، وتطهرك..
وتحول روحك الجدباء إلى واحة خضراء..
لما تصادف أرواح زي دي.. افتحلها قناطر قلبك.

ولا يمكن طلقة هترسم كون

بيقولوا إن بعض الكلمات نور، والبعض الآخر قبور..

علشان يوضحوا أهمية الكلمة وقد ايه هي خطيرة في تأثيرها.

تعالى نتخيل كده لو حد من أقرب الناس ليك جه واشتكالك إنه واقع في مشكلة أو عنده تحدي بيمر بيه في حياته بسبب تصرف عمله غلط،

أغلب الظن إنك هتخفف عنه وتقوله وإيه المشكلة، ما كلنا بنغلط، وخد من الموضوع الدرس المستفاد، وهوّن على نفسك وإن شاء الله المرة الجاية الموضوع هيظبط، وممكن كمان تقدم نصيحة صادقة، وتعرض عليه إنك تساعده على قد ما تقدر.

لكن لو إنت اللي في نفس المشكلة وارتكبت نفس الخطأ، يا ترى كلامك لنفسك بيكون ازاي؟

هل إنت من نوعية الناس اللي بتقول لنفسها إن ربنا سبحانه وتعالى بيسامحنا لو اخطأنا وتوبنا واستغفرنا،

فأنا مين علشان مسامحش نفسي؟

فده يديك شعور بالخفة والحرية وإنك تكون نفسك، على

حقيقتك، مش مضطر تتجمل ولا تلبس أقنعة علشان تبان في أحسن صورة،

ويديك كمان شعور بالتحرر، التحرر من قيد مينفعش أغلط، فده بيفتح قدامك آفاق كتير أوي مكنتش هتشوفها وإنت تحت أسر القيد ده.

ولا إنت من نوعية الناس اللي بيتعاملوا مع نفسهم بقسوة غريبة، ولوم شديد، وعتاب، وبينكروا على نفسهم بشريتهم، وعايزين يعملوا توليفة من الكمال والمثالية مظبوطة بالشعرة، ولو ده محصلش، يبدأوا يجلدوا نفسهم:

إزاي أنا أعمل كده؟!

المفروض ما ارتكبش الخطأ ده!!

أو المفروض الحاجة تتعمل صح، وتكون مية مية من أول مرة!

طب الخطأ حصل..

كأنه مش كفاية.. لأ زود عليه تأنيب النفس وتوبيخها.. ومشاعر غضب على النفس علشان غلطت..

مع إن ده مبيحصلش مع أصحابك مثلا، بتكون متفهم وبتنصح بحب واحتواء،

طيب هو إنت ما تستحقش المعاملة دي؟

هو إنت مش محتاج تعامل نفسك بحب واحتواء وتفهم برضه؟

لـو فيـه بـشر عاديـين زينـا كـده مبيغلطـوش، هقولـك أنـا معـاك، يـلا علـق لنفسـك المشـانق..

لكن هل فيه بشر مش بيغلط؟

طبعًا مفيش إنسان عاقل سوي هيتعمد إنه يغلط؛

علشـان كـده دي مـش دعـوة إننـا نسـتمر في الغلـط، ولكـن دعـوة إننـا منجلـدش ذاتنـا لمـا نغلـط،

ونكلم نفسنا زي ما بنكلم أي حد بنحبه،

دعـوة للترفـق بالنفـس ومحاسـبتها، وإننـا نديهـا فرصـة للنمـو، وتصحيـح المسـار.

وخلينـا هنـا نفتكـر جملـة جميلـة لـ (مصطفـى محمـود) بتقـول: «ليثـق كل واحـد أن تحـت مظهـره العـادي بـذرة في مـكان مـا، بـذرة عبقريـة عليـه أن يبحـث عنهـا ويكتشـفها، وسـوف يكـون كل شيء بعـد ذلـك ممكنـا».

إمبارح كان عمري عشرين

من حوالي شهر ودعنا سنة فاتت من عمرنا، ووقفنا على عتبات سنة جديدة مستبشرين وكلنا أمل،

موضوع العمر ده في الحقيقة خطير جدًا، وخطورته في طريقة تعاملنا معاه،

واحنا صغيرين كنا بنتفنن في تضييع الوقت، وكان أكتر حاجة بنستهلكها تقريبًا،

عايزين نعمل أي حاجة تخلي الوقت يعدي، وبنحس بإنه يااااه ايه الملل ده!

ودايمًا مستنين حاجة، فاكرين جرس الفسحة، وفرحتنا بيه، وخناقتنا البرئية على حاجات قررنا احنا إنها مهمة وتستحق الخناقات، حتى لو الكبار مكنوش شايفين كده..

ولسه فاكرين إزاي كنا بنستنى ليلة العيد بسعادة مفيش زيها، مترقبين العيد اللي هييجي ومعاه هدايا، وحلويات، وعيديات؛ علشان ننافس بعض مين جمع أكتر.

تمر السنين فنكبر شوية، ونفضل برضه نستمتع بالحاجات

اللي كنا بنستمتع بيها واحنا أطفال بس يمكن بطريقة ارتدت زيًا وقورًا..

وفي نفس الوقت بنفهم إن اللي كنا عايزينه يعدي ويجري ده، كان عمرنا..

والسنين تزود على أكتافنا عمر كمان، ونبص ورانا ونقول باستغراب، إيه ده العمر عدى إزاي بسرعة كده؟

ده أنا لسه فاكر أول يوم ليّ في المدرسة كأنه كان من كام سنة..

ولسه حاسس بفرحتي بلبسي الجديد في ليلة العيد..

إيه اللي حصل؟ إمتى بقى بيتقال لنا عمو أو طنط!

ولما نيجي نسْرح ونبص فلاش باك على شريط عمرنا كده،

هنلاقي فيه مننا اللي بيبص بعين الرضا، وبيقول لو العمر اتعاد تاني هعمل نفس اللي عملته وهختار نفس اختياراتي،

ويضحك لما يفتكر أخطائه، ويقول: ويمكن أعمل نفس الأخطاء برضه تاني؛ لأنها هيّ اللي خلتني الإنسان اللي أنا عليه دلوقتي، ويبص على امبارح بعين الامتنان، ويبعت له قبلة ملونة بألوان الحياة.

وفيه مننا ناس تانية هنلاقيها زعلانة من اللي شافته وبتحس إن العمر اتسرق منها، وإنها لو بإيديها ترجع مكنتش عايزة حياتها تمشي بالشكل ده، وقافلة باب المصالحة مع امبارح، وبتبص على بكرة وهي شايلة دفاتر تعبت من كتر اللي مكتوب فيها، ومع ذلك ساجنة نفسها جواها، فكانت هي السجين والسجان.

وأيًا كانت نظرتك اللي هتبص بيها على سنين عمرك اللي فاتت، تعالى نقف على ناصية اللي جاي بأحلام وآمال عصية على الاستسلام، ونغلفها بحسن تدبير الله لينا،

وخفف حملك، ولا إنت مش عارف إن هيكون صعب عليك تمشي على الحبل المضروب بين اللي راح واللي جاي، وإنت شايل حمولك على ضهرك؟!

أبعد حزني

- اللي هيقابلني وهوّ مكشر هضحك أنا في وشه.

- اللي هيُعرِض عني لما يشوفني.. لما أشوفه تاني أنا اللي هبدأ بالسلام.

- اللي هيحييني بتحية فاترة هحييه بأحسن منها.

- اللي مش هيسأل عني.. هسأل أنا عنه.

- اللي طريقته في الكلام جافة.. هيكون كلامي لين معاه.

- اللي هيؤذيني.. هدعي له وأنا بدعي لنفسي.

حاجة مش سهلة!!!!! مش كده؟!!!

المعاملة بالمثل أسهل،

ربنا عارف إنها حاجة ثقيلة على النفس ومتعسرة، بس مش مستحيلة ،

يعني مش مستحيل تتعمل، لا بتتعمل...

طب إزاي؟!

التحرر من العبودية للنفس، ونسأل الله العون على سلامة الصدر، والحماية من وسوسات الشيطان..

أصل الشيطان هو اللي عايز يخلي بينا عداوة وبغضاء.. وتبقى مشاعر الحزن هي اللي مسيطرة علينا..

والصبر على الدفع بالتي هي أحسن لحد ما تبقى سجيّة، بتتعمل بدون عناء أو تكلف..

أصلها مش شطارة منك، ده اصطفاء لو طلبت من ربنا..

علشان كده ربنا قال:

«وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ».

ربنا يجعلنا من أصحاب هذا الحظ العظيم، ويبعد عنا كل ضيق وحزن وثقل.

اللهم تعبُدًا ليك وقوة بيك، ومش ضعف ولا هوان.

بالاختصار بحبني

– الله حلو الورد ده أوي، مين اللي جابه لك؟

– أنا.

– إيه؟

– أيوه أنا جبتهولي.

في كل مرة بتسأل السؤال ده، وبجاوب نفس الإجابة، بتقابل بنفس نظرات وكلمات الاستغراب،

بس أنا مش شايفة في الموضوع أي ندهاش، غير اندهاشي من اللي بينكر على روحي حقها في ممارسة بعض طقوس السعادة.

كل ما بعمل حاجة، بحب أقول لنفسي well done على المجهود اللي عملته،

ولو عندي يوم مهم، بحب أشجعني في بدايته،

ده غير إن الورد مصدر سعادة بالنسبة ليّ لوحده، فبداية اليوم بالورد بتديني طاقة وبهجة مش طبيعية.

إيه اللي هيحصل يعني لو شجعت نفسك على انتصاراتك الصغيرة؟

إيه اللي هيحصل لو في بداية يوم مهم بالنسبة لك إديت لنفسك قبلة حانية بطعم الأمل؟

أنا بشوف إن أي شخص بيحب العطاء، مينفعش يدي الناس اللي حواليه حب وتشجيع ودفعة، وميديش لنفسه..

مينفعش تعامل الآخرين بسخاء، وتبخل على نفسك؛

علشان كده من أكتر الناس اللي محتاجة أقف جنبها هي أنا،

أصلي لو فاضية من جوه مش هعرف أدي..

مش هعرف أقوم بدوري، وفيه سبب تاني عبر عنه (صلاح چاهين)، لما قال:

بالاختصار.. بحبني..

ما أنا أصلي ليا زمان معايا..

بنتكسر ونتني..

ونفتقر ونتغني..

وننفرد وننحني..

أحداث كتير عشناها يااااه..

متحالفين مع بعضنا ضد الحياه..

وعمري ما خنتني

وعمري ما سيبتني

للوحدة تاكل فرحتي وتهدني

بقولكم بحبني

والله لو ينفع.. لكنت قمت وبوستني

إنتِي نبع الحب صافي

بعض السيدات اللي اشتغلت معاهم، كان عندهم فكرة أو مفهوم مش صحيح؛ وهو إن لما الست تكون بتراعي بيتها وأولادها بتفتكر إن ملهاش دور، وإنها مبتعملش حاجة.

كانت عندي كلاينت بتقوم بدور عظيم جدًا لاولادها اللي في مرحلة ابتدائي، وبتراعي والدها ووالدتها المسنين اللي قاعدين معاها في نفس العمارة.

كانت متصورة إن العمر بيجري منها، وهي مبتعملش حاجة، وده مسببلها إحساس صعب أوي بالضيق والتذمر من الوضع اللي هي فيه،

الوضع اللي هيّ وصفته بـ «أنا مبعملش حاجة في حياتي».

مع إن وقتها مليان جدًا، وبتقوم بدور محدش هيقدر يعمله غيرها في المرحلة دي من حياتها.

عادة كل واحدة مننا بتلعب أكثر من دور في حياتها وكل دور منهم ميقلش أهمية عن التاني،

والأدوار دي كمان ممكن تختلف في كل مرحلة من مراحل حياتنا،

وطبيعة الدور برضه نفسها بتختلف علشان مسؤولياته بتختلف؛ يعني لو إنتِي أم مثلًا لطفل رضيع، مسؤولياتك هتكون مختلفة عن لما يكبر شوية، ويدخل مرحلة الطفولة، وبرضه غير لما يدخل مرحلة المراهقة والشباب.

فلو إنتِي ست بيت.. متقوليش أنا مش بعمل حاجة.

إنتِي بتعملي حاجة عظيمة جدااا، إنتِي بتقدمي اللي محدش غيرك هيعرف ولا يقدر يقدمه..

إنتِي الحضن اللي جوه منه قلوب كتير..

بس رمانة الميزان من وجهة نظري، إنك تحطي نفسك جوه المعادلة، وتهتمي بنفسك، وتراعيها زي ما بتراعي اللي في البيت.

وأيا كان دورك اللي ربنا استعملك فيه ما تقلليش منه أبدًا!

علموني

في بداية حياتي كأم لسه صغيرة وقعت في فخ

حاجة كده أنا سميتها بعدين «أعراض الطفل الأول»؛

إن الطفل - بالذات الاول- لازم يكون متفوق جدًا في المدرسة مينفعش ينقص وإلا تبقي إنتِي أم مش قايمة بدورك.

معرفش إيه العلاقة، والرابطة دي جت من فين؟

بس وقعت في الفخ ده زي ما قلت لكم أول كام سنة مع بنتي الكبيرة،

وكنت بروح أوقف لهم المدرسة على رجل لو نقصت نص درجة!! آه والله!

طبعا ده كان بيولد حالة من التوتر والعبء النفسي والعصبي عليّ وعليها وعلى البيت كله، كل شهر وقت الامتحان حالة طوارئ!

أومال بنتي ماتتفوقش وتقفل الامتحانات وتبقى فاشلة!

وأنا أبقى أم فاشلة؟!

إزاي؟ مينفعش.. الناس تاكل وشنا!

بس بعد شوية وفي رحلتي مع ولادي، اكتشفت إن الطفل السعيد السوي اللي بيعمل الحاجة وهو مستمتع بيها، أهم عندي بكثير من طفل متفوق مضغوط غير مستمتع بطفولته.

ولما خفّت قبضتي شوية، أيوه هيّ كانت قبضة..

الأمور مشيت بشكل ألطف، والعلاقة بينا بقت أفضل، وكانت بتنجح برضه الحمد لله، بس الأهم سعيدة،

ولو فيه أي نصيحة كأم عايزة أقولها لأي واحدة في بداية رحلة الأمومة بلاش تقعي في الفخ ده..

بلاش تشني حرب على أولادك بسبب الدرجات..

ومتربطيش نتيجتهم لا بيكِي ولا بيهم..

وإن ابنك أو بنتك يكون مستمتع وسعيد معاكِ، أحسن بكتير، وعلاقتكم وسلامكم النفسي أهم من أي حاجة تانية،

وصدقيني فيه حاجات كتير أوي هيتعلموها من بره المناهج،

هيتعلموها منك وإنتِي كمان هتتعلمي منهم.

حاجات وبتفرح

لما ربنا بيحب حد بييسر له الطاعة، يعني تلاقي نفسك لو نويت تساعد حد ربنا بيقدرك وبيساعدك.

لو نويت تعمل خير، ربنا بيفتحلك بدل الباب اتنين وتلاتة.

مثلًا بتقرأ قرآن أكثر ما كنت مخطط، بتحافظ على الفروض والنوافل وفيه بركة في الوقت غير طبيعية.

تسيير الطاعة علامة حب الله لك.

مفكرتش وإنت نازل المسجد إن فيه ناس نازلة للقهوة ومضيعة صلاتها؟

مفكرتيش وإنتِي مفرغة وقت لقراءة القرآن، إن فيه ناس مظبطة مواعيد يومها على مواعيد المسلسلات والبرامج بس!

مفكرتش وإنت بتساعد حد او ماشي في قضاء حاجة قصدك فيها أي شخص، إن فيه غيرك بيتنصل، وبيقول ياعم سيبك منه ده مش بيفتكرني غير لما بيكون عايز حاجة!!

أصل إنت عرفت ربنا، فأحببته، فأطعته، فأحبك، فبقيت في معيته وحفظه وتيسيره.

بس هنا فيه نقطتين غاية في الأهمية:

• محتاج تحمد ربنا جدا إنه منّ عليك بالعمل الصالح فده من فضله وكرمه...

« قُلْ إِنَّ الفَضْلَ بِيَدِ الله يُؤتِيه من يَشَاء».

وإنك لما لقيت فرصة لعمل الخير ربنا سبحانه وتعالى أعانك ومأخركش.

• إنك لو فيه حد لاه أو غافل -وكلنا مُقَصِرُون- تسأل الله له الهداية وتحمد الله على العافية كما قال الإمام مالك:

«ولا تنظروا في ذنوب الناس وانظروا في ذنوبكم، فإنما الناس مبتلى ومعافى فارحموا أهل البلاء واحمدوا الله على العافية»،

وإنك مينفعش تسخر من حد لمجرد إن طريقته في ارتكاب الذنوب غير طريقتك.

حبيبك بعت لك هدية

كنت بتناقش مع حد من أصدقائي في موضوع، والكلام جاب بعضه، لحد ما وصلنا لإيه بقى..

إنه ممكن في أي فترة من الفترات أي حد بيمر بـ ups and downs

علاقة تفركش..

شغل يقف..

فقدان حد عزيز..

حالة توهان..

مفترق طرق..

ده العادي!

اللي مش عادي انك ما تتقبلش الـ down ده...

بمعنى أوضح، بتقول لنفسك:

أنا تمام..

مفيش حاجة حصلت..

وأي مشاعر بتحسس بالضعف أو باللخبطة حتى، بتتعامل معاها بتعالي (اللي هو أنا أكبر منك أصلًا)

أو بتحاول تكبتها في محاولة منك إنك تسكت صوتها،

أو تتجاهلها، وتتصرف ويكأنك عادي،

بس بتلاقي إنك مش مرتاح برضه، ولو كنت مضطر تاخد قرار وإنت في الحالة دي بيكون مش أحسن حاجة ليك.

كنت كده في فترة من الفترات؛

مش سامحة لنفسي أحس بالضعف، ولا مشاعر اللخبطة والتوهة

لحد يوم وفاة أختي الصغيرة،

تجربة من أصعب التجارب اللي عيشتها في حياتي، أنا انهرت حرفيا بشكل أنا مكونتش ممكن أتصوره..

وكل اللي كانوا حواليّ وشافوني مكنوش مصدقين..

إنتِي القوية! الجامدة!

إزاي؟!!!

إزاي!!.. لأني بشر

في الوقت ده حسيت إني بعيّط عن كل موقف حبست فيه دموعي، وقلت لنفسي مينفعش تعيطي إنتِي جامدة!

عن كل مشاعر ضعف حسيتها، واتظاهرت بعكسها، وقلت لنفسي مينفعش تضعفي إنتِي قوية!

وقتها ما كنت اتصوره دفاعات... انهار

وبعد ما اتعلمت واتنورت ونضجت..

فهمت إن دي مكنتش أفضل طريقة للتعامل مع مشاعري..

فهمت إن المشاعر عبارة عن رسول جاي يبلغك رسالة علشان تتعامل بناءً عليها مع الموقف، فمينفعش تقتل الرسول وتدفنه بالرسالة من غير ما تقراها وتقول موصلنيش حاجة!

فهمت إن الألم ممكن يكون جواه هدية..

فهمت إن أوقات الضعف دي جزء من كوني بشر، فتقبلتها..

بقيت بعامل الرسول ده معاملة الـ VIP وأفهم هو جاي يقولي إيه..

فهمت إني هبقى قوية أكثر لما أتقبل بشريتي وضعفي.

أما قبل

قبل ما تقوم بتحليل وتقييم تصرفات أي حد، وتغوص في نواياه اللي أصلًا محدش مطّلع عليها غير ربنا، فكر نفسك إن إنت زيّه وهو زيّك وفي نفس الوقت إنت غيره وهو غيرك.

إنت زيّه وهو زيّك -بشر- مش من حقنا نحكم على حد ولا نقيّم حد، ولأننا بشر هنفضل نغلط ونتعلم ونخطئ ونتوب ونجرب، فنفشل أو ننجح ونقع ونقوم، واللي ليه حق يحاسبنا هو اللي خلقنا.

وإنت غيره وهو غيرك، إنت معيشتش ظروفه وممريتش باللي مر بيه.

كل واحد فينا عنده معركته الخاصة اللي محدش يعرف عنها حاجة.

سيدنا عمر بيقول: (أعقل الناس أعذرهم للناس)؛

يعني اللي لما مش بيفهموا تصرف أو موقف، بيلتمسوا الأعذار مش بيعلقوا المشانق.

فلنرحم بعضنا.. لعل الله يرحمنا.

وقبل ما تخلي حد يتعشم فيك ويعتبرك ملجأه وملاذه، خليك متأكد الأول إنك قد المسؤولية دي،

وإنك هتكون جنبه على قد ما تقدر،

ولو في وقت من الأوقات أو أي موقف حسيت إنك مش قادر تكون زي ما هو عايز، صارحه، ده حق الود اللي بينكم، وإوعى تكسر بخاطره.

وخليه مطمن إن إنت دايمًا موجود، حتى لو في مرة من المرات مقدرتش تساعد..

فيه ناس مجرد الفضفضة معاهم بتريح، وناس مجرد وجودها بس بيطمن، كلمهم قبل فوات الأوان.

في مرة قريت واحدة كاتبة على الفيسبوك إن نفسها الناس اللي بيحبوها وشايفين فيها حاجة حلوة يعرفوها ده قبل ما ييجي وقت يكتبوا عنها قد إيه كانوا بيحبوها، وقد إيه فيها صفات حلوة وكانت وكانت..

بس للأسف مش هتكون موجودة علشان تقرا الكلام ده.

كلامها حرك جوايا مشاعر كتير، وفكرت في الكلام ده، ولقيت إننا فعلًا حاجات كتير بنعملها بعد فوات الأوان.

ما لو بتحب حد ما تفرحه..

لو شايف في حد صفة حلوة عرفه..

لو حد وحشك كلمه..

لو حد رؤيته بتسعدك قوله أنا بكون مبسوط لما بشوفك.

افتحوا الـ contact list بتاعتكم وابعتوا لهم رسايل فرحوهم، ودخلوا السعادة لقلوبهم، ويلا كلنا نرسم فرحة على وشوش الناس اللي بنحبها.

إنسان في أرض الله

حب وتقدير الذات، والتواضع، وجهان لعملة واحدة،

ممكن يبانوا لأول وهلة كده إنه إزاي يعني؟

حب وتقدير الذات؛

هو إني أقدر قيمة نفسي وأحبّني من غير أي شروط ومن غير أي إضافات..

أقدر قيمة نفسي وأحبني لأني صنع الله، نفخة من روحه..

قيمتي هو سبحانه اللي مديهالي مش أي حد تاني ولا أي حاجة تانية..

مش بشكلي ولا فلوسي ولا منصبي ولا بنت مين..

ولا حتى بمهاراتي، ولا بإني بعرف أعمل إيه (لأن مهاراتي دي قصة تانية مالهاش علاقة بتقدير وحب الذات)..

قيمتي تكمن في إني كائن مكرم من ربنا سبحانه وتعالى.

لما أدرك ده هشوفك إنت كمان بنفس الشكل ومن نفس المنظور، أنا وإنت زي بعض..

كائن من صنع الله..

قيمتك ربنا اللي مديهالك..
وهو اللي مكرمك..
مفيش أنا أحسن، أنا أفضل، أنا أكرم..
دي مفردات إبليس، أنا خيرٌ منه..
أنا وإنت زي بعض فليه التكبر؟

باب الجمال

أحيانا فيه ناس بتهتم أوي بالجمال الخارجي، شكلها عامل إزاي؛

وزنها قد إيه، لبسها إيه أخباره....

وبتغفل عن رؤية الجمال الحقيقي اللي فيها..

ممكن وزنك أو شكلك أو مظهرك العام يتشابه فيه ناس كتير،

لكن جمالك الداخلي، محدش هيشبهك فيه...

ده بصمتك انتِي

خاص بيكي انتِي..

جمالك انتِي..

ممكن يكون في حبك للناس، في إيثارك لغيرك، في مساعدتك،

في تواضعك، في رقيك في التعامل، في ترفعك عن التفاهات، في جدعنتك، في عقلك، في تفكيرك، في صدقك مع نفسك ومع غيرك،

في تسامحك... في حاجات كتير أوي

وكل واحد فينا ماشي بين الناس بسيرته الطيبة، وصفاته الحلوة، وبعد عمر طويل الناس هتفتكره برضه بسيرته وأخلاقه..

من الآخر بتاريخه.

محدش هيفتكرك بشكلك ولا لونك ولا كنت طويل ولا قصير، تخين ولا رفيع؛ لأن ببساطة الإنسان تاريخ مش جغرافيا.

هيكون شيء رائع لو استوعبنا إنه:

أنا مش جميلة زيك..

أنا جميلة زيي..

كل واحد له جماله الخاص بيه، وباب الجمال بتاعه لازم يكون بيتفتح من جوه مش من بره.

اللهُ يا اللهُ

لـو حبيـت حـد هتعمـل كل الـلي تقـدر عليـه علشـان ترضيـه ومتزعلـوش، ولله المثـل الأعـلى، فادّعـاء محبـة الله بـس مـن غـير عمـل لا تسـمن ولا تغنـي مـن جـوع.

هنحـاول نعمـل كل حاجـة تـرضي ربنـا علشـان احنـا بنحبـه وأملنـا إنـه يـرضى عنـا..

بس معنى كده إننا مش هنعمل أخطاء!!!

هنعمل أخطاء أكيد لأن كل (بني آدم خطاء)

بـس نسـتدرك ونسـتعين بـالله ونسـتغفر ونتـوب لأن (خـير الخطائـين التوابـون).

كل مـا حبـك الله هترتقـي، وكل مـا ترتقـي هتقيـس حبك للأشـياء الأخـرى الـلي هـي مـا دون الله بمقيـاس المحـب مـش بمقيـاس حـسي حتـى حبك لنفسـك؛

يعنـي مثـلا إيـه أكثـر حاجـة أحـب لنفسـك خاصة لـو في الشـتا... إنـك تنـام وتـدفى ولا تقـوم تتـوضى وتصـلي الفجر؟!!

بالمقيـاس الحـسي إنـك تنـام طبعًـا لكـن بمقيـاس المحـب...

نومك ده مش هيرضي ربنا عنك، ومش هيرفع درجاتك ومش هينفعك في الآخرة.

في معاملاتك.. شخص أساء إليك وإنت تقدر ترد، وبالمقياس الحسي نفسك هتحب إنك تتنقم لها وتاخد لها حقها، لكن إنت وبمقياس الحب عفوت..

ليه؟!! حبًا لله...علشان ربنا، قال:

«والكَاظِمِينَ الغيظَ والعَافِينَ عن النَّاسِ واللهُ يُحِبُ المُحْسِنين»

صيامك... تترك شهواتك في نهار رمضان وأحب ما إلى نفسك كوب ماء بارد في الحر..

إيه اللي يمنعك وإنت لوحدك محدش شايفك من إنك تاكل أو تشرب!!!

محبتك لله جعلتك ترتقي فوق شهواتك ورغبات نفسك، ترتقي من الحب الحسي لنفسك فتذكرها بقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

«قال الله تعالى كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به»..

فتمتثل وتطيع حبًا لله.

أنا مهنتي التحريض

ما تتخضوش من الكلمة.. مش كل تحريض دايمًا للعنف...

لما أقولك مش ممكن ترجع للماضي وتبدأ من هناك فمتبصش وراك كتير وبص للي جاي وابدأ من الآن واصنع نهاية جميلة لنفسك..

لما أقولك ما تركزش مع الناس اللي مش عاجبهم تصرفاتك، وركز واستمتع مع الناس اللي بتحبك وبتدفعك للأمام؛ لأن الوقت اللي هتقضيه في إرضاء الناس كفيل جدا بأنه يوصلك لهدفك..

لما أقولك إن سعادتك في حياتك مرهونة بأفكارك ورسايلك اللي بتبعتها لنفسك، وإنك مش نتاج ظروف أو بيئة، لكن إنت نتاج لأفكارك اللي بتتبناها وقراراتك اللي بتاخدها..

لما أقولك إن نيتك الحلوة وحب الخير اللي جواك في إنك تتغير للأحسن، وتغير اللي حواليك، وتساعد غيرك، ده هيعود بالخير عليك تاني..

لما أقولك في كل حاجة بتعملها خد بالأسباب، واستعن بالله ومتخافش...

يبقى أنا مهنتي التحريض..

بحـرّض وجدانـك وأفـكارك عـلى الإصرار والأمـل والفـرح والتسـامح والإشراق.

شكلني بطعم الأفراح

إنك تسمح للموسيقى اللي جواك إنها تصدح فترقص بتناغم معاها.. دي مش حاجة سهلة..

أصل التشويش بره عالي، والنغمات النشاز كتير،

فجأة بتلاقي نفسك مش سامع صوتك الداخلي، ومش متسق مع ذاتك!

هتلاقي نفسك بتحاول تتكيف، فهترقص على الموسيقى اللي الظروف بتعزفهالك...

واللي الناس اللي حواليك بيصقفوا عليها..

بس مش رقصتك المفضلة...

فبعد شوية بتتعب..

أصلك مكنتش عارف تكون حقيقي..

مكنتش متواصل مع نفسك..

مكنتش قادر تتواصل مع صوتك الحقيقي، مع موسيقاك الداخلية..

فليه متكونش إنت المايسترو، بتاع حياتك، وتستمتع بكل نغمة فيها..

وقتها هيطلع منك جمال إنت مكتش عارف إنه موجود فيك.

إقرار

الطفلة الصغيرة اللي جوايا اتعودت تطلب من ربنا كل حاجة وأي حاجة..

أي حاجة بتتصور إن فيها خير ليها بتطلبها.

صغيرة أو كبيرة، ممكنة أو مستحيلة،

ولما الحتة التحليلية بتحاول تنط:

بس إزاي يعني؟ ده صعب جدااا..

الحتة الحكيمة بتسكتها بـ:

صعب على مين؟!

إنتِي عبيطة... ده ربنا

طيب ربنا بيحقق لي كل حاجة بطلبها منه؟

لأ...

بس الطفلة الصغيرة مش بتزعل، ومش بتبطل تطلب!

ما هي لو مطلبتش منه، هتطلب من مين يعني!

أصلها على طول سامعة صوت الحتة الناضجة المستسلمة لربها وهي بتقولها:

إنتِي اطلبي زي ما إنتِي عايزة،
وربنا هيعمل لك اللي فيه الخير،
يعطي أو يمنع..
يقبض أو يبسط..
يؤخر أو يعجل..
مش بتاعتك ومش دورك وملكيش فيه..
دورك تسعي وتدعي والباقي عليه..
فإن أعطى، فله الحمد والشكر مئات المرات..
وإن منع، فله الحمد والشكر آلاف المرات..
فإنه يعلم ولا نعلم.

ألوان الحياة

الدنيا بكل ما فيها عيش فيها أحلى ما فيها
إختار اللحظة الحلوة... واللحظة المرة أرميها
و الدنيا لو جارحة...لونها لون فرحة
ما هو إيه بيطول عمر الواحد غير.. غير الفرحة

لوّنها لون فرحة

ربنا مش خالقنا في الدنيا علشان يشقينا، ربنا خلقنا علشان نعبده ونعمر الأرض ونصلح فيها،

ومن حسن العبادة إحسان الظن بالله ولا نتوقع من الله سبحانه إلا الخير.

بس أكيد الحياة كمان فيها أوقات تعب وأوقات حزن وعثرات.

تمام... بس مش بتمشي برضه على وتيرة واحدة.... التعب بيتبعه راحة، والحزن بيتبعه فرح، والليل بيتبعه نهار،

وهي حلاوتها كده في تناقضاتها.

والمهم دايمًا نظرتنا احنا للأمور.. وطريقتنا في مواجهة المصاعب اللي بتقابلنا والمشاكل اللي بتصادفنا.

وبعدين مش الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «إن أمر المؤمن كله خير»؟!!

إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له،

وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له.

الحياة جميلة لو احنا قررنا نشوفها جميلة..

كل حاجة كنت متصورها ابتلاء في وقتها لو فكرت شوية هتلاقي ربنا كان مغلفها لك بلطفه.

مش هنتذمر....مش هنعيش في دور الضحية.

مش هنستسلم... علشان مهما كانت صدمات الخذلان هتلاقي ربنا بيراضينا وبيطبطب على قلوبنا

الحياة مليانة بنعم ربنا علينا

ومفيش أي عثرات هتلوَن حياتنا زي ما هيّ عايزة..

احنا اللي هنلونها لون فرحة..

إشراقة

فيه ناس لما بتركب الـ roller coaster في الملاهي بتفضل تصرخ أو تغمض عينيها أو تخبي وشها، وفيه ناس تانية بتسيب نفسها وتستمتع باللعبة..

الحياة كمان كده.. فيها نجاح وفشل فيها تعب وراحة

وإنت واختيارك.. يا تقضيها صراخ يا تستمتع بالرحلة.

في دايرة الرحلة

وإنت ماشي في مشوار حياتك ممكن تكتشف إنك قطعت شوط كبير في الاتجاه الخاطئ.. متقلقش.. دايمًا في فرصة لتعديل المسار وتصحيحه، فاستبشر..

وممكن الشيء اللي بتتمناه يتأخر على ما يوصلك.. ممكن ياخد شهر، ممكن ياخد سنة.. لكن في النهاية.. لو ربنا كاتبه لك هيوصلّك، فاطّمن..

متقارنش حياتك بحياة حد تاني، والأهم إنك متحكمش على حد؛ لأنك معندكش أي فكرة عن ظروفه، أو إيه اللي مر بيه في رحلته، فارفِق..

وفي مشوارك هتقابل ناس كتير، وهتعرف ناس كتير، بس هنا مش مهم الكثرة أو العدد، المهم نقاء الأرواح والقلوب اللي حواليك... في ناس هتكمل معاك، وناس لأ، متزعلش، اتمنى لهم الخير، ومتخليش جنبك غير اللي يستاهلك بس، فاستمر..

كل خطوة في مشوارك إلى النجاح هي نجاح؛ لأن مفيش وصول مطلق إلى النجاح، وإحساسك بيه دايمًا متجدد، وكل ما

توصل فيه إلى مرحلة، كل ما هتكون عاوز توصل للمرحلة اللي بعدها، فاستمتع..

رؤية اللي حواليك ناجحين وسعداء مش هتنقص من نجاحك وسعادتك حاجة، فالحياة رحلة احنا فيها رفقاء، ومش منافسة إما إنت يا إما همّ، فافرح لهم..

في دايرة الرحلة.. استبشر، واطمن، وارفق، واستمر، واستمتع، وافرح..

مشوار اسمه حياة

الحيـاة مشـوار، وفي كل محطـة مـن محطاتهـا بنكـون متحاوطـين بنـاس كتـير..

لكن هل الناس دي هتفضل موجودة؟

هل اللي جنبك النهارده.. هيفضل جنبك على طول؟

وهـل الـدور الـلي بيلعبـه في حياتـك.. هيفضـل يلعبـه عـلى طـول؟!

العلاقـات الإنسـانية مـن أنبـل العلاقـات، ومـن أكثرهـا تعقيـدًا وحساسـيّة..

وأبسطها في نفس الوقت..

بس لو أدركنا إننا في المشوار ده في حياة بعض مراحل؛

فيه ناس بتجيبلك رسالة، فيه ناس بتعلمك درس..

فيه ناس بتاخد منك، وفيه ناس بتديك..

ودوركـم انتـو الاتنـين في حيـاة بعـض بيقـل أو بينتهـي لحكمـة مـا..

لو احترمنا خصوصية بعض..

لو عرفنا نحط healthy boundaries..

مش نسيب الدنيا كده سداح مداح..

ونعرف إمتى نقول آه، وإمتى نقول لأ..

وايه اللي مسموح بيه، وإيه اللي مش مسموح..

لو تقبلنا اختلافاتنا في الرؤى والقناعات..

نحترم إن غيرنا ليه رأي، وليه حرية اختيار..

وإن كل وجهة نظر فيها احتمالية من الصواب، واحتمالية من الخطأ

منعليش سقف التوقعات، ومنقولش متخيلتش إن فلان يعمل كده،

ممكن تكون دي مشكلتك على فكرة مش مشكلته..

الواقع إنه بيعمل كده وعمل كده أهو..

متخيّلتش إنت ده بقى نتيجة توقعاتك اللي مكنتش واقعية.

ومنخليش العشم ياخدنا أوي،

وفي نفس الوقت نلتمس لبعض الأعذار..

مش معنى إنه عمل الحاجة اللي إنت متتخيلهاش دي، إنه شخص وحش..

لأ... في اعتبارات تانية كتير..

وفي نقطة مهمة جدًا..

ندخّل ربنا في المعادلة؛

أصل لو سيبناها لنفسنا كده، أنا وإنت هنخسر؛

لأن القوي فيه اللي أقوى منه..

والذكي فيه اللي أذكى منه..

والحويط فيه الأحوط منه..

فلو عايز تعدل الميزان، خلي ربنا دايمًا قدام عينيك.

وأخيرًا.. وإنت ماشي في مشوار حياتك افتكر دايمًا.. إن الخلق آلة في يد الجلالة.

في القلب راح أسكن

فيه ناس ربنا كاتب عليها العطاء -مش قصدي هنا العطاء المادي فقط وإن كان جزء من العطاء اللي بقصده- لكن العطاء بمفهومه الأعم، ومديها كل الإمكانيات إنها تعطي؛

من طولة بال، وحب، ورحابة صدر، وصبر، واحتواء، وقدرة عالية على الاستماع والتفهم.

الناس دي بتلاقي أي حد بيحتاج مساعدة بيجري عليهم.

تلاقيه بيقولك إنت أول واحد جيت في بالي،

وحتى لو كان فيك إيه، بتسمع، وتستوعب، وتحتوي، وتتفهم، وممكن كمان تحل المشكلة أو تساعد في حلها بشكل كبير.

ده شيء جميل جدا...

إيه المشكلة؟!

المشكلة إن بعض الناس دي أوقات كتير لما هيّ نفسها بتحتاج تتسند، بتبص حواليها مش بتلاقي حد تسند عليه!!

المشكلة إن بعض الناس دي بتساعد وبتدي من قلبها فعلًا ومن طاقتها..

بس وهي بطاريتها مليانة، لكن لما بطاريتها بتفضى، بتبدأ تراجع نفسها، وحديث الذات يلعب أروع أدواره:

- إنها لما بتحتاج مساعدة مش بتلاقي..

- إنها بتحس بالوحدة..

- إن الناس بتشاركها آلامها وانكسارها بس، لكن مش بتشاركها أوقات فرحها.

- إنها بتحس حرفيًا وفي فترات حديث الذات ده، إنها مش عايزة تشوف حد، ومش عايزة ولا قادرة تسمع من حد أي حاجة.

واحنا غالبًا بنتحرك بين الدورين دول بنسب مختلفة، وفيه ناس زي ما قلت بيغلب عليها إنها معطاءة -بس ده ما يمنعش إنها ممكن تطلب- وناس بيغلب إنها تطلب، وده ميمنعش برضه إنها ممكن تدي.

لو إنت من الناس اللي بيغلب عندها العطاء:

•متسيبش بطاريتك تفضى اشحنها أول بأول.

•قبل ما يبدأ حديث الذات ده، احمد ربنا انه خلاك أول حد بيجي في بال اللي محتاج مساعدة.

•لما إنت نفسك تكون محتاج مساعدة، اطلب وما ترددش وهتلاقي ألف مين يقف جنبك.

ولو إنت من الناس اللي بيغلب عليها الطلب:

•شارك اللي طلبت مساعدته نجاحك وأوقات فرحتك.

•اشكر اللي ساعدك.. فمن لم يشكر الناس لم يشكر الله (وهتكون كده بتساعده إنه يعيد شحن بطاريته).

•اسأل عنه واطمن عليه، ميكونش بتكلمه بس لو وقعت في مشكلة واحتاجت مساعدة.

بفرح أوي لما حد يكلمني أو يبعت يقولي حبيت أقولك على حاجة حلوة حصلت لي، وأشاركك فيها زي ما شاركتك الأوقات الصعبة.

هتبعت رسالة لمين تقوله شكرًا من قلبك وبكل الحب؛ علشان عملك حاجة فرحتك أو ساعدك في يوم من الأيام؟!

الكدب غيطان أحزان

قريت مرة قصة رمزية لطيفة، بتقول:

إن الصدق والكذب اتقابلوا في مرة، فالكذب قال للصدق:

«الطقس النهارده جميل».

الصدق بص حواليه وبص إلى السما، ولقى فعلًا الطقس جميل..

مشيوا شوية مع بعض لحد ما وصلوا لبحيرة..

نزّل الكذب إيده في المياه، وبص إلى الصدق وقاله:

«المية دافية جدًا، إيه رأيك ننزل نعوم سوى»؟

الصدق نزل إيده في المياه، واستغرب إن الكذب صادق المرة دي كمان، وإن المياه دافية فعلًا!

فوافق، ونزلوا يعوموا سوى.

عدّت فترة قصيرة، وبسرعة طلع الكذب من المياه، ولبس هدوم الصدق، وجرى واختفى..

الصدق طلع من المياه عريان وغضبان جدًا، وابتدى يجري في كل الاتجاهات يدور على الكذب علشان ياخد منه الهدوم بتاعته..

كل الناس اللي شافت الصدق عريان، دوّروا وشوشهم الناحية التانية، وهم خجلانين..

والصدق جرى وهو مكسوف، وحاول يستخبى، وهوّ حزين جدًا..

ومن الوقت ده الكذب ماشي وهوّ لابس لبس الصدق بين الناس ومصدقينه..

والناس رافضة بكل حال من الأحوال تشوف الصدق عريان..

مع إن الكدب مهما اتجمل ولبس هدوم مش بتاعته هيفضل دايمًا غيطان أحزان..

والصدق حتى لو كان عريان هو اللي بيدفينا.

أنا فايق.. أنا رايق

فيه ناس بتجري بسرعة جدًا بس للأسف في الاتجاه الخطأ،

وفيه ناس تانية بتجري علشان طلعت لقت الكل بيجري فجريت زيهم،

لا هي عارفة هم بيجروا ليه، ولا رايحين على فين،

وفيه ناس بتجري علشان اتعلمت تجري علشان تسبق، علشان تطلع الأول..

هي اتعلمت كده، اتقال لها كده:

«لازم تذاكر كويس وتقفل الامتحان؛ علشان تطلع الأول، وتبقى أشطر واحد في إخواتك أو في قرايبك أو في جيرانك

في شغلك، لازم تكون أحسن واحد في زمايلك علشان تاخد الترقية أو الحافز، ومديرك يبقى راضي عنك..

لازم تكون قوي وجامد كده والناس تخاف منك، وتعمل لك حساب.

وقيس على كده حاجات كتير..

بس (الأسرع والأعلى والأقوى)..

ده شـعار الألعـاب الأوليمبيـة، لكـن مينفعـش يكـون شـعار حيـاة.

احنـا مـش بنافـس بعـض عـلى ميداليـات مـين هيكـون الأول وهياخـد الدهـب، ومـين فضـة، ومـين برونـز.

احنا مش هنرتب على بعض..

دي حياة.

وفيه بيت للـ (معري) بيتعجب فيه من السلوك ده، بيقول:

(تنافس قوم على رتبة.. كأن الزمان يديم الرتب..)

محتاجـين مـن فـترة للتانيـة نقـف ونقيـم أداءنـا، هـل احنـا مبسـوطين ولا بنجـري وخـلاص،

ونبص على عداد البنزين ولو السرعة زيادة نقللها،

أصل دي حياة مش ماراثون،

مـش مهـم تكـون الأسرع ولا الأعـلى ولا الأقـوى، المهـم تكـون مبسـوط ورايـق.

حكايتي مع الزمان

قابلت في مرة واحدة كانت من صديقاتي في مرحلة ثانوي، وكان لنا سنين مشفناش بعض، وكنت سعيدة أوي إني قابلتها؛ لأننا افتكرنا ذكريات وأيام حلوة مليانة بمشاعر الصبا والضحك والجنون، لحد ما سألتها عن أخبارها...

كأن حد مسك فرشاة، ولوّنها بألوان باهتة..

قعدت تتكلم معايا وتحكي عن حياتها، بس للأسف القصة اللي بتحكيها مش حلوة،

مش علشان القصة أحداثها مش حلوة، لكن علشان طريقة كلامها عن حياتها هي اللي مش كويسة،

هي شايفة إنها طول الوقت مضغوطة وبتعافر في الحياة، وزي أي أم مصرية أصيلة، شغل بره البيت وشغل في البيت، ومذاكرة الأولاد، وتمارين، ولما المدارس بتقفل علشان حالات كورونا العبء بيزيد عليها، وبتبقى عايشة في وش ودوشة من نوع تاني.

بتقول إنها مش مستمتعة بأي حاجة بتعملها، وحاسة إنها زي الترس اللي داير في ماكينة، وإن جوزها مش حاسس بمعاناتها، ومش مقدر اللي بتعمله.

هتكلم هنا على تفصيلة ممكن تبان بسيطة!

استوقفتني جدا الطريقة اللي بتكلم بيها نفسها، والطريقة اللي بتحكي بيها حكايتها، والمفردات اللي بتستخدمها، مفردات تزيد من تجاعيد القلب، ومخلياها شايفة نفسها كأنها شبح، أو زومبي، بتعمل اللي بتعمله لكن بدون روح،

وكان واضح جدًا إن ده مأثر على حياتها بالفعل، وعلى الواقع اللي هيّ عايشاه.

لو فضلت تفكر بالطريقة دي، هتفضل تحكي القصة، وتقيّمها بالطريقة دي، فهتفضل عايشة بالشكل ده، ومفيش أي حاجة هتتغير،

ممكن حد يسألني يعني هي الطريقة اللي بكلّم بيها نفسي هي اللي هتغير الظروف اللي بره؟!

العقل زي الصفحة البيضا ممكن يترسم عليه أي حاجة، ممكن تنقش عليه كلماتك بالسواد، وممكن ترسم عليه بالنور فراشات وأزهار،

مفيش حاجة برّاك هتتغير من تلقاء نفسها، الفكرة إنك هتشوف الحاجة اللي بره إزاي؟ وهتديها معنى إيه؟

ده الأهم، وده اللى محتاج يتغير، وده اللي تقدر تغيره فعلًا، لو أردت واخترت.

وبناءً عليه تعاطيك مع اللي بره هيختلف، وهتدوقه بطعم تاني.

الدنيا ريشة في هوا

تخيل تنزل تسوق عربيتك وإنت مش عارف إنت رايح فين..

ساعتها كل الطرق بالنسبة لك هتبقى زي بعض..

مش فارقة..

ما دام مفيش وجهة ولا غاية..

ال GPS هيدلك على الطريق صحيح، بس هيحتاج منك تحدد له إنت فين وعايز تروح فين برضه، هو مش هيخمن،

ومحتاج كمان عربيتك يكون فيها بنزين، وقود يحركها،

مش كفاية يكون معاك عربية، ومعاك خريطة، وعارف إنت فين، ورايح فين، لازم وقود.

طب معاك عربية وخريطة، وعارف إنت فين ورايح فين ومعاك وقود، خلاص كده؟

العربية هتتحرك، ولا ناقص حاجة كمان؟

ناقص أهم حاجة، العربية مش هتتحرك لوحدها لازم إنت اللي تدوس بنزين..

الحياة كمان كده.. زي العربية..

ضروري نعيشها واحنا عارفين احنا فين، ورايحين فين، وبنعمل إيه وليه..

ليه دي الوقود، الدافع وضروري جدًا علشان نمشي بحياتنا محتاجين ندوس بنزين.. محتاجين نتحرك.. ناخد خطوات،

ولو حد عمل غير كده بيتقال عليه هائم على وجهه، يعني ماشي كده ومش عارف هو رايح فين..

زي الريشة في مهب الريح.

بحر الحياة

إنـك تكـون مُمَيَّـز في الـلي إنـت بتعملـه دي حاجـة حلـوة جـدًا ومهمـة كـمان،

لكـن الأحـلى منهـا والأهـم مـن وجهـة نظـري إنـك تكـون مُمَيِّـز، عنـدك القـدرة عـلى التمييـز.

على سبيل المثال؛ عارف وفاهم نفسك وقدرك كإنسان،

عارف مطلوب منك إيه في رحلتك،

عارف قدراتك وإزاي تستخدمها صح؛

علشـان وزي الإمـام (الغـزالي) مـا قـال: «إن مـا تحصـل عليـه مـن قـدرات ومواهـب أمـور معـارة»

يعني إيه معارة؟

كأن حـد كان مسـلفك حاجـة أو مسـتأمنك عـلى حاجـة ومتـى شـاء اسـتردها منـك،

وممكـن تحـت كلمـة قـدرات ومواهـب دي نحـط تقريبًـا كل حاجـة ربنـا مديهالنـا،

صحة، فلوس، علاقات، علم، أولاد، والقائمة طويلة...

فالتمييز أصبح ضروري جدًا،

فإزاي قبل ما أحاول أكون مُمَيَّز أكون مُمَيِّز،

وأهم حاجة محتاج أميزها إني أعرف إيه اللي بيقود حياتي، الهوى ولا النفس ولا العقل ولا الروح؛

لأن كل قائد من دول هيستخدم الإمكانات بتاعتي بشكل مختلف، وهيخليني أتعامل معاها بشكل مختلف.

بشوف إن الحياة تحت قيادة الروح بتفكرنا دايمًا إن قدرتنا على الترقي ملهاش حدود..

والحياة تحت قيادة الروح مش الغرض منها خالص إننا نتحول لملايكة، مش هينفع..

ولا إننا نكون قديسين ولا أبطال خارقين!

لكنها بتفكرنا دايمًا احنا موجودين في الدنيا ليه؟

وبتساعدنا كمان منغرقش في بحر الحياة أو دواماته تاخدنا،

وقبل ما نسأل إيه اللي احنا عايزينه؟

نسأل احنا «متعاز» مننا إيه؟!

ويا سعده ويا هناه اللي هيكون اللي هو عايزه متوافق مع اللي متعاز منه.

منشور على الشط التاني

قرأت جملة لـ (ديل كارنيجي)، بتقول:

«دائـمًا مـا نحلـم عـلى البعـد بحديقـة زهـور سـحرية، بـدلًا مـن أن نسـتمتع بالزهـور التـي تتفتـح عـلى نوافذنـا كل يـوم»

فكروا في الجملة دي كده معايا..

تفتكروا إمتى نقدر نقول إننا مستمتعين بحياتنا؟

تعالوا نشوف الحدوتة دي:

كان فيـه مـرة راجـل أعـمال، واقـف عنـد بحـيرة في قريـة صغـيرة في المكسـيك، شـاف قـارب صغـير بيدفعـه صيـاد بسـيط فـوق سـطح البحـيرة الهـادئ..

ولمـح وسـط القـارب كام سـمكة تونـة بزعانفهـا الصفـرا، لمـا الصيـاد قـرب، اتكلـم معـاه رجـل الأعـمال، وقـال لـه إن نوعيـة السـمك الـلي اصطـاده ممتـازة وسـأله هـو بيحتـاج وقـت قـد إيـه علشـان يصطـاده؟ قـال الصيـاد إنـه بيحتـاج وقـت بسـيط.

رجـل الأعـمال رفـع كتفـه باسـتغراب وقالـه طـب مـا تقعـد وقت أكـتر وتصطـاد سـمك أكثر.

الصياد قاله بهدوء وعلى وشه ابتسامة رضا: اللي بصطاده بيكفي حاجتي وحاجة عيلتي.

بس رجل الأعمال مقتنعش بالرد ده، وقال للصياد: أيوه، بس بقية يومك بتعمل إيه؟

الصياد رد بنفس الهدوء والابتسامة: أنا في يومي بصطاد شوية، وارجع ألعب مع أطفالي وأتكلم مع زوجتي، وبالليل بتمشَّى في القرية واتسلى مع أصدقائي، فيومي مشغول، وأنا مبسوط بيه.

رجل الأعمال قال له: «أنا معايا شهادات في إدارة الأعمال من جامعة هارفارد وأقدر أساعدك»، وابتدى بكل جدية يشرح للصياد البسيط:

«إنت ممكن تقضي وقت أطول في الصيد وتجمع سمك أكتر، ودخلك يزيد، فتشتري قارب أكبر، فتقدر تصطاد أكتر، ودخلك يزيد أكتر وأكتر، فتشتري أسطول من القوارب، فأرباحك تزيد، فتبني مصانع لتعليب الأسماك، وتتحكم في السوق، وتبقى منتج وموزع في نفس الوقت، وتتنقل إلى مدينة تجارية كبيرة، وتأسس شركاتك الخاصة».

الصياد سأله: «وكل ده هياخد وقت قد أيه»؟ رجل الأعمال قال له: «من ١٥ لـ ٢٠ سنة تقريبًا».

سأل الصياد: «وبعده كده»؟ رد رجل الأعمال بابتسامة وقال: «بعد كده هتعيش أحلى أيام عمرك، هتطرح أسهم شركتك في البورصة، ويبقى معاك ملايين الدولارات».

سأل الصياد: «وبعدين»؟ قال له «ممكن وقتها تفكر في التقاعد، وتختار قرية صغيرة هادئة تصطاد شوية، تلعب مع أحفادك، وتتكلم مع زوجتك، وتتمشي في القرية، وتتسلى مع اصدقائك»!!

الصياد قال لرجل الأعمال: «ما هو ده اللي أنا بعمله دلوقتي».

فيه ناس فعلًا بتأجل تعيش حياتها، مستنية بكرة..

لما توصل لحاجة معينة،

أو لما تحقق شيء ما،

في حين إن بين إيديها اللي يخليها سعيدة،

بس هي دايمًا مش شايفاه، وعنيها على حديقة الزهور البعيدة.

بتبعديني عن حياتك بالملل

ما إنتِي عارفة إني بحبك، لازم أقول يعني؟

مش لازم أقولك كل يوم إن الأكل حلو، ما دام أكلت منه يبقى كويس.

أكيد وحشتيني، أومال بكلمك ليه!

كل حاجة حلوة بتتعمل، بتتشاف عادي يعني.. إيه اللي عملتيه مختلف؟

ما كل الستات بتعمل كده.

طب إيه المشكلة لما تقول وتتكلم؟! بتوفر طاقتك مثلًا.. ولا لو اتكلمت ده هيقلل منك؟!

عدم التقدير وإنك تتعامل مع شخص على إنه موجود، على إنه مضمون..

مش أنسب طريقة للتعامل..

عدم بذل مجهود في اي علاقة كفيل بإنه يضعفها، كفيل بإنه يعرضها لهزات..

بلاش ناخد الناس for granted..

بلاش نتوقع إن طرف هيفضل يدي من مشاعره ووقته

ومجهـوده، والطـرف التـاني حتـى مـش بيشـكره، ولا بيقولـه كلمـة حلـوة.

لو عايزين علاقة تستمر محتاجين نستثمر فيها..

مفيـش حـد هيلاقـي جفـاء في المشـاعر وبـرودة في التعامـل، وهيحـب يكمـل،

ولـو كمـل هيكمـل وهـو زهقـان، والزهقـان بيبعـد بعـد فـترة، ولـو مبعـدش بجسـمه بيبعـد بقلبـه، فليـه؟!

إشراقة

وإنت ماشي في مشوار حياتك هتلاقي ناس..
لونهم بهت في عينك..
وناس غيرهم ازدادوا بريقًا..
وناس تانية موجودين ولكن
لم تعد تبصرهم مطلقًا..
ودي سنة الحياة.

الدنيا بتاخد وبتدي

أيام ما كنت بشتغل مدرسة كنت باخد اجازات كتير رعاية طفل علشان ولادي كانوا صغيرين، وفي مرة رايحة أخلص ورق الأجازة من المنطقة، خبطت العربية في شارع مصطفى النحاس فاكرة الواقعة كويس ومكانها وظروفها لحد النهارده!

طبعا كنت متضايقة، وباين على تعبيرات وشي، وطريقة كلامي، فدخلت مكتب الموظف اللي فيه، وكان راجل كبير كده، قال لي:

إنتِي زعلانة كده ليه؟!

قلت له خبطت العربية، ابتسم كده وقالّي وإيه يعني!!!

فين المشكلة؟!

قلتله مفيش مشكلة جامدة يعني الحمد لله، بس أكيد متضايقة عادي.

قال لي جملة خلتني ابتسمت وشفت الموضوع بمنظور مختلف

قال لي ايه؟!!

لما كلنا نمشي كويس ومحدش يخبط عربيته، أومال أصحاب ورش الميكانيكا والسمكرة هيشتغلوا إزاي؟!!

ربنا باعتلهم رزق عن طريقك علشان كده خلاكِي تغلطي أو خلي اللي خبطك غلط..

فمتزعليش!

الغريب إن حالة الضيق اللي عندي حدتها خفت جدًاا

وكمان وأنا بصلح العربية كنت مبتسمة وأنا بفتكر كلمته..

وفي الحقيقة لو فكرت هتلاقي إن فعلًا ربنا بيسخرنا لبعض أوقات بشكل ظاهر وأوقات تانية بشكل مش ظاهر..

وإن حال الدنيا كده، أوقات بتاخد منك، وأوقات تانية ربنا بيديك ويراضيك،

وهتلاقي كمان إن فيه حاجات كتير في حياتنا، ومواقف بنمر بيها، لو غيرنا بس الزاوية اللي بنبص من خلالها عليها، أفكارنا ومشاعرنا عنها هتتغير.

سؤال

فاكرين يوم امتحان رخصة السواقة؟!

أنا فاكراه كويس جدا مع إنه عدى عليه سنين كتير...

كنت بتعلم في مدرسة بتساعدك إنك تطلع الرخصة من ورق وامتحان، وكل الحاجات دي، وكمان كنا بنتدرب على الشكل اللي هيكون فيه الامتحان العملي في المدرسة نفسها؛ يعني بيعملوا لنا الإقماع بالشكل زي اللي هيكون في المرور بالظبط وندرب عليه أكثر من مرة.

يوم الامتحان المدرب اللي كنت بتدرب معاه، وهو بيرجع العربية من الشخص اللي كان بيمتحن قبل مني،

دخلها شوية في ضلع حرف الـ U وخلاها قريب شويتين من الأقماع اللي على يمين العربية،

أنا مفهمتش إنه عمل كده غير بعض ما حصل اللي حصل،

طبعا التوتر سيد الموقف بلا منازع،

امتحان رخصة، وظابط قاعد بيبصلنا اللي هو انجزوا وخلصونا،

وناس بتتفرج، وعندها تصور مسبق عن الستات في السواقة.

رايحة أركب العربية والمدرب نازل، قالي بصوت واطي وبسرعة..

كلام مبهم كده مفهمتش منه غير (قريبة وكيرف وعلى طول)

يا عم أنا ناقصة لخبطة، كفاية التوتر اللي أنا فيه.

دخلت العربية وهو بيشاور لي كده، وبرضه مفهمتش هو عايز يقول إيه!!

وأنا مش واخدة بالي أصلا من اللي عمله وإنه قرب العربية من الكيرف؛ علشان يساعدني ويقصر عليّ المسافة اللي همشيها قبل ما ألف!!

والنتيجة كانت... إني اتلخبطت طبعا؛ لأن مش ده اللي أنا متدربة عليه،

ويمكن لتوتر الموقف كمان، اتصرفت تصرف اللي حافظ مش فاهم، ومعديتش الاختبار.

بعد ما نزلت وهو جه يكلمني فكلي الطلاسم اللي مفهمتهاش، وإنه خلى العربية قريبة من الكيرف علشان ألف على طول، وبيلومني إزاي معديتش وهو عمل كده علشان يساعدني!!

الموقف ده بيجي دايما في بالي كل ما أشوف حد بيساعد حد بدون إذنه،

أو بيساعد حد بالطريقة اللي هو شايفها مناسبة مش بالطريقة اللي الشخص محتاج إنه يتساعد بيها،

النية طيبة؟!

مفيش شك في ده..

بس هتكون أحسن وأفضل لو سألته إيه اللي إنت محتاجه أو أنا أقدر أساعدك إزاي.

أسكن بيوت الفرح

وإنت بتسعى في الحياة سيب أثرك في كل حاجة بتعملها..

أثـرك الـلي يشـبهك انـت، الـلي بيمثلـك، بصمـة روحـك الـلي مفيـش زيهـا.

يعني إيه بصمة روح؛

يعنـي السـيدة (عائشـة رضي الله عنهـا)، لمـا كانـت بتعطـر الصدقـة قبـل مـا بتخرجهـا علشـان عارفـة إنهـا رايحـة لربنـا قبـل مـا تـروح للمحتـاج..

يعنـي لمـا آجـي أعمـل أي عمـل أفكـر إزاي العمـل ده ممكـن يمثلنـي بجـودة علشـان الله مـن وراء القصـد.

تخيلـوا كـده المهـام اليوميـة والحـركات والسـكنات والمباحـات، واحنـا بنتـصرف فيهـا بالحضـور الواعـي ده...

واحنـا كلنـا بنسـتقبل عـالم واحـد مفيهـوش فواصـل بـين المـوت والحيـاة..

مفيهوش نهايات ولكن مآلات...

هـي رحلـة واحـدة بيمشـيها الإنسـان مـن أولهـا لآخرهـا،

وهـو داخـل مملكتـه المكونـة مـن الجسـد والـروح والنفـس والعقـل والقلــب.

كل ما هنالك إن الحياة الدينا هي وعاء العمل بس؛

يعني مفيش انفصال بين العمل للدنيا والعمل للآخرة،

والقرآن شديد الوضوح في الجزئية دي وقال لنا:

«لتنظر نفس ما قدمت لغد».

يعني نعيش Intentional life

مش Attentional life

إيه الفرق؟

الفرق إنه في الأولى بنعيش في كل لحظة بوعي ووضوح رؤية:

إن الله من وراء القصد.

وفي التانية بنلهث ورا كل ناعق أو زي ما ربنا بيقول:

«كنا نخوض مع الخائضين»

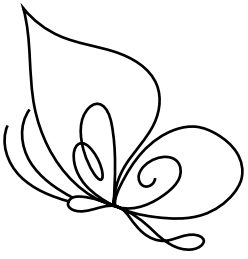
والجميـل في الموضـوع إنـه لـو ظبطنا القصـد وسـمو الغايـة والنية، وعيشـنا بوعـي ووضـوح، التركيـز والانتبـاه هيتوجهوا بشـكل تلقائي لصالحنـا مـش لضدنـا، وهنقـدر نسـتمتع بحياتنـا مـن غـير مـا نضيـع اتجاهنــا الروحي.

تخيلوا بس وزي ما أحد العارفين قال:

«اعبد ربك على جهة السرور به»، وخليني أفكرك بمعنى جميل للإمام (الغزالي)، بيقول: «إن أي عمل من أعمال الدنيا يتحول إلى عبادة ما دام مقرونًا بشرف القصد وسمو الغاية».

ألوان الحرية

كل المفروض مرفوض إثبت للعالم إنك موجود
ما تسيبش الخوف يسرق من روحك برائتها
و يهد طموحها وجرأتها ويتحكم فيك
جواك إنسان يقدرع الدنيا ومواويلها
يقدرلو مالت يعدلها



غرّد بره السرب

الوعي أو العقل الجمعي: Collective consciousness

جوستاف لوبون بيعرفه إنه:

(الاستجابة غير العقلانية لما تردده الجماعة)

يعني مجموعة من الاعتقادات أو الأفكار اللي بتتردد لحد ما الناس تاخدها من المسلمات، لأ وتتبناها كمان وتدافع عنها.

بلاقي صعوبة في إني أفهم؛ يعني إيه حد بيتنازل طواعيًة عن حقه في إنه يكون له رأي مختلف ويمشي ورا قوالب جاهزة؟

والسوشيال ميديا بأنواعها بتلعب دور كبير جدًّا في الموضوع ده، حتى لو بان في ظاهره وفي أول الأمر هزار وسخرية،

زي مثال: العيد، وإنه بقى أيام ملل وزهق، وفين العيد؟ والكلام اللطيف ده كله، وبيفضل يتردد لحد ما فعلًا ناس كتير مبقتش بتعظّم أيام العيد اللي هو في جميع الديانات المفروض يكون مظهر من مظاهر الفرح، ويتحول إلى أيام كئيبة.

وفيه مثال تاني شهير: الجواز،

إنه أكبر خازوق، وإنه مقبرة الحب اللي كان مولع في الدرة، وإن نهايته يا خيانة يا طلاق،

وبهدلة وجري في محاكم الأسرة، وتأكيد بقى طول الوقت على الفكرة دي بس، واللي لو حد اتكلم براها يبقي بيهري وبيحلم..

بس مش دي الحقيقة الوحيدة في الموضوع، زي ما فيه تجارب فاشلة فيه تجارب ناجحة..

والتجارب اللي فشلت مش بسبب إن كل الرجالة مش بتشيل المسؤولية..

ولا بسبب إن كل الستات نكدية، دي برضه أفكار معلبة.

والتعميم هنا كارثة في حد ذاته، وبيمثل آفة فكرية سامة..

أنا بقول كده ليه؟!!

علشان أقول لكم:

غردوا بره السرب يا جماعة، مفيهاش حاجة والله.

طب حتى استعمل حقك في إنك تقيّم الأفكار السابقة التجهيز دي؛

إيه الـ reference بتاعها؟ إيه مرجعيتها؟ بتفيدني ولا بتضرني؟

ربنا خلقنا أحرارًا، وإدانا حرية الاختيار، ليه تخلي حد يرسم لك خط ويقولك امشي عليه؟

اخرج من البيبان

البيوت ليها باب واحد أو اتنين..

لكن أوقات الإنسان بيقفل على نفسه ميت باب؛

باب اسمه الخوف.. خايف يخرج بره الـ comfort zone

ليه قلبك يبقى ضعيف؟ خايف تجرب؟ طب خايف ليه.. من الفشل؟

ليه تسمّيه فشل أصلًا؟ سمّيه محاولة غير ناجحة.. وحاول مرة تانية..

بس متهربش..هروبك مش طريق.. هروبك معناه إنك بتسلم نفسك تسليم أهال إلى الفشل..

باب اسمه التسويف.. بكرة هبدأ.. الأسبوع الجاي... أول الشهر..

والعمر بيضيع، وإنت مش حاسس، وبكرة ده ما مبيجيش.

باب اسمه.. لو.. لو كنت أصغر.. لو كنت أكبر.. لو كان معايا فلوس..

لو كان عندي وقت.. حرفين صغيريّن، بس همّ في الحقيقة شمّاعة كبيرة..

بتعلّق عليها أعذار.. بتأجل أحلام كتيير ممكن أوي تحققها..

باب اسمه الضعف.. مش هقدر.. مش هعرف.. على طول حاسس بضعف وناسي إنك إنسان.. ربنا وهبك قدرات رائعة، وكرّمك على جميع مخلوقاته،

وأبواب تانية كتير حابس نفسك وراها.

استعن بالله كده.. واخرج من البيبان.

مش داخل سجنك

نفسك دايما خايفة عليك وعايزاك على طول في الـ comfort zone....

هي حالة مريحة ومطمئنة جدًّاا، بس مفيهاش تميز، مفيهاش تأثير، مفيهاش نور.

على مرّ التاريخ.. كان فيه عظماء سابوا وراهم ميراث ضخم من الأعمال والتأثير، مكنش عندهم أي شيء خارق!

كانوا بشر زيك زيهم بس الفرق إنهم آمنوا بنفسهم، آمنوا بقدراتهم، واتحركوا، وحطّ تحت اتحركوا دي ١٠٠ خط،

لو حطّيت في اعتقادك إنك مش هتقدر، فانت كده بتهزم نفسك في معركة إنت ما دخلتهاش أساسًا.

اعرف نقاط قوتك، وتميزك، وإنت بارع في إيه، ومتخفش من أي فشل أو من أي ألم، وابدأ حياة جديدة، حياة كبيرة.. املاها إنجازات، وحرر نفسك من أي قيد أو عائق، واصرخ في وش أي شيء بيوقفك أو بيعجزك..

وكلّم نفسك بإيجابية وإصرار، وقولها وقول لكل قيد بيكتفك بيكبلك :

«مش داخل سجنك مش عايز».

إشراقة

استمر في التأمل والتعلم والتغيير..
افتح الباب واسمح لشعاع الضوء أن يقترب..
اسمح لرسائل الكون أن تفاجئك..
واستقبلها بحفاوة

من قلمك ارسم لونك

اسمع صوت عقلك وقلبك، وخليك مقتنع بالشيء اللي إنت بتعمله، عيش حياتك بالشكل اللي يخليك راضي عن نفسك، مش شرط أبدًا تعيشها بالشكل اللي يرضي الآخرين.

يعني لو وزنِك زايد شوية بس مش مسببلك مشكلة، فمش ضروري تحرمي نفسك من حاجات بتحبيها علشان محدش يوصفك بالتخن.

ولو إنت راضي عن شكلك وشعرك الطويل فمش لازم تلتفت إلى سؤال: إنت ليه مش بتحلق؟

في النهاية ده شعرك يعني وإنت اللي شايله، مش همّ.

مترتبطيش بحد مش مقتنعة بيه؛ هربًا من نظرة الناس إلى البنت اللي كبرت ولسه متجوزتش؛ لأن نفس الناس دي بتبص إلى المطلقة نظرة أصعب.

ادرس الحاجة اللي إنت عايزها، واشتغل في المجال اللي إنت بتحبه، واوعى تتخلى عن حلمك أو هدفك علشان ترضي الناس؛ لأن ببساطة العمر بيعدي وهتبص لحياتك يا هتلاقيها كلها شخبطة يا إما..

متلونة.. بس للأسف.. مش بألوانك المفضلة.

وده حب إيه اللي من غير أي حرية

حب الذات صفة من صفات الأقوياء، الضعفاء ميعرفوش يحبوا نفسهم..

حب الإنسان لنفسه هو أسمى أنواع الحب، وأطهرها، لو كان بطريقة صحيحة وخالي من الأنانية،

وإنت علشان بتحب نفسك صح، فيه حاجات محتاج تتحرّر منها . .

تفتكر إيه اللي محتاج تستغنى عنه؛ علشان تحس إنك اتحررت ومش متقيّد؟

مش شرط تكون حاجة مادية بس.. ممكن تكون فكرة.. معتقد أو حتى جملة سمعتها من حد في وقت ما..

زي الجملة اللي اتقلتلي لما جيت أسيب شغلي وآخد الكوتشينج كاريير ليا:

«يا بنتي اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش».

أكيد انتم كمان سمعتم الجملة دي كتير،

بس لما قعدت مع نفسي، وفكرت، لقيت الجملة دي ملهاش أي مرجعية ثابتة تسندها وتثبت صحتها.

مين اللي قال؟

مين اللي قال إن اللي نعرفه أحسن من اللي منعرفوش؟

الجملة دي أصلًا متلزمنيش.. مش عايزاها..

دي ياما اتحجمت قدامها إمكانات كانت ممكن تخرج للنور..

دي ياما ناس فضلت واقفة مكانها وstuck بسببها..

وناس تانية صدقتها وفضلت تردّدها، لحد ما بقت وثاق وشدت نفسها بيه..

ياما ناس كان في حياتها صفحة نفسها تطويها، ولكن بسبب الجملة دي مكنتش قادرة..

وبالعكس ده اللي منعرفوش طلع أحسن من اللي نعرفه!

خلينا نتفق على إن التغيير هو الثابت الوحيد في حياتنا دي، والحقيقة إننا طول الوقت بنتغير ويمكن القناعة دي مع قناعات تانية ساعدتني إني أعزز مهارة الاستغناء.

مش عايزة أبقى أسيرة منصب، أي حاجة ممكن أستغنى عنها وأجرّب غيرها..

هل معنى كده إني خلاص مش عايزة حاجة؟

لا طبعًا.. عايزة حاجات كتير وبشتغل علشان أحقق حاجات أكثر، بس عايزة أنا اللي أمتلك الأشياء والمناصب وكل الحاجات اللي عندي مش هي اللي تملكني؛

لأن اللي بيحب نفسه هيحب ينجيها، ويزكيها ويرتقي بيها،

علشان كده بدعي ربنا دايمًا إنه ميعلقش قلبي غير بيه.

ليه تدفعي وحدك الثمن

في درجة كده من النضج والرزانة الواحد بيوصل لها في فترة من فترات حياته، وملهاش علاقة بالسن، بحب أسمّيها (المرحلة الملكية)..

في المرحلة دي في حاجات كتيير بتتعلم تعملها..

خليني أتكلم عن حاجة مهمة جدًا منهم، ويمكن من وجهة نظري أهمهم؛

كلمة صغيرة جدًا في حروفها، بس قوية في تأثيرها لو اتقالت،

وقوية أكثر برضه في تأثيرها على صاحبها لو مقلهاش وقت ما كان محتاج يقولها،

كلمة (لأ)

شفت ناس بتتكسف تقول لأ، لو اتحطت في موقف استدعى منها تقولها، بتخاف على شعور اللي قدامها،

فبترضى بظروف ضاغطة عليها هي شخصيًّا، وبتتحط في مواقف بتتحملها بصعوبة بالغة؛ علشان مش عارفة تقول لأ.

كان فيه واحدة قريبة مني جدًا وكنت بستغرب من تصرفاتها لما تحكيلي، وكانت بتقولّي أنا نفسي أعرف أتصرف، ولو فيه

وضـع مضايقنـي أرفضـه، وإن لـو حـد طلـب منـي حاجـة أقـدر أقـول عليهـا لأ.

فهمـت وقتهـا إنهـا مهـارة، محتاجـين نـدرّب عليهـا، مكنتـش فاهمـة إن ممكـن يكـون فيـه نـاس فعـلا بتلاقـي صعوبـة في إنهـا تعمـل حاجـة زي كـده؛ لأنـه مـش طبيعـي إننـا منقـدرش تقـول لأ لأي حاجـة احنـا مـش عايزينهـا، أو لأي تـصرف مـش عاجبنـا.

الـكلام هنـا طبعًـا عـن لأ الصحيـة الـلي بتسـاعدنا نرسـم حدودنـا النفسـية ونعـبر بيهـا عـن حقنـا، مـش الـلي بتهـد وتقطـع علاقـات..

عـن (لأ) الـلي متغلفـة بحـب وبتطلـع في وقتهـا فعـلًا لمـا نكـون رافضـين أو مـش قادريـن نعمـل حاجـة، مـش الـلي بتتقـال في أى وقـت لمجـرد إنهـا تتقـال وخـلاص.

محتاجـين نتعلـم إزاي نتقنهـا علشـان مندفعـش التمـن مـن راحـة بالنـا وأعصابنـا وسـلامنا النفـسي.

إشراقة

في المرحلة الملكية..
إنت اللي بترسم حدودك..
باب علاقاتك مفتوح..
بس باب قلبك بينقي ويقيم!
مش أي حد معدّي هيدخل..
إنت اللي بتحدد..

بننجرح..

ليه أوقات بنتخيل إننا مش قادرين نبعد عن أشخاص أو أشياء أو أماكن حتى؟!

لأننا ساعات بنكدب الكدبة ونصدقها!!

لو أخدنا الأشخاص على سبيل المثال؛

كان عندي عميلة لسه خارجة من حالة انفصال، وكان وصفها لحالها بكلام كفيل لو الإنسان مجروح يزود الجرح أكثر؛

إن أنا مقدرش أعيش من غيره..

هو حياتي كلها..

لو بعد عني أنا ممكن أموت..

حياتي من غيره ملهاش معنى..

وكلام كتير بالشكل ده..

هنا احنا بندي للحاجة معاني أكثر بكثير من حقيقتها، ومش بنتكلم عن حب، احنا بنتكلم عن تعلق، ظاهره بيدي مكسب، لكن باطنه فيه أذى كبير؛

يعني اختزال الحياة كلها في شخص أيا كان هو مين، ده شيء بيضر أكثر ما بينفع، ده إن كان بينفع أصلًا!

الحياة فيها جوانب تانية كتير.. العلاقات في جانب منها..

وعلاقتك بإنسان ما، ده جزء من علاقاتك التانية برضه..

أكيد مش كلهم بنفس الدرجة، لكن مش صح إنَك تقولي هموت.. مش قادرة أعيش من غيره..

كده العلاقة بقت خطر عليكِ، لأنك بتدوري على علاقة تخليكِي تحسي بقيمتك، وتقولك إنتِي حلوة، وجميلة، وتستاهلي تتحبي..

فتتشعبطي فيه وتمسكي إيده جامد زي الطفل لما يتعلق بأمه، ولو بدأ يأذيكي هتستحملي أي حاجة بس ميبعدش عنك؛ علشان وجوده بيطمنك على نفسك،

ومش حقيقي إنك مش هتقدري تواصلي حياتك بشكل طبيعي بدون الإنسان ده،

لأ بتحصل...

ولو بصيتي حواليكِي هتلاقي ناس قبلك كانت بتقول نفس اللي إنتِي بتقوليه، وقدرت تعيش واستمتعت بحياتها بشكل عادي جداااا..

طب وصلوا لده إزاي؟!

من وجهة نظري، لما إدوا لكل حاجة حقها ومستحقها..

مخلّوش جانب يطغى على جانب..

محمّلوش الأشياء معاني كبيرة هي متستحملهاش،

وعرفوا قيمة نفسهم، وحبوها، وفهموا إنهم حلوين، ويستاهلوا يتحبوا، وإنهم مش محتاجين يدخلوا في علاقة تأذيهم علشان يثبتوا لنفسهم حاجة.

طريقي داير دواير

-هو الـ deadline إمتى؟

- بعد بكره.

- طيب، حلو أوي لسه عندي وقت كفاية.

وييجي بكرة.. أصل النهاردة يومي كان شاق ومشحون..

هقعد أسمع شوية موسيقى كده، أو اتفرج على حاجة بحبها وبعدين أبدأ،

و قبل ما أبدأ محتاج اقرا كام مرجع كمان علشان أعمل حاجة ١٠٠/ ١٠٠.

دي دايرة التسويف اللي معظمنا بيدور فيها ومش بيفوق إلا على إحساس الإحباط، وأحيانًا هيحس بوخزات خفيفة كده من تأنيب الضمير.

طب ليه بنقع فيها؟ وليه بنفضل نلف في الدواير دي؟ وهل فيه حل؟

تعالوا نشوف مع بعض:

فيه تسويف بيكون وراه ضغط (يومي كان شاق ومشحون) فأبدأ أأجل الـtask اللي عليّ؛ لأن الموضوع مش ناقص يعني،

ده الحل بتاعه إني أخفف شوية من زحمة الجدول بتاعي، وأرتب أولوياتي وأقسم المهام، محدش بيقدر ياكل ساندويتش من قطمة واحدة!

فيه تسويف بيكون وراه الرغبة في الترفيه (هاسمع شوية موسيقى أو أتفرج على حاجة بحبها)،

ما هو مش كله ضرب ضرب يعني الواحد محتاج يرفه عن نفسه شوية..

معاك حق.. وده حله إنك تحط في الجدول بتاعك وقت للترفيه اكتب مثلًا ١٥ دقيقة، لأي وسيلة ترفيه مناسبة ليك بين المهام بتاعتك.

وفيه تسويف وراه الإحساس بإنه ياااه لسه بدري (لسه عندي وقت كفاية) فيه ناس طول المدة بيكون بالنسبة لها فرصة هايلة للتسويف، وده الحل بتاعه إني أحط لنفسي معاد أقرب من الموعد النهائي، وأشارك المعاد ده مع صديق أو كوتش أو منتور ده هيديني دافعية إني أتحرك أسرع.

وفيه كمان التسويف اللي وراه السعي للكمال (علشان أعمل حاجة١٠٠/ ١٠٠)،

واللي بيأجل علشان يوصل للكمال زي اللي بيطارد السراب بالظبط،

وده الحل بتاعه إني أفتكر آخر كام حاجة عملتها وبرضه مكنتش واصل للـ ١٠٠/ ١٠٠ وكانت النتيجة مرضية ورائعة جدًا،

وأفكـــر نفـــسي إن الـــلي بيســـعى ورا الكـــمال كأنـــه بيســـعى ورا الـــسراب بالظبـــط، وإن جمـــالي في عـــدم كـــمالي.

جربـــوا الخطـــوات البســـيطة دي ممكـــن تفيـــد وعدّلـــوا بالـــلي يناســـبكم.

ليه تسكتي زمن

الست وخصوصًا الأم لازم تكون شمعة تحترق من أجل الآخرين، لازم تدي من وقتها وراحتها وجهدها وصحتها لكل اللي حواليها..

هي اللي تشرب في المج المكسور منه حتة..

هي اللي بتاكل الأكل البايت.. هي اللي مش من حقها يكون ليها وقت لنفسها..

كل الناس مهمة وهي لأ..

هي اللي تتنازل عن حبها لشيء معين أو شغفها بتعلم شئ.. هي اللي لازم تضحي؟؟

بس محدش قال تضحي بإيه بالظبط، ولا لأي مدى مثلًا..

وبتبقى هي الطرف اللي عادي إنه يضحي وعادي إنه يتنازل.

وبعد ما تعمل ده كله ويبقى وقتها كله مش ليها - وده من حالات حقيقية اشتغلت معاها- يتقالها إنتِي مركزة معانا أوي ليه كده؟ شوفي حاجة اشغلي نفسك بيها.

علشان كده بقولك إنتِي جزء مهم وأساسي من المعادلة، وإنتِي بتهتمي بالي حواليكِي اهتمي بنفسك..

زي ما إنتِي مبترضيش ليهم بالقليل.. مترضيش لنفسك بالقليل.

عادة لما الأولاد بيكبروا وكل واحد فيهم بيكون ليه اهتماماته وانشغالاته.. شئنا ده أم أبينا.. بيبتدوا يبعدوا.

وبتحسي إنك بقيتي لوحدك؛ لأن فترات تواجدهم في البيت بتقل، خاصة لو في الجامعة أو لو اتخرجوا واشتغلوا أو سافروا..

وده الطبيعي، ودي سنة الحياة.

لكن مش من الطبيعي، إنك تحسي إن حياتك وقفت هنا...

مش من الطبيعي انك تحسي ان دورك انتهى...

مش من الطبيعي إنك تحسي بالوحدة والفراغ..

مش من الطبيعي إنك تحسي إنك بقيتي مش عندك اللي تديه...

دوري على الحاجة اللي كنتِي بتحبيها واعمليها..

دوري على حاجة كنتِي حابة تتعلميها لكن مكنش عندك وقت..

دوري جواكي هتلاقي كنوز مش مستغلة ممكن أوي تكون بداية جديدة..

طول ما الشمس بتشرق علينا يبقى فيه فرص جديدة وحياة جديدة.

يتعلم أبجدية

كان فيه مرة مدرس لغة عربية بيشرح
للطلاب في فصل ولما خلص، سأل السؤال المعتاد، فاهمين؟!!
رد واحد من الطلبة:
لأ مش فاهم والعربي ده مادة صعبة جدًا..
وفجأة بقية الطلاب ابتدوا يقولوا نفس الكلام،
وده يتكلم وده يتكلم عن صعوبة المادة، وإنهم مش قادرين يستوعبوها،
سكت المدرس ثواني، وبعدين قال خلاص مفيش شرح النهاردة، تعالوا نلعب لعبة.
اندهشوا طبعًا بس ما دام في الموضوع لعبة.. يلا نلعب ماشي.
رسم المدرس زجاجة ورسم جواها دجاجة
وسأل:
من يستطيع إخراج الدجاجة من الزجاجة بدون أن يقتل الدجاجة أو يكسر الزجاجة؟
كل واحد منهم حاول وحاول بس محدش وصل لحل..

لحد ما واحد منهم قال بسخرية وتهكم:

«خلاص يا أستاذ اللي دخل الدجاجة الزجاجة هو اللي يخرجها»

انفجر الطلاب بالضحك،

لكن صوت المدرس قطع ضحكاتهم وهو بيقول:

«هي دي الإجابة الصحيحة..

اللي دخل الدجاجة في الزجاجة هو اللي مسؤول يخرجها زي ما دخلها،

وانتو كمان نفس الحكاية...

انتو اللي دخلتوا في دماغكم فكرة إن المادة صعبة، ومهما حاولت أبسطها مش قادرين تفهموها

ومفيش حد مسؤول عن إنه يخرج المفهوم ده من دماغكم غيركم»

وده أبجدية من أبجديات التغيير، احنا اللي مسؤولين عن المفاهيم اللي عندنا..

يا ترى كام مفهوم موجود في دماغنا مش بيفيدنا؟

كام مفهوم بيعوقنا سواء في نظرتنا لنفسنا أو في علاقتنا أو في شغلنا وتعاملتنا؟

كام مفهوم محتاجين نقول إننا مسؤولين نخرجه بره دماغنا علشان نقدر ناخد خطوة لقدام؟

أنا باعشق البحر

ضاع حذاء طفل في البحر..

فكتب الطفل على الساحل: البحر ده لص.

وفي مكان تاني على البحر مش بعيد عن الطفل كان فيه راجل صياد، رمى الشبكة بتاعته واصطاد سمك كتير أوي..

فكتب على الساحل: البحر ده سخي وكريم أوي.

ومن ناحية تانية فيه شاب غرق في البحر..

فكتبت أمه الثكلى على الساحل: إن البحر ده قاتل وقاسي.

ورجل عجوز من صيادين اللؤلؤ نزل البحر وطلع بعد ما أخد من كنوزه،

فكتب على الساحل: البحر ده مليان خير.

وبعدين البحرهاج بجنون وبعت بأمواجه العالية لحد الساحل فمسحت الأمواج كل اللي اتكتب عليه،

وقال بهدوء شديد كأنه مكنش هائج مش شوية:

«لا تهتم لكلام الآخرين إن كنت تريد أن تصبح بحر».

كل المفروض مرفوض

السابلايز...ليستة طويلة عريضة تلات أربع الحاجة اللي فيها ملهاش أي لازمة، بس بتزود الضغط والعبء النفسي والمادي علينا، وبتوضح قد إيه بقينا مجتمع استهلاكي فقدنا البساطة، فبقت حياتنا أكثر تعقيدا وتشعبا وتشتيتا.

مع إن أبسط الأشياء غالبًا بتكون الأصدق وهي اللي بتؤدي إلى نتائج مذهلة... تفاحة وقعت قادت نيوتن لقانون الجاذبية، موقف بسيط في كل تفاصيله والنتيجة قانون غير العالم.

بس احنا اللي بنحب نلهث وراء كل ما هو مزخرف ومبهر...

الـ make up اللي بتحطيه كل يوم «سابلايز».. لو نزلتي من غيره تفكيرك هيفضل زي ما هو، سلوكك مش هيتغير وتعاملاتك مش هتتأثر.

الشبكة الألماس «سابلايز» لو الشخص سيئ مش هيتحول لراجل بيتحمل مسؤولياته وواجباته بمجرد إنه جاب شبكة بمبلغ وقدره.

النيش «سابلايز» اكتشفت بعد سنين إن لو مكنش عندي نيش بيتي كان هيبقى حلو برضه، وحياتي كانت هتبقى سعيدة

عـــادي يعنـــي وكنـــت هـــاربي ولادي بنفـــس الطريقـــة، وعلاقتـــي بالنـــاس مكنتـــش هتبـــوظ علشـــان معنديـــش نيـــش.

وفيـــه حاجـــات تانيـــة كتـــير.. قائمـــة الســـابلايز في حياتنـــا أطـــول بكتـــير مـــن قائمـــة الـــ supplies الـــلي المـــدارس بتنكـــد بيهـــا عـــلى أوليـــاء الأمـــور أول كل تـــيرم.

زوّق نجوم قلبك

بيقال إن في الترك راحة، وأنا باقول كمان في الترك حرية،

فيه مفهوم ابتدينا مؤخرًا نتداوله وهو مفهوم الـ decluttering

فكرة التخلص من الأشياء الغير المهمة اللي عاملة زحمة وفوضى وشاغلة مساحة،

زي ما تقوم تروق دولابك أو مكتبك كده وتلاقي حاجات كتير ملهاش لازمة، ومبقتش بتستعملها فبتقرر تتخلص منها.

الحاجات دي لما بتتخلص منها بتحس بحرية وراحة،

مش بس الدولاب والمكتب اللي محتاجين يتروقوا! العقل والقلب كمان،

فيه أفكار ومعتقدات ومشاعر كتير عايز يتعمل لها decluttering

مبقتش مفيدة، وفعلا عاملة زحمة وفوضى وشاغلة مساحة، والأخطر... واخدة طاقة.

ممكن متكونش بتاعتي أصلا بس أنا اتعلمت أفكر كده واتبرمجت على كده بحكم حاجات كتير، فكفاية كده أوي جه الوقت اللي اتحرر منها.

هنفتح نوافذ كده على عقولنا ونستعين بربنا يرتب فوضى قلوبنا،

ونتخلص من الحاجات اللي عاملة دوشة ومتقلانا على الفاضي،

ومشتتانا مش مخليانا نعيش بوعي وحضور،

ولهيانا كده عن الهدف اللي علشانه احنا موجودين على الأرض وعنه سوف نُسأل.

زوق عقلك وقلبك وما تحطش فيهم غير اللي يليق بيهم.

الـ «ولا حاجة»

معنى جديد وجميل حوالين حاجة عندنا كلنا تقريبًا ومش بناخد بالنا منها

الفراغ

بيقال إن الفراغ هو أغلى ما نملك..

إزاي بقى؟

وقت الفراغ مش عدم.. بالعكس ده وقت مليء بالمتاحات..

وقت إرادة حرة، وقت اختيار..

وسبحان الله النبي صلى الله عليه وسلم الذي لا ينطق عن الهوى، قالها لنا في حديث اغتنم خمسًا:

(اغتنم فراغك قبل شغلك).

فالفراغ في الأصل غنيمة، فرصة تثبت فيها إنك إنسان له إرادة واختيار..

عكس الوقت المشغول اللي بتكون مدفوع فيه بشغلك، بالتزامك وبعلاقاتك بمحيطك أيًا كان.

فالموضـوع مـش في وجـود الفـراغ -الـلي معظمنـا مـش بنحـس بيـه أصـلًا- الموضـوع في إهـداره تخيلـوا..

محتاجين نفكرإزاي نتعامل مع الفراغ بوعي وحضور..

إزاي نوظفه لفايدتنا..

إزاي نغتنمه..

وإزاي نفضي دماغنا برضه من جهة تانية..

وإمتى يتحول الـ (لا عمل) لمتعة وفايدة.

ألوان الحلم

رقصة شهية هي الحياة بالعشوقية والمعشقة
مرة في مرة حلمك هواه يملا الدنيا بالزقزقة
ويبقى الحلم صورة وصوت
لو بطلنا نحلم نموت

كل الحدوتة شوية مجهود

مين قال إن طريق النجاح سهل وممهد..

لازم هتقابلنا عقبات، وهنلاقي حاجات بتحصل بتعرقلنا، وأبواب بتتسد..

بس فيه أبواب تانية هتتفتح.. وخليك واثق إنه اتقفل؛ لأنه مكنش هيجيلك منه خير.

مش كل الناس هتشجعنا.. هنلاقي ناس بتشكك فينا وفي قدرتنا،

وهنلاقي ناس بتقول: إيه اللي إنت بتعمله ده؟!

إنت ليه تاعب نفسك كده؟!

وممكن أوي في طريقنا نرتكب أخطاء.. عادي يعني.. أومال هنتعلم ونتحسن إزاي؟ بس هنجرب تاني وتالت، ونتعلم إزاي نؤدي بطريقة أفضل.

لازم هنتعب؛ لأن النجاح مش ببلاش.. الفشل بس هو اللي ببلا ش .

لازم هندفع التمن.. كلمتين اقراهم من اليمين إلى الشمال، أو من الشمال إلى اليمين HARD WORK..

لو اتعودنا عليهم مش هيكون لنجاحنا وطموحنا أي حدّ أو قيد.

يا مولاي

أوقات كتير بنفتكر إن الدعاء وسيلة إلى غاية..

يعني بندعي ربنا؛ علشان يحقق لنا حاجة أو يرفع عننا عارض،

فلو الحاجة اتحققت أو العارض رُفع، فلا حاجة إلى الدعاء!!

هنا بنشوف الدعاء على إنه وسيلة،

مع إنه غاية في حد ذاته، عبادة قائمة بذاتها..

صحيح ربنا سبحانه وتعالى قال: «ادعوني أستجب لكم»،

بس ده مايخلنيش أتوهّم إن مبرّر الدعاء، الاستجابة من الله عز وجل،

فلو مفيش استجابة هبطّل أدعي، لأ..

لو اتأخرت الاستجابة هبطّل أدعي.. لأ برضه.

و فيه نقطة تانية؛ مش لازم الاستجابة تبقى زي ما أنا عايزة،

وزي ما قال الشيخ البوطي: هو سبحانه قد ضمن لك الإجابة في الوقت الذي يحبه هو طبق الحكمة التي يراها لا في

الوقت الذي تريد طبق الرعونة التي تهتاج بك وتضطرب في كيانك

فـ ادعوني أمر مطلق..فمن شأن العبد أن يظل واقفًا على الأبواب.. متذللًا على الاعتاب.. يمد يد الافتقار إلى مولاه وهو يثق بكرم الله وإحسانه وحسن تدبيره.

إشراقة

التغيير قصة حب في الأصل
اللي مش بيغير من نفسه ماعرفش يحبها
واللي بيحب نفسه ضروري يتعلم إزاي ينجيها

أنا بعشق الطريق

كل حاجة احنا بنعملها بحِب أشبهها كأنها طريق بنمشيه،

بداية من أول خطوة بتاخدها لحد ما توصل لتحقيق الحاجة اللي إنت عايزها، هو طريق.

في الطريق ده بتقابل ناس وبتفارق ناس تانية..

بتحقق نجاحات أوقات، وأوقات تانية لأ..

بتقابلك عقبات وعوائق، وساعات كمان الطريق بيتقفل..

ممكن تتعب في النص وتحس بالإجهاد..

ممكن الطريق يبقى زحمة، زي زحمة الشوارع وقت خروج المدارس..

وممكن يبقى رايق زي يوم الجمعة الصبح كده..

ساعد الناس اللي بتقابلهم، وفيدهم واستفيد منهم، خد منهم واديهم، وافتكر دايمًا إن ربنا بيسخرنا لبعض..

افرح بالنجاحات اللي بتحققها واحتفل حتى بإنجازاتك الصغيرة، ولو فشلت في حاجة مش هتكون نهاية الكون، شوف إيه الدرس اللي أخدته وكمل طريقك..

لما تقابلك عقبات خدها تحدي، واقعد فكر إزاي تعديها لحد ما توصل لحل..

لو تعبت في النص، اسمح لنفسك تاخد استراحة محارب، تشحن وتستعيد نشاطك وتستعين بالله وتكمل..

لو الطريق بقى زحمة لسبب ملكش يد فيه يبقى مفيش غير إنك تصبر وتنتظر..

ولما يبقى رايق اجري وانطلق..

استمتع بالطريق أيا كان، أصله طريقك..

وافتكر المبدع (عبد الرحيم منصور)، وهو بيقول:

أنا بعشق الطريق.. لأنه فيه لقانا وفرحنا وشقانا..

أصحابنا، شبابنا، وفيه ضحكة دموعنا وفيه بكيت شموعنا..

وضاع فيه الصديق... أنا بعشق الطريق..

عيش وقتك.. عيش أيامك

الحياة قصيرة، أقصر من إنك تضيع لحظاتها وإنت مش حاسس بيها..

حياتنا كلها عبارة عن أحداث، حصلت في الماضي، أو واقع احنا عايشينه..

والمستقبل ده لسه في علم الغيب...

لكن فيه حاجة بتحصل بتسلب من الإنسان أيامه اللي بيعيشها، ومن غير ما يشعر بتخليه موجود بس مش حاضر..

وهي إنه يا إما عايش في الماضي وقلبه مليان حزن عليه، يا إما باصص إلى المستقبل وقلبه كله خوف وقلق.

بس الحقيقة..

ما مضى فات..

والمؤمل غيب..

ولك اللحظة التي إنت فيها..

فالحياة قصيرة، أقصر من إنك تضيع لحظاتها وإنت مش حاسس بيها..

أقصر من إنك متكونش حاضر؛ لإنك مضيع وقتك في الندم على حاجة فاتت، أو قلقان على حاجة لسه في علم الغيب،

والمفروض إن كل اللي إنت بتملكه هوّ اللحظة الحالية بس، اللحظة اللي إنت فيها، فخليك ابن وقتك،

وأعظم هدية تتفضل بيها على نفسك.. إنك تكون حاضر بوعي..

إنت فين دلوقتي؟ وبتعمل إيه؟ وبتعمله وليه؟

قابلت ناس من كتر ماهي باصة على المستقبل، بقت متسربعة مش حاسة، ولا مستمتعة باللي بتعمله؛ لإنها بتعمله باستعجال وبسرعة.

السرعة اللي بقت سمة من سمات عصرنا، واللي بتحرمنا من الاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة، ونرجع نشتكي من الضغط اللي احنا واقعين فيه، وفي الحقيقة احنا اللي موقعين نفسنا فيه.

وإنت بتاكل بتستمتع بالأكل، ولا بتاكل بسرعة؛ علشان عندك معاد عايز تلحقه؟

لما بتتقابل مع حد بتكون قاعد معاه فعلًا، ولا مستعجل وبتبص للساعة علشان عندك حاجة تانية؟

الوقت اللي بتقضيه مع أسرتك، بتقضيه معاهم فعلًا، ولا معظم الوقت بيكون كل واحد في أوضته، قدام شاشة الموبايل أو اللاب توب؟

تخيل إنك قاعد مع حد بتحبه، هتكون مدّي ليه اهتمام إزاي، ومنتبه له قد إيه، طب ما تتعامل مع وقتك كده.

معاملة حد إنت بتحبه، مبسوط ومرتاح وإنت بتتعامل معاه..

طب عارف إن الإحصائيات أثبتت إن أغلب الناس اللي بتحقق إنجاز في حياتها، هي اللي بتُحسِن الاستثمار في اللحظة اللي هي فيها والحاضر بتاعها؟

قرر دلوقتي تاخد من كل دقيقة كل ما فيها وتحس بونس مع وقتك ويومك.

تاعبني سؤالي

كم مرة جت قدامنا فرص!

ساعات بتيجي قدامي فرصة إني أشتري حاجة كويسة بس مش بشتريها..

وبيكون قدامي فرصة أسافر مكان حلو بس مش بسافر..

أو يكون قدامي فرصة أدرس حاجة معينة عجباني بس مش بدرسها..

وحاجات زي كده كتير..

ويبدأ الصراع الداخلي بين الطفلة اللي جوايا اللي نفسها تاخد كل حاجة هي عايزاها، فتبدأ تصرخ، وتقول:

يااااه دي كانت فرصة حلوة أوي، وتتضايق إنها فاتتها،

وبين النسخة اللي بتحاول تبقى حكيمة، فتقوم رامية السؤال وتسيبني ألفّ حوالين نفسي، وهي بتقول:

يعني إيه فرصة أصلًا؟!

وإمتى أقدر أقول إن الحاجة دي كانت فرصة بالنسبة لي؟

إمتى أسميها فرصة، وإمتى لأ؟!

أنا واقفة في موقف للباصات، وفي باص رايح (إسكندرية)، وباص تاني رايح (شرم الشيخ)، وباص تالت رايح (الغردقة)، وأنا رايحة (أسوان)،

هل هفكر في أي باص من الباصات التلاتة، ولا حتى هتهتم إذا نادوا عليهم؟!

أكيد لأ، لأن ولا واحد من التلاتة دول مناسب للوجهة اللي أنا رايحالها،

لو أنا عارفة أنا رايحة فين، وعايزة إيه، مش هيحصلّي تشتت..

مش هشوف كل حاجة فرصة..

هشوف بس الحاجة اللي هتساعدني في الطريق، هشوف بس الحاجة اللي هتقرّبني من تحقيق اللي أنا عاوزاه..

هنا الموضوع اختلف، بقيت بركّز على اللي محتجاه فعلا، مش على اللي عايزاه ونفسي فيه..

مش كل حاجة الأيام هتحطها في طرقي هسميها فرصة!

فاللي فاتني مكنش فرصة وضاعت، اللي فاتني مكنش ليا

مش بتاعي؛ لانه مكنش هيقربني من وجهتي، يمكن بس كنت عايزاه علشان كان هيديني جرعة بسيطة من الفرح الموقت؟!

يمكن!

يعجبني توهانك في أحلامك

– ماما أنا مش عايزة أدخل جامعة السنة دي وهاخد gap year.

– ليه؟

– لسه مش محددة عايزة أدخل إيه.

– هتعملي إيه في السنة دي؟

– هشتغل وأجرب.

– طيب خلينا نفكر ونتناقش.

مكنش أول حوار في تقرير مصير بيني وبين حد من أولادي، والموضوع ده بالذات مكنش سهل.

يمكن علشان جديد عليّ؛

يعني عادة النقاش بيكون حوالين أدخل أدبي ولاعلمي، طب الكلية دي ولا الكلية دي، لكن مش هدخل جامعة خالص السنة دي!!!

مش كده وبس، ده كان فيه كلام كتير من كل اللي حوالي كلام من نوعية:

يعني إيه تخلص السات وما تدخلش جامعة؟!

وإنتِي هتسيبيها تعمل كده؟!

هتضيعي عليها سنة؟!

معقولة؟!

كلام كتير كنت بسمعه من كل القريّبين مننا، وكانت إجابتي ببساطة:

«هي اختارت تعمل كده».

زي ما قلت في الأول الموضوع مكنش بالبساطة دي، بس بعد تفكير أنا وهي وباباها حطيناها في موضع الاختيار والمسؤولية..

احترمنا حقها في إنها تحدد اللي هيّ عايزاه، واحترمنا حيرتها وأحلامها اللي لسه مش واضحة قدامها؛

يعني خدي الاختيار، بعد ما قدمنا النصح، واللي احنا شايفينه واتفقنا على إن الـgap دي ما تزيدش عن سنة وتدخل بعدها الجامعة بعد ما تكون اشتغلت وجربت ورسيت على كلية تدخلها، وقد كان الحمد لله.

كانت قد مسؤولية حرية الاختيار.

بحب لما أتعامل.. أتعامل كده، وحاولت على قد ما أقدر أربي ولادي على كده،

أنا بشوف إن الدنيا كلها دار اختيار، واحنا كلنا على اختلاف سننا ومستوياتنا ومسؤولياتنا، بناخد كل يوم اختيارات مختلفة في حاجات بسيطة من أول هتلبس إيه، هتاكل إيه، هتعمل المشوار ده النهارده ولا مش هتعمله،

وحاجات مهمة هتدرس إيه، هتدرس فين، تفضل في شغلك ولا لأ، تكمل في علاقة ولا تنهيها، كلها اختيارات وبنتحمل نتيجة الاختيارات دي.

وتحمل مسؤولية «حرية الاختيار» حاجة طبيعية بس يكون فيه اختيار الأول!!

مش أفرض على الشخص حاجة هو مش عاوزها وبعدين أقولّه اتحمل المسؤولية عنها!

أنا مش واقف حتى مكاني

كام حد وهو لسه بيتعلم السواقة خبط العربية؟

وكام حد بعد ما خبط عربيته كان قلقان ومش عايز يسوق تاني؟

وكام حد اتقاله لأ، لازم تسوق عادي وإلا هتتعقد من السواقة؟!!!

مثال السواقة ده نموذج لطريقة تفكير متعبة جدًا، واللي بشوفها بتقف عائق بين أي حد وبين إنه يعمل لنفسه أي حاجة في حياته؛

وهيّ إنه بيقيد نفسه وبيحكم عليها بناءً على تجارب الماضي،

والحكم ده مبيكونش على الحاضر بس، لا ده بيسحبه معاه علشان يحكم على نفسه في المستقبل كمان..

مش معنى إني معرفتش أعمل حاجة في الماضي، إني مش هعرف أعملها تاني ابدًا..

كل الحكاية إني عملت جزء منها بشكل خاطئ، أتعلم إزاي أعمله بشكل صحيح المرة الجاية،

والـلي حصـل ده مسـموش فشـل ده اسـمه محاولـة مـش ناجحـة، متسـمحلهاش تحكـم عـلى أدائـك دلوقتـي وقـدام كـمان؛

لأن دي أسـهل وصفـة للإحسـاس بالعجـز، وقلـة الحيلـة، ومـش هتوديـك لأي حتـة، هتخليـك واقـف مكانـك مـش بتتحـرك إن مكنتـش هترجعـك لـورا.

(نيلسـون مانديـلا) ليـه جملـة بحبّهـا أوي ممكـن تعتبرهـا عدسـة جديـدة تشـوف بيهـا الـلي فـات..

الجملة دي بتقول ايه؟

I never lose, I either win or learn!

«أنا مش بخسر أبدًا، يا إما باكسب يا إما بتعلم»

لـو بصيـت عـلى الـلي مريت بيـه بالعدسـة الجديـدة دي، هتكتشـف إنـه كنـزك الخـاص، وإن هـو الـلي بيديـك مـا يسـمى بالخـبرة الحيايتة.

ساعات أتوه مرات

فيه فترة من حياتي كنت مركزة على جانب الشغل أوي، وواخد قدر كبير من وقتي ومن طاقتي ومن مجهودي.

وكنت سعيدة بده....

مشغولة بحاجة ليها قيمة بالنسبة لي وبحقق فيها إنجاز،

بس مكنتش واخدة بالي من نقطة مهمة جدًّا..

إيه هيّ؟!

إن فيه جوانب تانية، وبالتدريج، ومن غير ما أحس كنت باخد منها ومن وقتها علشان الشغل،

وأدائي في الجوانب دي مكنش عاجبني، مكنتش مبسوطة بده، وزي ما أكون تايهة.

بس في الوقت نفسه مكنتش عارفة أنا ليه بعمل كده؟!

بس الواحد اتعلم وفهم، إن تركيزك بيروح بشكل تلقائي للحاجة اللي إنت مديها قيمة،

للحاجة اللي إنت بتقول عليها دي مهمة،

ومش بتقلل من قيمة الجوانب التانية، ولكن بتخليها في

مرتبة أقل، فمش بتركز عليها أوي، ولو افتكرتها هتفتكرها وإنت ماشي في السكة كده،

وتؤدي فيها بس وإنت مش راضي.

لو كنت عامل كده بقصد يعني وعارف إيه الأهم فالمهم، ومرتبه حسب أهميته عندك فده شيء جميل جدًا،

لكن لو كنت - زي ما أنا كنت- في مرحلة من مراحل حياتي، يبقى محتاج تبص بصة على جوانب حياتك، وتشوف الأهمية متوزعة إزاي؟!

إيه اللي ليه قيمة أكبر في الوقت الحالي، فهحطه في الأول وأديله من وقتي ومجهودي..

ولا محتاج أوازن ما بين أكتر من حاجة ليهم نفس الأهمية؟!!

الفرصة بنت جميلة

لما كنت في الأردن من كام سنة رحنا سفاري لوادي (رم)، وكان المفروض هنشوف الغروب من أعلى جبل هناك.

كنت مع تلاتة أصحابي اتنين قرروا إنهم هيقعدوا تحت، وواحدة قررت تطلع، وأنا كنت مترددة أطلع ولا استنى معاهم؛ خاصة إنهم قالولي إن النزول مش هيبقى سهل!

الوقت بيعدي والشمس هتنزل ومحتاجة لو هطلع أطلع بسرعة، فخدت قرار وتوكلت على الله وطلعت،

وأنا طالعة قلت لنفسي متفكريش في النزول اللي ممكن ميكونش سهل، فكري في الوادي هيبقى شكله إزاي من فوق الجبل،

ومنظر الغروب اللي احنا جايين أساسًا علشان نشوفه من فوق.

التجربة كلها جديدة ومش عارفة ممكن تتكرر تاني إمتى، فليه أسيب تخوف يبوظهالي،

طالما الحاجة اللي هعملها أنا أقدر أعملها فعليا، يعني معنديش ما يمنع إني أطلع الجبل وأنزله، فأنا خايفة من إيه؟!

إن النزول «ممكن» يكون صعب؟!!!

طب ما هو ممكن ميكونش صعب برضه؟

فليه مجربش؟!

وأنا طول عمري بحب أجرب، فمخليتش الخوف يوقفني وهوب،

نهيت حالة التردد بسرعة!!

وكانت تجربة من أجمل ما يكون؛ منظر الوادي بالتلال الرملية الملونة، والشمس وهي بتعكس أشعتها على الجبال الوردية، لوحة فنية بديعة الصنع، سبحان الله مكنتش هشوفها بالجمال ده لو فضلت تحت.

ومن وقتها اترسخت عندي قناعة؛

إني لو حطيت احتمالات الفشل قبل احتمالات النجاح في أي حاجة بعملها،

عمري ما هتحرّك من مكاني.

هل فيه موقف كنت متردد فيه بس لما عملته لاقيت إن التردد ده كان هيفوّت عليك فرصة كانت هتخليك تعيش تجربة حلوة؟!

قلب السما المفتوح

نقول تاني.. محتاج قبل ما تحلم تفوق، تحلم وإنت فايق..

محتاج قبل ما تعمل أي شيء، إنك تصدق في نفسك وفي إمكاناتك..

رجلك ثابتة على الأرض، وآخر حدود حلمك قلب السما المفتوح..

وقبل ده تفكر نفسك إنت بتطلب من ربنا اللي خزائنه لا تنفد..

كان فيه واحد قاعد بيصطاد وكان بيحتفظ بالسمكة الصغيرة، ويرمي السمكة الكبيرة في البحر تاني، فاللي شافه استغرب تصرفه جدًا، وسأله:

«إنت ليه بتعمل كده»؟

رد عليه وقاله: «علشان المقلاة بتاعتي صغيرة».

قصة رمزية بسيطة بتصور اللي معظمنا بيعمله طووووول الوقت؛

بنرمي الأحلام الرائعة، والأفكار الكبيرة اللي هي احتمالات ممكنة لنجاحنا ورا ظهرنا، علشان معتقدين إنها أكبر من إمكاناتنا، زي المقلاة بتاعت صاحبنا.

وده مش في النجاح المادي بس، لا ده في جوانب كتير من حياتنا.

ممكن نحب ونتحب أكثر مما نتوقع..

ممكن نكون أسعد ونعيش بشكل أجمل وأكثر فاعلية مما نتخيل..

إيه اللي هيحصل لو رميت مقلاتك الصغيرة واستبدلتها بمقلاة أكبر؟

إيه اللي هيحصل لو قررت إنك مترضاش بأقل من اللي إنت تستاهله فعلًا؟

إيه اللي هيحصل لو قررت تعيش بشكل فعال وأكثر سعادة؟

إيه اللي هيحصل لو حلمت بشكل أكبر، وتوقعت نتائج أكبر، ودعيت ربنا يديك أكثر؟

إيه اللي هيحصل لو آمنت بنفسك، وبنقاط القوة اللي فيك، وأحسنت الظن بربك، وإنت كلك ثقة في اللي بين إيديك، وأمل في اللي عند ربنا!!

الرسول عليه الصلاة والسلام بيقول: (إذا سألتم الله فاسألوه الفردوس الأعلى).

افتح باب الفرصة وعافر

(باراك أوباما) ليه جملة حلوة أوي بتقول:

«لـن يأتيـك التغيـير إذا مـا انتظـرت شـخصًا مـا أو شـيئًا مـا آخر.. إنـت مـن تنتظـره؛ لأنـك إنـت مـن سـتحدث لنفسـك التغيـير وليـس أحد غـيرك»؛

يعنـي لـو قعـدت منتظـر شـخص أو حـدث يحصـل يغـير لـك حياتـك للأفضـل وإنـت قاعـد متفـرج، ممكـن تنتظـر طـول عمـرك؛

لأن الحاجـة الوحيـدة الـلي مينفعـش تلعـب فيهـا غـير دور البطولة هي :

حياتك..

فعايز تعيشها إزاي؟!!

فيـه نـاس تنازلـت طواعيـةً عـن دور البطولـة، وأهـي عيشـة والسـلام!!

ونـاس تانيـة عايشـة لغايـة هـي عارفاهـا وبتطلـع مـن نفسـها أحـلى شـغل..

ممكن نتلخبط ونقف شوية في السكة..

ده طبيعي..

بس مش الطبيعي إننا نمشي في الدنيا مش عارفين احنا بنعمل إيه ولا رايحين فين..

ومتخليش حاجة توقفك، يعني اللي وصلوا وحققوا الحجات اللي هم عايزينها دول، الطريق كان ممهد قدامهم، ولا مفروش بالورود؟!

أنا وإنت عارفين إنه لأ، الحياة كلها معافرة.

غير شطوط حلمك

علشان نعافر في الحتة الصح وبالطريقة الصح محتاجين يبقى الكلمتين دول في دماغنا

العلماء فرقوا بين كلمتين غالبا مش بناخد بالنا إن فيه فرق بينهم: النجاح والفلاح

وقالوا إن النجاح متعلق بالدنيا، والفلاح متعلق بالدنيا والآخرة مع بعض.

النجاح أن تحقق هدف من أهداف الدنيا؛ على سبيل المثال تحقيق درجة علمية معينة، النجاح في تكوين ثروة، الوصول إلى منصب معين، الفلاح هو أن تنجح في تحقيق الهدف الذي خُلِقت من أجله،

ربنا سبحانه وتعالى بيقول: (قد أفلح المؤمنون.الذين هم.....)،

وتتعدد أعمال وصفات المؤمنين اللي وصفهم ربنا بأنهم قد أفلحوا...

فالنجاح في إقامة الصلاة، مش تأديتها بس فلاح..

النجاح في الإعراض عن اللغو فلاح..

وفي آيات تانية تزكية النفس فلاح:

(قد أفلح من تزكى) و(قد أفلح من زكّاها)

التزكيـة في معرفـة الله تعـالى، معرفـة أنـه الواحـد، الأحـد، الخالـق، الواجـد، المعطـي.. معرفته بأسـمائه الحسـنى..

تعرفـه فتطيعـه، فتسـتقيم عـلى أمـره، فتتقـرب إليـه بالعمـل الصالـح،

حتـى في طلـب الدنيـا يكـون الهـدف الأسـمى هـو رضـا الله عـز وجـل.

مـش عيـب إنـك تكـون عايـز الدنيـا، العيـب إنـك تكـون عايـز الدنيـا وبـس؛

علشان فيه نقطة كمان خطيرة جدًا؛

سـيدي أحمـد بـن عطـاء الله السـكندري ليـه مقولـة جميلـة جـدًاا، بتقـول:

«كيف يشرق قلب صور الأكوان منطبعة في مرآته؟».

يعنـي لـو الإنسـان كان «كل» اهتمامـه الدنيـا، والفلـوس، والناس، والمظاهـر، والزعامـة، والشـهرة، والمكسـب، ودي الـلي عـبر عنهـا بـ (صـور الأكـوان).

و»كل»يعنـي الحاجـات دي هـي شـغله الشـاغل، وأكـبر همـه بينـام ويصحـى وهـو مبيفكـرش غـير فيهـا، فيهـا هـي وبـس، ومـاشي في الدنيـا طبعًـا بيتـصرف بنـاءً عـلى الـلي مـالي قلبـه.

فغير شطوط حلمك وبطل في وهم تعوم لأن الدنيا صور وهمية

والقلب زي المرآة بينعكس عليها صور من حال صاحبه، فبمرور الوقت ظلام الأهواء والشهوات دي بيملأ القلب أو ينكت فيه نكت سوداء، وهي الران اللي ربنا عز وجل ذكره في قوله: (كلا بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون).

فكيف له أن يشرق!!!

والظلام والضياء إن احتل أحدهما القلب غاب عنه الآخر، نقيضان لا يجتمعان.

إشراقة

الغني اللي بيكون قلبه مطمئن..
حتى وإن قلّت ممتلكاته..
فغناه في قلبه.
وغير المطمئن تسمع اضطراب قلبه..
حتى وإن ملك الدنيا وما عليها.

شيء من بعيد ناداني

(روبين سبكيولاند) في كتابه «اضغط الزر وانطلق» يحكي قصة ظريفة جدًّا:

«تم إرسال بائع أحذية أمريكي في مهمة تستغرق أسبوعين إلى إحدى الدول النامية؛ ليرى إن كانت هناك أيّ إمكانية لإقامة أعمال فيها، وبالفعل استقل البائع الطائرة، وجاب الدولة لمدة أسبوعين، ثم عاد ليخبر رئيسه:

"أيها الرئيس، لا توجد لنا أي فرصة في هذه الدولة، إنهم لا يرتدون أيّ أحذية هناك على الإطلاق».

كان الرئيس رجل أعمال ذكي، وقرر أن يرسل بائعًا آخر في نفس المهمة إلى نفس الدولة، استقل البائع الآخر الطائرة في رحلة مدتها أسبوعين، وعندما عاد أسرع من المطار إلى شركته مباشرة ودخل إلى رئيسه والحماس يملؤه:

«أيها الرئيس، لدينا فرصة رائعة لبيع الأحذية في هذه الدولة، فلا يوجد أحد يرتديها بعد».

القصة دي وريتنا وضع واحد وموقف واحد ولكن نظرة الناس ليه اختلفت،

الموظف الأول شاف الوضع مش فرصة خالص بالعكس شافه يدعو للتشاؤم، ونفس الوضع شافه واحد تاني فرصة رائعة،

فنظرتك للأمور هي اللي بتحكم، هي اللي هتخليك قادر على إنك تشوف وميض الفرص، ولو كان خافت، وجايلك من بعيد،

الفرص موجودة قدامنا يمين وشمال في كل مكان، ولكن ليس كل عينٍ ترى، ولا كل أذن تسمع زي ما بيقولوا.

اتخطف

في يوم من الأيام كتبت صديقة ليا على جروب من الجروبات اللي بتجمعنا إن فيه تكييف شارب جديد للبيع وبسعر حلو أوي أقل من سعره في السوق بكتير..

فات كام يوم مش كتير يعني، وحد سأل قدامي على مكيف، فقلت اسأل لها صاحبتي دي عليه قالت لي:

- اتباع في ساعتها.

- ايه ده بالسرعة دي!!

قالت لي: اتخطف.

الحكاية دي نطت في دماغي بعدها وأنا بسمع تفسير (إنهم كانوا يسارعون في الخيرات).

كان بيقول إيه بقى:

لو اتعرض عليك عمل خير، متترددش، اسرع واعمله، ولو فيه مساهمة في عمل خير ساهم... ليه؟!

لأن أعمارنا كلنا قصيرة زي الرسول عليه الصلاة والسلام ما قال ما بين ال ٦٠ وال ٧٠

لأن عمل الخير هو اللي هيبقى في الأرض، وهتفضل تاخد في حسنات.

ولأن فيه مساحات في كل شيء، إما أن يملؤها أهل الخير بالخير، وإما أن يملؤها أهل الباطل بالباطل، (زي الفيديوهات اللي ملهاش أي وزن ولا قيمة ومالية التيك توك مثلًا).

ولأن الخير لو إنت مخدتهوش وسارعت إليه (يسارعون مش يعملون)، هيبادر إليه غيرك وهياخده (زي المكيف اللي اتخطف كده) ما هو الخير هيتعمل هيتعمل لو مكنش بيك هيبقى بغيرك، واحنا أحوج ما نكون من غيرنا.

ولأن للأسف أهل الباطل بيسارعوا في عمل الباطل والشر وواخدين الموضوع جد أوي،

ولما بيجي قدام حد باب خير أو تذكرة لعمل خير - مش الكل طبعا- بيبدأ يفكر؛

طب نشوف ربنا سبحانه وتعالى بيقول ايه:

«قال رب ارجعون».

ليه يا ترى عاوز يرجع؟!!

«لعلي أعمل صالحًا فيما تركت»

يعمل أي عمل صالح بوجه عام.

وفي آية تانية:

«فيقول رب لولا أخرتني إلى أجل قريب»

أيوه لو اتأجل لك معادك هتعمل إيه؟!

«فأصدق وأكن من الصالحين»

ذكر الصدقة هنا بوجه خاص.

متفكرش في أي عمل صالح بادر، سارع متخليش فرصة تفوتك...

القوة دايمًا في إيديك

قـررت آكل أكل صحـي، وسـبحان الله في نفـس اليـوم اختـي بعتتـلي صنـف حلـو هـي بتعملـه تحفـة، وأنـا بحبـه جـدًا خصوصًـا لـو مـن ايديهـا،

أعمـل إيـه هـاكل بقـى وأمـري لله ولمـا يخلـص نبـدأ النظـام الجديـد،

بس قدامكم أهو..

أنا كنت ناوية..

ثواني طب والقرار؟!

- أنا كنت مقررة فعلًا

بس هي اللي بعتت أعمل إيه ايه!؟

- ok

ومين اللي أكل

- أنا...

بس النفس بقى، والشيطان شاطر، والبني آدم ضعيف.

هـي الـلي بعتـت والنفـس والشـيطان والضعـف الإنسـاني و... و... ممكـن لسـتة طويلـة عريضـة كلهـا حاجـات بـره عنـي.

أي سبب غير إني أنا اللي اختارت آكل..

اي سبب غير إني أنا اللي اخترت ملتزمش بالقرار اللي أنا برضه اللي كنت واخداه..

سيناريو بيتكرر بتشابه في مواقف مختلفة وسياقات كتير في حياتنا..

حله في كلمة بسيطة «المسؤولية»..

المسئولية قوة، والتخلي عنها طواعية ضعف

لو عايزين نمسك بزمام حياتنا ونعمل أي تغيير ضروري نقول إننا مسؤولين عن قراراتنا واختياراتنا.

وكأني عصفور

لما كنت في ثانوي كانت صاحبتي بتذاكر معايا عندي في بيتنا،
كل يوم لما تيجي تمشي تقول لماما:
«ادعيلنا يا طنط».
ماما الله يرحمها تقولها، ربنا يديكم على قد تعبكم يا بنتي،
وهي كل مرة تقولها ليه كده بس؟
ومرة تانية ما بلاش الدعوة دي يا طنط،
وتقريبا الموقف ده بيتكرر كل مرة،
وأنا كنت بضحك.
مكنتش بتضايق من دعوة زي كده..
كنت بسمعها من ماما كتير، هي وجملة: ربنا معاكي..
فاكرة كانت دايمًا تقولي:
«مش إنتِي ذاكرتي؟ خلاص متخافيش..
اعملي اللي عليكِي وتوكلي على الله»
اتعلمت من أمي التوكل بمعناه الصحيح:
«جوارح تعمل وقلوب تتوكل»

زي الطيور والعصافير كده، بتطير وبتسعى وربنا بيرزقها،

وكنت وما زلت بشوف إن لو ربنا إداني على قد تعبي فده العدل،

ولو إداني أكتر فده الفضل.

دايمًا ربنا سبحانه وتعالى بيعاملني بفضله،

وبيديني أكتر من تعبي وأكثر مما أستحق.

أقر أنا المذكور أعلاه

على مدار حياتي اكتشفت إني اقدر أستغنى عن حاجات كتير، ومش زي ما كنت خايفة إن لما أسيبها حياتي هتتأثر، بالعكس اكتشفت إني حسيت بالحرية أكتر..

إحساس إنك مش أسير لحاجة ده إحساس عظيم جدًاا..

يعني موجودة أهلًا وسهلًا..

مش موجودة برضه أهلًا وسهلًا.

حاجات كتير الواحد مننا بيتخيل إنه ميقدرش يستغنى عنها أو يعيش من غيرها،

مش بس حاجات، وفيه علاقات كمان بنبقى مش قادرين نتصور حياتنا وهم مش فيها،

بس من وجهة نظري دي مش حقيقة،

ربنا سبحانه وتعالى بيحطنا في طريق بعض، واحنا بنتعلم من بعض، وبنأثر في بعض... بس ده لفترة؛

فـ اللي بعد عنك ده مبعدش علشان ينغص عليك عيشتك، ولا علشان يأذيك ويتعبك،

هـو ربنـا بعـده علشـان أدواركـم في حيـاة بعـض خلصـت ودي سُـنِّة الحيـاة.

كل ما عززت مهارة الاستغناء، تخففت من القيود،

و كل مـا طهـرت قلبـك مـن التعلـق بالمتغـيرات، ازداد تعلـق بالباقـي الـذي لا يتغـير،

و كلما ازددت تعلقًا بالباقي سبحانه أصبح غناك في قلبك.

مش دعوة للتخلي أبدًا،

ولا هي برضه دعوة للدروشة والزهد بمفهومه الدارج

لكـن دعـوة بإنـك تخـلي الدنيـا كلهـا بالـلي فيهـا في إيـدك مـش في قلبـك، فمتديهـاش حجـم أكـبر مـن حجمهـا، ولا تحملهـا معنـى متسـتحملهوش..

دعوة للاستمتاع بالعزة والترفُع والغنى الحقيقي.

إشراقة

حواديت، الدنيا كلها حواديت..
والشاطر اللي يفهم المغزى قبل جملة.
وتوتة توتة خلصت الحدوتة.

كلمة أخيرة

لصلاح جاهين قصيدة جميلة بتقول:
اتكلموا
محلا الكلام ما ألزمه ما أعظمه
في البدء كانت كلمة الرب الإله
خلقت حياة والخلق منها اتعلموا
فاتكلموا
الكلمة إيد الكلمة رجل الكلمة باب
الكلمة نجمة كهربية في الضباب
الكلمة كوبري صلب فوق بحرعباب
الجن يااحباب ما يقدر يهدمه
فاتكلموا... اتكلموا

فأنا قررت اتكلم قررت لإني:
أحب الحياة
أحب الخير

أخترت أن أكون مِعْول بناءٍ
لا مِعْول هدم
استمع إلى زركشات الكلمات التي ترسمها الشفاه
ولكن انصت الى اللحن الصادق الذي عزفته القلوب
فالقلوب لا تكذب ولا تتجمل
اعشق الصفح
انثر السعادة
اتنفسُ حبًا
فإن كان للقبحِ لون
فللجمالِ ألوان

نادية عبد الغفار

القاهرة، الجمعة ٣١/ ١٢/ ٢٠٢١

الفهرس

إهداء ٥
امتنان ٧
كلمة من القلب ٩
ألوان الحب ١١
ده عينيك شبابيك ١٧
مش كان أحسن حاسبتك ١٨
أبشروا ٢٠
مالية جيوبها سكر نبات..... ٢٢
فتافيت الماس..... ٢٤
إشراقة ٢٥
ولا يمكن طلقة هترسم كون..... ٢٦
إمبارح كان عمري عشرين ٢٩
أبعد حزني..... ٣٢
بالاختصار بحبني ٣٤
إنتِي نبع الحب صافي..... ٣٦
علموني ٣٨
حاجات وبتفرح..... ٤٠
حبيبك بعت لك هدية..... ٤٢
أما قبل..... ٤٥

إنسان في أرض الله ٤٧
باب الجمال ٤٩
اللهُ يا اللهُ ٥١
أنا مهنتي التحريض ٥٣
شكلني بطعم الأفراح ٥٥
إقرار ٥٦
ألوان الحياة ٥٩
لوّنها لون فرحة ٦١
إشراقة ٦٣
في دايرة الرحلة ٦٤
مشوار اسمه حياة ٦٦
في القلب راح أسكن ٦٩
الكدب غيطان أحزان ٧٢
أنا فايق.. أنا رايق ٧٤
حكايتي مع الزمان ٧٦
الدنيا ريشة في هوا ٧٨
بحر الحياة ٨٠
منشور على الشط التاني ٨٢
بتبعديني عن حياتك بالملل ٨٥
إشراقة ٨٧
الدنيا بتاخد وبتدي ٨٨
سؤال ٩٠
أسكن بيوت الفرح ٩٣
ألوان الحرية ٩٧

غرّد بره السرب ٩٩
اخرج من البيبان ١٠١
مش داخل سجنك ١٠٣
إشراقة ١٠٤
من قلمك ارسم لونك ١٠٥
وده حب إيه اللي من غير أي حرية ١٠٦
ليه تدفعي وحدك الثمن ١٠٨
إشراقة ١١٠
بننجرح.. ..... ١١١
طريقي داير دواير ١١٣
ليه تسكتي زمن ١١٦
يتعلم أبجدية ١١٨
أنا باعشق البحر ١٢٠
كل المفروض مرفوض ١٢١
زوّق نجوم قلبك ١٢٣
الـ «ولا حاجة» ١٢٥
ألوان الحلم ١٢٧
كل الحدوتة شوية مجهود ١٢٩
يا مولاي ١٣٠
إشراقة ١٣٢
أنا بعشق الطريق ١٣٣
عيش وقتك.. عيش أيامك ١٣٥
تاعبني سؤالي ١٣٨
يعجبني توهانك في أحلامك ١٤٠

أنا مش واقف حتى مكاني ١٤٣
ساعات أتوه مرات ١٤٥
الفرصة بنت جميلة ١٤٧
قلب السما المفتوح ١٤٩
افتح باب الفرصة وعافر ١٥١
غير شطوط حلمك ١٥٣
إشراقة ١٥٦
شيء من بعيد ناداني ١٥٧
اتخطف ١٥٩
وكأني عصفور ١٦٣
أقر أنا المذكور أعلاه ١٦٥
إشراقة ١٦٧
كلمة أخيرة ١٦٨
الفهرس ١٧٠