

## خواطر شاب وحيد



خواطر شاب وحيد

# خواطر شاب وحيد

365 خاطرة.. رفيق عام كامل معك

ستقرأ ما عجزت عن قوله، وتُرمم في كل يوم كسراً قديماً يا صديقي

محمود كمال

خواطر شاب وحيد

عنوان الكتاب: خواطر شاب وحيد

الموضوع: خواطر

تأليف: محمود كمال

تدقيق لغوي: أسماء محمد عبد الحميد

تصميم غلاف: محمود كمال

رقم الإيداع بالدار : 2026/0431

الترقيم الإلكتروني EBIN : 60-37-1-260402

الناشر: أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

[alkatebacademyforpublishing@gmail.com](mailto:alkatebacademyforpublishing@gmail.com)

01112357473

مصر



للنشر الإلكتروني

رئيس مجلس الإدارة: محمود كمال

المدير العام: محمد حسن

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

## إهدائي الأول

إلى من رحل وترك خلفه رجلاً يصرع العالم بقلبٍ يتيم .. إلى والدي  
الغالي .. هذه الخواطر ليست مجرد حبر، بل هي نداءات روح  
استوحشت السير دونك .. كنتَ وطني، ومنذ رحيلك وأنا في عربةٍ  
دائمة، حتى وأنا وسط الزحام.

أهدي إليك خواطر شاب وحيد، لأننا عشنا الوحدة معاً رغم ضجيج  
وكثرة من حولنا .. أسأل الله أن تكون الآن آمن مطمئن.

## الإهداء الثاني

إلى مَنْ يُطفئ أنوار غرفته ليهدأ ضجيجُ العالم في رأسه..

إلى الذين يسرون في الزحام كأنهم جُزرٌ منعزلة، يحملون في حقائبهم حكايات لا تُحكى، وفي عيونهم نظرة لا يفهمها إلا مَنْ ذاق مثلهم طعمَ الغربة..

إلى الشاب الذي كبرَ قبل أوانه، والفتاة التي تعلمت أن تكون جيشاً لنفسها حينما خذلها الجميع..

إهداءً إلى البقية الباقية من الأنقياء.. مَنْ كُسروا فصمتوا، وَمَنْ جُرِحوا فغفروا ليرتاحوا، وَمَنْ اختاروا الوحدة مقاماً كريماً بدلاً من رفقةٍ تنقص من قدر قلوبهم..

إليك يا رفيقي في هذا السكون.. هذا الكتاب ليس حبراً على ورق، إنه صوتك الذي خنفته الغصة، ويدك التي لم تجد من يشدُّ عليها في عتمة الليل.

أهدي إليك هذه الكلمات.. لتعرفَ يقيناً أنك لستَ وحدك في وحدتك، وأن في هذا العالم قلباً يشعر بك، يكتب عنك، ويحبك كما أنت.. بعيوبك، وندوبك، وهدونك الجميل.

**إلى كل روح حاسة إنها بره الكادر، إلى اللي  
بيضحكوا في الزحمة وقلوبهم بتدور على ركن  
هادي، واللي اكتشفوا إن الوحدة مش دائماً  
وحشة، هي أوقات كتير بتكون مراية. الكتاب  
ده مش عشان يخليك تحزن، ده عشان يطبب  
عليك ويقولك: أنت مش لواحدك في وحدتك.**

## أغنية الكتاب

في وسط الزحمة بحس بالوحدة

ومش عارف النهاية إيه؟!!

فجأة لقيت نفسي

شخص غريب في الدنيا دي

يا ألف وجع في عز الزحام

يا صوت مكسور خايف ينام

بمد أيدي لظلي البعيد

بلاقي طريقي.. سراب وكلام

بشوف الوجوه ملامح ورق

تدوب في الثواني، وف بحر القلق

أنا مين فيهم؟ ومين اللي ضاع؟

ومين اللي فينا.. بجد اتسرق؟

سألت المرايا عن اللي انكسر

عن الحلم لما.. خان القدر

لقيت الإجابة في صمت البيوت

وفي دمعة تاهت.. تحت المطر

## حقيقة الوحدة

الوحدة مش دائماً معناها إن مفيش حد حواليك .. أوقات  
كثير بتكون قاعد وسط لمة وعيلة وضحك، بس أنت  
لو احدك غريب، مش مفهوم، أو شايل جواك كلام لو  
قلته هيبوظ اللحظة ...

الوحدة الحقيقية هي إنك تكون مكتفي بنفسك مش  
عشان أنت مش محتاج حد، بس عشان تعبت من  
الشرح ...

عادي تكون وحيد، المهم ما تكونش غريب عن نفسك  
يا صديقي.

\* \* \* \*

## عن الونس في التفاصيل

كشاب ووحيد، بتتعلم تلاقي الونس في حاجات بسيطة  
مابيشوفهاش غيرك.. كوباية قهوة في هدوء الفجر،  
صوت مزيكا قديمة، أو حتى تأمل الشوارع وهي  
فاضية...

الحاجات دي مش هروب، دي هدنة عشان العالم بره  
زحمة وساخب ومُرهِق، والوحدة هي المساحة اللي  
بنرمي فيها أقنعتنا ونرتاح فياريت تستمتع بوحدتك،  
لأن ده الوقت الوحيد اللي بتكون فيه أنت بجد.

\* \* \* \*

## عن جفاء الرسائل

أصعب شعور ممكن يمر بيه شاب وحيد هو إنه يمسك  
موبايله ويقالب في الأسماء، ويلاقي إنه مفيش حد ينفع  
يكلمه دلوقتي، مش لعدم وجود ناس، بس لخوفه إنه  
يكون ثقيل أو نكد.

نصيحة ليك : الشخص اللي بيحبك بجد مش هيشوفك  
حمل عليه.. لو مالفيتش الشخص ده، اكتب لنفسك،  
اكتب لربنا، البوح حتى للورق بيخفف كتير من حمل  
السكوت.

\* \* \* \*

## عن الندوب القديمة

الوحدة أحياناً بتكون قرار مش قدر... بنختار نكون  
لو احدنا بعد ما استهلكنا طاقتنا في محاولات فاشلة  
لإرضاء ناس ما بيظمرش فيهم، أو بعد صدمات خلتننا  
نخاف من القرب .

يا صديقي .. الوحدة مَسكن مؤقت للألم، بس أوعى  
تخليها سجن واسمح لقلبك إنه يتشافى، بس ما تقفلش  
الباب بالترباس؛ يمكن فيه حد شبهك بيدور عليك وهو  
كمان وحيد.

\* \* \* \*

بيقولوا الوحيد ضعيف، بس الحقيقة؛ إن الوحيد هو  
أكثر حد قوي.. لأنه بيواجه مخاوفه، وأحزانه،  
وهواجس نص الليل لو احده من غير عكاز يسنده...  
القوة مش في الزحمة، القوة في إنك تقدر تقف على  
رجلك وأنت عارف إن مفيش حد وراك غير ظلك  
ونقائك ...

الوحدة بتصنع رجال، والهدوء بيصنع حكماء يا  
عزيزي هيا بنا لنخوض رحلتنا معاً.

## الفصل الأول: عن الوحدة

### 1

الوحدة مش إنك تعيش في أوضة ضلمة لوحدك،  
الوحدة الحقيقية هي إنك تكون كتاب مفتوح في وسط  
ناس ما بيعرفوش يقرأوا يا صديقي.. إنك تحس إن  
كلامك مالوش صدى، وإن زعلك مالوش مكان،  
فتختار تسكت.. والسكوت ده هو أول طريق الوحدة  
اللي بجد.

### 2

فيه نوع من الوحدة رحمة وما تستغربش، إنك تبعد  
عن دوشة العلاقات اللي بتستهلكك وتطفي نورك،  
الوحدة هنا بتبقى زي شاحن لروحك، بتقعد مع نفسك،  
بتصالحها، وبتعرف هي عاوزة إيه بالضبط بعيد عن  
ضغط الناس وتوقعاتهم منك.

### 3

أصعب لحظة في الوحدة هي لحظة الخبر الحلو.. لما  
يحصلك حاجة تفرحك وتطلع موبايلك عشان تبلغ حد،  
وتكتشف إن مفيش حد معين هيحس بفرحتك زي ما  
أنت حاسسها... في اللحظة دي، الفرحة بتبقى ناقصة،  
بس بتعلمك إنك تكون الونيس الأول لنفسك.

### 4

لو الدنيا خلتك وحيد، اعرف إن ربنا بيجهزك لحاجة  
كبيرة.. الزحمة أوقات بتخفي الحقيقة، والوحدة هي  
اللي بتظهر المعادن.

ماتخافش من هدوء أوضتك، خاف من دوشة ناس  
مش شبهاك يا صديقي.

## 5

الوحدة مش عدوك، الوحدة هي المساحة الفاضية اللي بتسمح لصوتك الداخلي إنه يتسمع، طول ما أنت وسط الدوشة أنت بتسمع آراء الناس، طلباتهم وانتقاداتهم.. لكن لما بتنفرد بنفسك، بتبدأ تسمع صوتك أنت بجد...

أوقات الصوت ده بيوجع، بس هو الوحيد اللي هيقولك الحقيقة.

## 6

فيه فرق كبير بين إنك تكون ووحيد وإنك تكون وحداني.

- . **الوحيد**: شخص حوالية ناس بس مش حاسين بيه.
- . **الوحداني**: شخص اختار ينسحب بكرامته لما لقي إن وجوده "تحصيل حاصل". "الانسحاب ده مش ضعف، ده منتهى القوة إنك تكتفي بنفسك بدل ما تشحت اهتمام من حد مش شايفك.

## 7

أصعب أنواع الوحدة هي وحدة الذكريات، إنك تكون شايل حكاية كاملة في قلبك، بكل تفاصيلها وضحكها ووجعها، ومفيش حد تشاركه الحكاية دي.. فتضطر تعيشها جواك إعادة كل يوم قبل ما تنام ف بتتحول لسينما بطلها ومخرجها وجمهورها هو أنت وبس.

## 8

لو سألت شاب وحيد: إيه أكثر حاجة بتخوفك؟

مش هيقولك الضلمة ولا الوحدة.. هيقولك: إني أتعود على حد وفجأة يختفي، فأرجع لوحدي تاني بس المرة دي بقلب مكسور.

عشان كدا الوحدة بتبقى حصن بنبنيه أحياناً عشان نحمي نفسنا من صدمات تانية.

## 9

ما تر علس لو لقيت نفسك ثقيل في الكلام أو مش عارف تندمج في خروجات فيها رغي كثير.. أنت بس عميق زيادة عن اللزوم، ومحتاج ناس بتغوص مش ناس بتعوم على الوش..

وحدتك دي دليل إنك مش أي كلام، وإن روحك محتاجة ونس من نوع خاص.

## 10

أجمل ما في الوحدة إنها بتخليك صاحب نفسك.. بتتعلم تطبخ لنفسك، تختار لبسك لنفسك، وتطبطب على كتفك لما تقع.. واللي بيتعلم يسند نفسه، عمره ما هيتذل عشان حد يسنده.

## 11

الوحدة هي إنك تضحك من قلبك على حاجة شوفتها في الموبايل، وتلف وشك يمين وشمال عشان توريها لحد، فتفتكر إنك لوحداك، فترجع الضحكة تتحبس في زورك وتتحول لتنهيدة طويلة.

## 12

أصعب أنواع الوحدة هي وحدة العيد.. لما الناس كلها  
بتلبس وتخرج تتفصح مع بعض، وأنت بتلبس سماعاتك  
وتغمض عينك، وتتمنى إن اليوم ده يخلص بسرعة  
عشان ترجع لحياتك العادية اللي مافيهاش ضغط  
البهجة الإجبارية خوفاً من إنهم يقولوا عليك كئيب.

## 13

الوحدة بتعلمك القناعة.. بتخليك تحب شكل أكلك  
البسيط، وتحب كركبة أوضتك، وتحب تفاصيلك اللي  
محدّش بيشوفها غيرك...

الوحدة بتخليك مكثفي بنفسك بجد.

## 14

فيه وحدة اسمها وحدة الزحمة.. إنك تكون قاعد في  
كافيه مشهور والناس حواليك كتير، بس أنت حاسس  
إنك في جزيرة مهجورة، ومحدّش من اللي حواليك  
قادر يخترق هدوءك ده.

## 15

الشاب الوحيد دائماً يبحب الليل.. لأن الليل هادي زيه،  
مالوش طلبات، مابيحكمش على حد، وببسمحك تسرح  
في أحلامك من غير ما حد يقاطعك بكلمة فوق بقا.

## 16

الوحدة هي إنك تشتري تذكرتين سينما عشان مش  
عاوز تقعد جنب حد غريب، وتقعد أنت والكرسي  
الفاضي، وتحس إن الكرسي ده هو أكثر حد مريح  
اتعاملت معاه في حياتك.

## 17

ما تستغربش لما تلاقي الوحيد بيكلم نفسه في السكات..

هو مش مجنون، هو بس بيحاول يرتب أفكاره اللي  
الزحمة كانت ملخبطهاها... الكلام مع النفس هو أصدق  
حوار ممكن تعمله.

## 18

الوحدة بتخليك حساس بزيادة.. بتلاحظ نظرة العين،  
نبرة الصوت، والكلمة اللي بتتقال من ورا القلب...

**الوحيد هو أكثر حد بيعرف النفاق قبل ما يتقال يا  
صديقي.**

## 19

أصعب حاجة في الوحدة هي المرض.. لما تتعب  
وماتلاقيش حد يناولك كوباية مية، فتضطر تقوم تسند  
على الحيطه عشان تخدم نفسك... في اللحظة دي  
بتعرف إنك بطل بجد.

## 20

الوحدة هي إنك تمسح شات قديم كنت بتهرب فيه من  
وحدتك، وتكتشف إنك لما مسحته، مابقاش فيه حاجة  
تربطك بالعالم بره غير الواقع اللي أنت عايشه  
دلوقتي.

## 21

فيه ناس بتدخل حياتنا عشان تكسر وحدتنا، بس الحقيقة إنهم بيدخلوها عشان يزودوا وجعنا.. فبنرجع لوحدتنا وإحنا بنقول: كان مالي ومال الناس دي.

## 22

الشاب الوحيد بيحب الأغاني الحزينة مش نكد، بس لأنها الوحيدة اللي بتحسسه إن فيه حد في الدنيا دي تعب زيه وحس بنفس إحساسه.

## 23

الوحدة بتخليك مبدع غصب عنك.. يا إما بتبدع في الكتابة، أو الرسم، أو حتى في التفكير.. الوحدة هي المعمل اللي بيطلع منه أحلى الأفكار.

## 24

أصعب وحدة هي وحدة الوجد.. لما تكون تعبان نفسياً ومحتاج تحكي، بس تفكر إن مفيش حد هيسمعك للآخر من غير ما يمل، فتختار السكوت وتنام.

## 25

الوحدة بتعلمك الاستغناء.. بتعرف إنك تقدر تعيش من غير فلان، وتقدر تنبسط من غير لمة فلان.. الاستغناء هو قمة الحرية يا صديقي.

## 26

الوحدة هي المراية اللي بتشوف فيها عيوبك قبل مميزاتك.. بتخليك تقعد مع نفسك وتحاسبها، وتوعدها إنك هتكون أحسن عشان خاطر نفسك مش عشان خاطر حد.

## 27

الشاب الوحيد دائماً قوي في المواقف الصعبة.. لأنه اتعود يشيل شيلته لوحده، فمبقاش فيه حاجة في الدنيا بتخوفه أو تهز ثباته.

## 28

الوحدة هي إنك تروح المطار عشان تسافر، وتشوف الناس بتودع بعضها بدموع، وأنت شايل شنطتك وماشي لوحدهك وعينك ثابتة على هدفك وبس.

**29**

ما تلومش الوحيد لو كان عصبي أحياناً.. هو بس طاقتة خلصت من كتمان وحاجات كثير كان المفروض يحكيها بس مالفاش الودن اللي تسمع.

**30**

الوحدة هي فرصة عشان تقرب من ربنا أكثر.. في السكات ده الدعاء بيبقى ليه طعم ثاني، واليقين بيبقى أقوى، لأنك عارف إن هو بس اللي سامعك.

**31**

الشاب الوحيد بيحب الشوارع الفاضية.. بيحس إنها شبه روحه، هادية، نضيفة، وبتديه مساحة يشم هوا من غير ما حد يزاحمه في نفسه.

**32**

الوحدة بتخليك تزهد في كل حاجة.. مابقتش عاوز تلبس عشان تعجب حد، ولا تتكلم عشان تبهر حد.. بقيت بسيط لدرجة بتخوف الناس.

### 33

أصعب أنواع الوحدة هي إنك تكون وحيد وسط أهلك..  
إنك تكون في بيت واحد مع ناس ما بيعرفوش أنت  
بتفكر في إيه، ولا إيه اللي واجعك، ولا إيه اللي  
بيفرحك.

### 34

الوحدة هي الحصن اللي بيحميك من قيل وقال.. بتبعد  
عن النميمة، والكره، والحقد اللي بيملى قعدات الناس  
وحدثك نضافة لروحك يا صديقي.

### 35

الشاب الوحيد هو اللي بيعرف قيمة الكلمة الحلوة.. لما  
حد بيقوله كلمة تجبر خاطره، بيفضل فاكرها سنين،  
لأنها نورت عتمته في وقت كان محتاج فيه نور.

في نهاية الفصل ده، لازم تعرف إن الوحدة مش قدر محتوم، هي مرحلة نضج.. ومسيرك في يوم تلاقي اللي يونس وحدثك دي بجد، بس لحد ما اليوم ده بييجي، خليك أنت الونس لنفسك.

الوحدة هي امتحان الصبر.. يا إما تكسرك وتخليك يائس، يا إما تصنع منك إنسان صلب، عنده اكتفاء ذاتي يخليه يمشي وسط الناس وهو مالي مركزه مش مستني كلمة مدح من حد >

## الفصل الثاني عن النسيان

النسيان مش إنك تمسح اللي حصل، النسيان هو إنك تفتكر اللي حصل بس مايتوجعش قلبك زي الأول، إن الصورة تمر قدام عينك وتحس إنها تخص شخص غريب مش أنت.

38

أصعب حاجة في النسيان هي البدايات، إنك تقرر  
النهاردة أنا مش هفكر، فتلاقي عقلك بيعرض لك  
شريط الذكريات كله في ثانية واحدة وكأنه بيعانداك.

39

النسيان محتاج قسوة أوقات.. قسوة على نفسك عشان  
تبطل تفتح البروفایل بتاعهم، وقسوة على قلبك عشان  
تبطل تحن لمكان رحته مع بعض.

40

بيقولوا الوقت كفيل بالنسيان، بس الحقيقة إن الوقت  
بيموت الوجع بالبطيء، لكن الأثر بيفضل موجود زي  
الندبة اللي على الإيد، بتفكر إنك في يوم اتعورت  
هنا.

41

أوقات بنحاول ننسى أشخاص، بس بنكتشف إننا  
محتاجين ننسى نفسنا اللي كانت معاهم الضحكة اللي  
كانت طالعة بجد، والأمان اللي كنا حاسين بيه.

## 42

النسيان قرار مش صدفة، لو مستني المعجزة اللي  
تمسح ذاكرتك يبقى هنتعب.. أنت لازم تختار إنك  
تنسى عشان تقدر تعيش.

## 43

أغرب حاجة في النسيان إنك ممكن تنسى ملامح  
الشخص، وتنسى صوته، بس إحساسك معاه بيفضل  
محفور.. الإحساس هو اللي ما بيتنسى.

## 44

ليه بنفكر كل حاجة واحنا بنحاول ننام؟  
لأن في الهدوء ده، المقاومة بتقل، والذكريات بتهجم  
زي الوحوش.. النسيان الحقيقي بيبدأ لما تنام مرتاح.

## 45

ما تحاولش تنسى بإنك تكره.. الكره رابط قوي جداً  
زيه زي الحب. لو عاوز تنسى بجد، ازهد.. خلي  
الشخص ده عدم بالنسبالك، لا حب ولا كره.

## 46

النسيان هو إنك تبطل تستنى رسالة أو مكالمة أو حتى مصادفة، هو إنك تقفل الباب وترمي المفتاح في البحر وأنت عارف إن مفيش رجوع.

## 47

أنا مش عاوز أنسى الماضي، أنا بس عاوز أنسى تأثيره عليًا.. عاوز أعيش النهاردة من غير ما امبارح يشدني من هدومي لورا.

## 48

أصعب أنواع النسيان هو نسيان الوعود.. لما تقعد تفنكر "مش هسيبك، هفضل جنبك" وتلاقي نفسك لوحداك.. الوعود دي هي اللي بتوجع أكثر من الأشخاص.

## 49

النسيان في الوحدة بيبقى عبء مضاعف، لأن مفيش حد يشغلك.. أنت والذكريات راس براس، ومضطر تفوز في المعركة دي كل يوم.

## 50

أحياناً النسيان يبقى نعمة من ربنا عشان نقدر نكمل،  
ولولا النسيان كان زماننا مُتنا من كتر الوجد اللي  
مرينا بيه.

## 51

النسيان مش معناه إنك خاين للعشرة، النسيان معناه  
إنك باقي على نفسك وعلى عمرك اللي بيضيع في  
البكا على الأطلال.

## 52

تجنّب الأماكن مش نسيان، ده هروب، النسيان إنك  
تروح نفس المكان، وتقع على نفس الكرسي، وتطلب  
نفس القهوة، وتحس إنك لوحدك وعادي، مش ناقصك  
حد.

## 53

لازم تتعلم تنسى خيبتك في الناس، عشان لو فضلت  
فاكرها، هتخاف تقرب من أي حد جديد، وهفضل  
وحيد بس من غير سلام نفسي.

## 54

النسيان هو الفلتر اللي بيصفي حياتك.. الحاجات اللي بتفضل فاكرها هي اللي علمتك، والحاجات اللي نسيتها هي اللي كانت زحمة على الفاضي.

## 55

لما تلاقي نفسك بقيت بتضحك من قلبك على موقف قديم كان بيبيكيك، اعرف إنك وصلت لمرحلة التعافي وبدأت تنسى صح.

## 56

النسيان مش إنك تموت قلبك، النسيان إنك تعيش بقلب جديد.. قلب اتعلم إن الحياة مش بتقف على حد، وإن اللي مشي هو اللي خسر مش أنت.

## 57

أصعب لحظة في النسيان هي الانتكاسة.. لما تكون فاكر إنك نسيت خلاص، وتشم ريحة برفان معينة أو تسمع ضحكة شبه ضحكتهم، فتلاقي نفسك رجعت لنقطة الصفر في ثانية.

58

النسيان محتاج ذكاء.. إنك تشغل وقتك بحاجات ثانية  
بتحبها، مش عشان تهرب، بس عشان تدي لعقلك  
فرصة يبني ذكريات جديدة تغطي على القديمة.

59

ما تحاولش تنسى بالعافية.. سيب الوجد ياخذ وقته،  
وسيب الدموع تنشف لواحدها، النسيان تراكم أيام مش  
قرار لحظي.

60

فيه ناس نسيانهم هو أكبر انتقام منهم.. إنهم يرجعوا  
يلاقوك بقبيل شخص ناجح وسعيد ومابقوش هما أصلاً  
على بالك.

61

النسيان هو إنك تبطل تفسر اللي حصل.. خلاص، اللي  
فات مات بكل أسبابه وغلطاته، والتحليل الكثير مش  
هيرجع اللي راح، هيرجع الوجد بس.

**62**

أنا اتعلمت إنني أنسى الإساءة بس مانساش الدرس..  
عشان ما أكررش نفس الغلطة مع شخص جديد لابس  
نفس القناع القديم.

**63**

النسيان في الغربية أو الوحدة بيبقى فلترة للروح..  
بتكتشف إن أغلب اللي كنت فاكر إنك مستحيل تنساهم،  
كانوا مجرد دوشة في حياتك مش أكثر.

**64**

النسيان هو إنك تبطل تلوم نفسك.. إنك تقتنع إنك  
عملت اللي عليك وزيادة، وإن الطرف الثاني هو اللي  
اختار ينهي الحكاية ببرود.

**65**

أصعب أنواع النسيان هو نسيان التفاصيل الصغيرة..  
لون العين، طريقة الكلام، الأكلة المفضلة.. التفاصيل  
دي هي اللي بتفضل تنخر في الذاكرة زي السوس.

66

النسيان يبدأ من الموبايل.. لما تمسح الصور،  
والرسائل، والأرقام.. أنت كأنك بتنضف أوضتك من  
كرايب قديمة كانت خانقة نفسك.

67

ما تزعلش لو النسيان اتأخر.. الوجد الكبير محتاج  
وقت كبير عشان يدوب، والمهم إنك ماشي في الطريق  
مش واقف مكانك بتنذب حظك.

68

النسيان هو السكينة اللي بتيجي بعد العاصفة.. لما  
تكتشف إنك بقيت هادي، وصدرك مش مقبوض لما  
حد يجيب سيرة الماضي قدامك.

69

أنا بقيت بنسى الناس اللي نسيته.. المعاملة بالمثل في  
النسيان هي عدل لقلبك وكرامتك.

## 70

النسيان هو إنك تبطل تراقب.. لا بروفايل، ولا ستوري، ولا أخبار من بعيد لبعيد.. الرقابة هي اللي بتخلي الوجدع حي ومايموتش.

## 71

النسيان الحقيقي هو التصالح مع الفراغ.. إنك تتقبل إن مكانهم بقا فاضي، وإن الفراغ ده مش لازم حد يملاه دلوقتي، ممكن يفضل فاضي لحد ما يبجي اللي يستاهله.

## 72

في نهاية النسيان، بنكتشف إننا نسينا ننسى نفسنا.. وإن أهم حاجة ننساها هي ضعفنا القديم عشان نبدأ حياتنا الجديدة بقوة ويقين إن اللي جاي أحلى بكثير.

في نهاية الفصل ده، لازم تعرف إن النسيان  
مش نهاية القصة، ده بداية لصفحة جديدة  
بيضا، أنت اللي هتكتب فيها بطل قصتك  
الجديد.. نفسك.

النسيان هو الجسر اللي بنعدي عليه من  
الوجع لـ الحياة.. لو فضلت واقف في نص الجسر  
هتقع، كمل طريقك للأخر، وسيب الماضي  
وراك، الشمس دائماً بتطلع للي ببصوا  
قدامهم يا صديقي.

## الفصل الثالث عن الونس في التفاصيل

**73**

في الوحدة، بتتحول التفاصيل الصغيرة لـ أصدقاء،  
ريحة القهوة الصبح مش مجرد مشروب، دي طبطبة  
على روحك بتقولك إن اليوم لسه فيه أمل.

**74**

الونس مش لازم يكون بني آدم بيكلمك، الونس ممكن  
يكون كتاب بيحكي قصتك بلسان كاتب ما يعرفكش،  
فتحس إنك مش لوحدك في العالم ده.

**75**

جربت مرة تمشي في الشارع وأنت لابس سماعاتك  
وبتسمع المزيكا اللي بتحبها؟ في اللحظة دي أنت  
بتخلق فيلم خاص بيبك، والناس حواليك مجرد  
كومبارس.. دي قمة الونس الذاتي.

76

الشاب الوحيد بيصاحب الشبابيك؛ الشباك هو الرئة  
اللي بنتنفس منها العالم من غير ما نضطر نتعامل مع  
قسوة البشر.

77

الونس هو إنك تلاقي طريق قديم كنت ناسيه، فيفكر  
بذكرى حلوة كانت مستخبية تحت تراب الأيام..  
الذكريات الحلوة ونس مبيفارقش صاحبه.

78

أنا بآنس نفسي بنفسي.. لما بشتري لنفسي حاجة  
بحبها، أو لما بطبخ أكلة اشتيتها، أنا مش مستني حد  
يدلعي، أنا بدلع نفسي وده الاكتفاء.

79

في تفاصيل الليل هدوء غريب، السكات اللي بيخوف  
الناس هو حزن دافي للوحيد اللي تعب من رغي  
البشر ومجاملاتهم الزايفة.

## 80

الونس في النباتات.. لما تزرع زرعة صغيرة وتشوفها  
بتكبر قدام عينك كل يوم، بتحس بمسؤولية حلوة،  
وبتحس إن فيه روح ثانية معاك في الأوضة.

## 81

أجمل تفاصيل الونس هي المناجاة، لما تقعد مع ربنا  
وتحكي له كل اللي في قلبك من غير ما تجمل كلامك..  
ده الونس اللي مبيخلصش والسر اللي مبيفضحش.

## 82

الوحيد بيعرف يلاحظ جمال السما في الغروب،  
ويعرف يفرق بين درجات اللون الأحمر.. الناس  
المشغولة بالزحمة مبيشوفوش الجمال ده.

## 83

الونس هو قطة بتمسح في رجلك وأنت قاعد بتذاكر أو  
بتشتغل.. هي مش طالبة منك حاجة غير الأمان، وأنت  
بتلاقي معاها راحة مالقيتهاش مع بشر.

84

أوقات الونس بيكون في الورقة والقلم.. لما تفرغ  
طاقتك في كتابة، وتحس إن الورقة شالت عنك حمل  
كبير كانت شايله كتافك.

85

تفاصيل بيتك هي وطنك الصغير، ترتيب مكتبك،  
ريحة بخورك المفضلة، والمكان اللي بتحب تقعد فيه..  
دي كلها خيوط بتغزل ونس بيحميك من برد الوحدة.

86

الونس هو إنك تضحك على كوميكس شوفته على  
السوشيال ميديا، وتحس إن فيه آلاف غيرك ضحكوا  
عليه في نفس اللحظة.. إحنا وحيدين جسدياً بس  
مرتبطين إلكترونياً.

87

الونس في المطر.. لما تقف ورا الزجاج وتتفرج على  
نقط المية وهي بتمسح تراب الشوارع، وتحس إنها  
بتمسح معاها هموم قلبك.

88

أنا اتعلمت أكون ونيس لخيالي.. بخترع قصص، برسم أحلام، وبنني مدن في دماغي بسكن فيها لوحدي كملك متوج.

89

ماتستقلش بلحظة السكينة وأنت بتشرب كوباية شاي بالنعناع بعد يوم طويل.. اللحظة دي هي اللي بتخليك تقدر تكمل حياتك وأنت سعيد.

90

الونس في التأمل.. إنك تقعد تراقب الناس في المترو أو الشارع، وتحاول تتخيل قصصهم.. الفضول ده نوع من الونس بيخلي عقلك حي.

91

أحياناً الونس بيكون في النوم.. الهروب لدنيا الأحلام اللي بنقابل فيها ناس وحشناهم، أو بنعيش فيها مواقف كان نفسنا نعيشها.

92

في النهاية، الونس مش بالخارج، الونس جواك، لو  
قلبك عمران بالرضا، هتلاقي الونس في ضي القمر،  
وفي نسمة هوا، وفي ضحكة طفل غريب في الشارع.

93

الونس هو إنك تنزل تتمشي في وقت السحر قبل  
الفجر، وتشوف المدينة وهي بتغسل وشها من هموم  
امبارح.. في اللحظة دي بتحس إن الكون كله ملكك  
لوحدك.

94

فيه ونس في ركن القراءة.. لما تخصص كرسي  
وإضاءة هادية وتتعزل عن موبايلك وعن العالم،  
وتدخل في مناقشة مع كاتب مات من ١٠٠ سنة بس  
لسه كلامه بيونسك.

95

الونس هو البودكاست اللي بتسمعه وأنت بتنصف  
أوضتك.. أصوات ناس بتشاركك أفكارها، فبتحس إن  
فيه عقول شبهك بتفكر في نفس الحاجات اللي شاغلة  
بالك.

96

أنا لقيت الونس في الرياضة.. العرق والمجهود  
بيطلعوا الطاقة السلبية، وبتحس إن جسمك بيشكر  
على الاهتمام ده، والوجع العضلي بيبقى أحلى بكثير  
من وجع القلب.

97

الونس هو إنك تفتح ألبوم صور قديمة مش عشان  
تعيط، بس عشان تبتسم وتقول: أنا عشت أيام حلوة  
فعلاً، وزى ما جت زمان، هتيجي تاني بشكل جديد.

98

أوقات الونس بيكون في المطبخ.. لما تجرب وصفة جديدة وتفشل وتضحك على نفسك، أو تنجح وتستمتع بإنك قدرت تعمل حاجة تسعد روحك بلقمة حلوة.

99

الشاب الوحيد بيأنس نفسه بـ التخطيط.. لما يقعد يكتب أهدافه لبكرة، أو يحلم بمكان عاوز يزوره.. الحلم في حد ذاته ونس بيخلينا نصحى الصبح بلهفة.

100

الونس هو ضوء الأباجورة الهادي في زاوية الأوضة وأنت لسه صاحي بتفكر.. النور الصغير ده بيدي إحياء بالاحتواء، كأن الأوضة بتحضنك.

101

الونس في هدومك المفضلة.. لما تلبس قميص بتحبه أو جاكيت بيحسسك بالثقة، بتحس إنك جاهز تواجه العالم حتى لو هتواجه لوحدك.

## 102

أنا بقيت بلاقي الونس في مساعدة الغرباء.. دعوة حلوة من حد ما يعرفنيش عشان ساعدته في حاجة بسيطة، بتملا قلبي ونس ودفا يكفيني أسبوع.

## 103

الونس هو إنك تكتشف موهبة مدفونة فيك.. تجرب ترسم، تعزف، أو حتى تصلح حاجة مكسورة في البيت، الإنجاز ده هو أحسن ونيس للوقت الفاضي.

## 104

الونس في مراقبة النجوم.. لما تدرك صِغر حجمك وصغر مشاكلك في وسط الكون الواسع ده، بتحس براحة غريبة، وإن اللي خلق المجرات دي مش هيسيبك لوحدك.

## 105

أوقات الونس بيبقى في السكوت التام.. لما تقعد ربع ساعة من غير أي مشتتات، بس بتتنفس وبتحس بوجودك، أنت كفاية جداً عشان تونس مكانك.

## 106

الونس هو الراديو.. سماع صوت مذياع بيتكلم بعفوية،  
أو أغنية قديمة جاية بالصدفة، بيحسسك إن الحياة لسه  
ماشية بره، وأنت جزء منها بأسلوبك الهادي.

## 107

الونس في الريحه الحلوة.. لما ترش برفانك المفضل  
قبل ما تنام، أو تشم ريحة عود بخور في الصالة،  
الروايح بتخلق جو نفسي بيطرد شبح الوحدة.

## 108

في ختام الونس في التفاصيل، لازم تعرف إن السعادة  
مش حدث كبير مستنبينه يحصل، السعادة هي  
مجموعة تفاصيل صغيرة أنت اللي بتخلقها وتجمعها  
عشان تلون بيها حياتك.

في نهاية الفصل ده، يا صديقي الوحيد، عايز أقولك إن الونس مش شحاة بنطلبها من الناس، ولا هو زحمة كدابة بنداري فيها وجعنا.

الونس الحقيقي هو إنك تصاحب نفسك لدرجة إنك لما تقعد لوحدك، ما تحسش بملل.. تحس إنك في قعدة مع أعز أصحابك.

وانتكر ديماً إن اللي بيعرف يستمتع بتفاصيل يومه الصغيرة، ويدلج روحه بأبسط الأشياء، بيمتلك قوة جبارة.. قوة إن مفيش غياب يقدر يكسره، ولا جفاء يقدر يطفئه، خليك أنت النور اللي بينور عتمة أوضتك، وخليك أنت الضحكة اللي بتكسر صمت وحدتك.

## الفصل الرابع عن الجفاء

الجفاء مش مجرد بُعد، ده سد بيتبني بين  
القلوب، وبسببه بنتحول لأشخاص بارددين عشان  
بس نحمي اللي فاضل من كرامتنا.

## 109

الجفاء مش إنك تسيب حد وتمشي، الجفاء هو إنك  
تفضل موجود بس روحك غايبة.. إنك ترد بكلمة  
واحدة على كلام طويل، وتقتل لهفة اللي قدامك  
ببرودك.

## 110

أصعب جفاء هو اللي ببيجي بعد حنية، لما تتعود من  
حد إنه أمانك، وفجأة تلاقيه اتحول لحجر.. في اللحظة  
دي بتحس إن الدنيا كلها انسدت في وشك.

## 111

الوحيد بيتعلم الجفاء كنوع من الدفاع عن النفس، لما يتجرح كثير، يبيني حوالين قلبه سور عالي، وأي حد بيحاول يقرب بيخبط في السور ده ويسمع صدى صوته بس.

## 112

الجفاء هو الموت الإكلينيكي للعلاقات، النبض موجود، والأسماء موجودة، بس مفيش شعور.. مفيش اهتمام.. مفيش خوف على زعل الثاني.

## 113

أوقات بنضطر نكون جافين عشان نربي قلوبنا.. عشان بطلنا نستحمل الخذلان، فبنقرر نقل الحنفية اللي كانت بتنزّل حب واهتمام للي ما بيقدروش.

## 114

أوحش حاجة في الجفاء إنه بيعدي، لما تقابل جفاء بقلب طيب، القلب ده مع الوقت بينشف، وبيتحول هو كمان لنسخة باردة زيهم.

## 115

الجفاء هو إنك تشوف دموع حد كان غالي عليك، وما تحسش بأي حاجة.. لا شفقة ولا ندم.. بس تحس بتقل في صدرك وخنقة إنك بقيت كدا.

## 116

ليه بنبقى جافين؟ لأننا جربنا نكون لينين واتكسرنا، الجفاء هو الجبيرة اللي بنحطها على كسر قلوبنا عشان نعرف نمشي وسط الناس من غير ما نتوجع.

## 117

ما تلومش شخص وحيد على جفاء مشاعره، أنت ما تعرفش هو اتمرمط قد إيه عشان يوصل لمرحلة اللامبالاة دي.. هي دي درعه الوحيد.

## 118

الجفاء في الرسائل بيقتل الروح.. لما تبعت بقلبك ويترد عليك بـ تم أو ماشي.. الوجد ده كفيل يخليك ما تبعتش لحد ثاني طول حياتك.

## 119

أنا مش قاسي، أنا بس جفيت لما لقيت إن اهتمامي  
مالوش تمن، وإن خوفي مالوش قيمة، وإن وجودي  
زي غيابي.. فقررت أغيب بجد.

## 120

الجفاء هو إنك تعيش مع حد في بيت واحد، وتعدوا  
جنب بعض كأنكم أغراب في محطة قطر.. سُكات  
تقيل مالوش نهاية.

## 121

الفرق بين البُعد والجفاء، إن البُعد فيه شوق، لكن  
الجفاء فيه استغناء.. والاستغناء هو اللي بيكسر النفس  
بجد.

## 122

الجفاء هو الرد المتأخر قصداً، والتهرب من  
المكالمات، وتصنع الانشغال.. حركات صغيرة بتهد  
جبال من المودة.

## 123

لما بنجفى على أهلنا، بيبقى وجع مزدوج.. وجع لينا  
إننا مش عارفين نبرهم بقلبنا، ووجع ليهم إنهم خسروا  
حنيتنا اللي كانت بتونسهم.

## 124

الجفاء بيعلمك الاستقلال العاطفي، بتعرف إن مفيش  
حد هيفضل يحبك للأبد، فبتبدأ تجفى على كل حاجة  
ممكن تكسرك في المستقبل.

## 125

الجفاء هو الخريف اللي بيوقع ورق شجرة الحب ورقة  
ورقة، لحد ما تفضل الشجرة ناشفة ومن غير ضل..  
ومحدث بيحب يقعد تحت شجرة ناشفة.

## 126

أصعب أنواع الجفاء هو جفاء النفس، لما تبطل تحب  
نفسك، وتبطل تدلعها، وتبدأ تعامل روحك كأنها عدو  
ليك.. دي قمة الضياع.

## 127

الجفاء ريحته غريبة، وطعمه مرار.. بس أحياناً يكون هو الدوا الوحيد عشان نوقف نزيف كرامتنا.

## 128

الجفاء هو إنك تتعود على الوجد لحد ما بطلت تشتكي.. السكوت اللي الناس بتشوفه راحة بال، هو في الحقيقة جفاء داخلي تجاه كل حاجة كانت بتهزك زمان.

## 129

أصعب لحظات الجفاء لما تحاول تمثل الحنية عشان ماتموتش العشرة، فتكتشف إنك بقيت ممثل فاشل، وإن البرود اللي جواك بقى أقوى من أي محاولة تجميل.

## 130

الجفاء هو الضريبة اللي بتدفعها عشان كنت كريم بزيادة في مشاعرك مع ناس بخيلة.. القسوة اللي فيك دلوقتي هي نتيجة طيبة قلبك اللي اتنهشت.

## 131

الشاب الوحيد بيحفي لما بيلاقي إن صراحته بتستخدم  
ضده.. فبيقدر يلبس قناع البرود ويخلي كلامه  
بالقطارة، عشان مفيش كلمة تانية تتفهم غلط.

## 132

الجفاء هو إنك تبطل تعاتب.. العتاب كان دليل محبة،  
لما بطلت تعاتب وبقيت بتعدي المواقف بابتسامة  
باردة، اعرف إن الشخص ده خرج من قلبك خلاص.

## 133

فيه جفاء بيبقى إجبار مش اختيار.. لما تلاقي اللي  
قدامك بيستغل حنيتك ويحسسك إنها ضعف، بتضطر  
تنشف عشان يعرف إن ليك هيبة وجانب مبيتشافش.

## 134

الجفاء هو النظر في الفراغ وأنت بتسمع تبريرات حد  
غلط في حقك.. مابقاش يهملك هو كداب ولا صادق،  
المهم إنك مابقتش حاسس بيه أصلاً.

## 135

أصعب أنواع الجفاء هو جفاء الملامح.. لما عينك  
تبطل تلمع لما تشوف حد كنت بتموت فيه، وبقت  
نظرتك ليه زي نظرتك لأي عابر سبيل في الشارع.

## 136

الجفاء هو إنك تقرأ رسالة اعتذار طويلة ومؤثرة،  
وتقفل الموبايل وتنام عادي جداً.. البرود ده هو الدرع  
اللي بيحميك من إنك تقع في نفس الفخ تاني.

## 137

لما بتجفى، بتكتشف حقائق ماكنتش شايفها.. بتشوف  
الناس على حقيقتها بعيداً عن هالة الحب اللي كانت  
مغمية عينك، الجفاء بصيرة.

## 138

الجفاء هو انسحاب هادي.. مش خناق ولا زعيق، هو  
بس إنك بتبطل تسأل، بتبطل تهتم، وبتبطل تكون  
المبادر في أي حاجة.

**139**

أنا مش قاسي، أنا بس اتفقلت.. والجفاء هو الطريقة  
الوحيدة اللي عقلي لقاها عشان يمنع قلبي من إنه ينزف  
أكثر من كدا.

**140**

الجفاء بيخليك ثقيل.. مش أي كلمة تفرحك، ولا أي  
نظرة تحزنك. بقيت زي الجبل اللي مبيتهزش من  
شوية هوا، بس كمان مبيحضنش حد.

**141**

الجفاء هو إنك تفكر أجمل لحظاتكم ومتحسش بأي  
حنين.. تحس إنها كانت قصة قديمة لواحد تاني غيرك،  
وأنت دلوقتي شخص جديد تماماً.

**142**

الوحيد بيجفى على الأحلام كمان.. بيبطل يحلم  
بحاجات كبيرة عشان مايتصدمش، وبيكتفي بالواقع  
الجاف اللي هو راسمه لنفسه.

## 143

الجفاء هو الرد على قلة الأصل.. لما تلاقي إن الود  
مالوش مكان، بتسحب بساط الحنية من تحت رجليهم  
وتسيبهم يقعوا في برد أفعالهم.

## 144

لازم تعرف يا صديقي إن الجفاء مرحلة انتقالية.. إحنا  
بنجفى عشان نحى نفسنا، بس الشاطر هو اللي  
مايخليش الجفاء يسكن قلبه للأبد، عشان لسه فيه ناس  
تستاهل نكون لينين معاهم.

الجفاء هو الصرخة الصامتة لقلب تعب من العطاء  
بدون مقابل.. هو مش قلة أصل، هو بكل بساطه  
إعلان اكتفاء بوجع قديم، وقرار بالصمت لحين إشعار  
آخر.. فد ارحموا جفاء الوحيدين، لأن وراه حكايات  
هدّت حيلهم.

في نهاية الفصل ده، افكر إن الجفاء مُعدي..  
فلو لقيت قلب لسه لين وسط كل القسوة دي،  
امسك فيه بإيدك وسنانك، قبل ما هو كمان  
ينشف من جفاء العالم.

## الفصل الخامس عن الذكريات

الذكريات هي المكان اللي بنهرب ليه لما الواقع  
بيضيق بينا، بس أوقات الذكريات دي بتبقى لغم  
بينفجر في وشنا..

الشخص الوحيد ذكرياته هي جيشه اللي بيحارب  
بيه الوحدة، وهي سجانه اللي بيحبسه في الماضي.

145

الذكريات مش مجرد صور قديمة، دي أصوات لسه  
بترن في ودننا، وروايح بنشمها في هدومنا القديمة،  
ووجع بيفوقنا في نص الليل.

146

أصعب حاجة في الذكريات إنها ثابتة وإحنا اللي  
بنتغير.. بنرجع نشوف مواقف قديمة بعقلنا الجديد،  
فنكتشف إننا كنا غلابة ومخدوعين أوي.

**147**

الذكريات هي الوطن اللي بنسكن فيه لما بنحس إننا  
غرباء في وسط الناس دلوقتي.

**148**

فيه ذكريات بنحبها لدرجة إننا بنخاف نحكيا لحد  
عشان ماتتوسخس بكلام البشر.. بنخليها سر بينا وبين  
روحنا.

**149**

أنا عندي صندوق ذكريات في عقلي، كل يوم بالليل  
بفتحه وبقعد أرتب الصور.. الصورة دي كانت ضحكة  
بجد، والصورة دي كانت بداية الوجع.

**150**

ليه الذكريات الوحشة بتعيش أكثر من الحلوة؟  
لأن الوجع بيصيب علامة، لكن الفرح بيمر زي نسمة  
هوا بنساها بمجرد ما تخلص.

## 151

الذكريات مع الصحاب هي اللي بتهوّن وحدة الشاب..  
لما يفتكر لمة الدروس، وضحك الشوارع، يحس إن  
حياته كان لها طعم في يوم من الأيام.

## 152

أصعب ذكرى هي آخر مكالمة أو آخر مقابلة.. اللحظة  
اللي ما كنتش تعرف فيها إنها الأخيرة، فما شبعتش من  
الشخص كفاية.

## 153

الذكريات بتبقى لعنة لما تكون محبوس في موقف فات  
ومش عارف تعيش النهاردة.. أنت موجود بجسمك  
هنا، بس روحك هناك زمان.

## 154

أحياناً بنروح أماكن معينة بس عشان نشم ريحة  
الذكرى.. الحيطان والتراب والشوارع عندهم وفاء  
أكثر من البشر، بيفضلوا شايلين أثرنا.

## 155

الذكريات هي المواساة الوحيدة للشخص الوحيد.. لما يحس إنه منسي، يفتكر إنه في يوم كان كل حاجة لشخص ما.

## 156

ما تحاولش تهرب من ذكرياتك، واجهها.. اقعد معاها، عيِّط لو محتاج، اضحك لو افكرت حاجة حلوة، وبعدين سلم عليها وكمل طريقك.

## 157

النسيان نعمة، والذكرى أمانة.. والشاطر هو اللي يعرف يحافظ على الأمانة من غير ما تضيع منه النعمة.

## 158

فيه ذكريات باردة زي الثلج، بتجمد مشاعرنا وتخلينا مش عارفين نحب حد ثاني بنفس القوة.

## 159

الذكرى الحلوة قوت للروح.. لما تضيق بيك الدنيا،  
افتكر إنك كنت سعيد في يوم، وده معناه إنك تقدر  
تكون سعيد تاني.

## 160

أنا بخاف من الحاجات اللي بقت كلها دييجيتال..  
الصور على الموبايل بتمسح هيبية الذكرى، لكن  
الصور الورقية اللي أطرافها صفرا هي اللي فيها  
روح.

## 161

الذكريات هي المراية اللي بتعرفنا إحنا كنا إيه وبقينا  
إيه.. والتغيير ده هو اللي بيصنع شخصيتنا.

## 162

فيه أشخاص بقوا ذكريات خلاص.. غابوا عن العين،  
بس لسه ليهم اشتراك سنوي في عقلنا، ما بيخرجوش  
منه أبداً.

## 163

أصعب أنواع الذكريات هي ذكريات الندم.. لما تفتكر  
إنك قصرت في حق حد مات، أو جرحت حد كان  
بيحبك بجد.

## 164

الذكريات بتبقى دفا في شتا الوحدة.. حزن معنوي  
بنستخبي فيه من قسوة العالم بره.

## 165

ليه بنبكي لما بنفتكر حاجات حلوة؟  
لأننا عارفين إنها مش هترجع تاني.. الوجد مش في  
الذكرى، الوجد في كلمة كانت.

## 166

الذكريات الحلوة بتصفي القلوب.. مع الوقت بننسى  
الحناقات والمشاكل، وما بيفضلش غير الود اللي كان  
بيننا.

## 167

كل أغنية بنسمعها هي مفتاح لباب ذكرى معينة..  
المزيكا هي آلة الزمن الحقيقية وبالأخص صوت العود  
والقانون فيهم روح الإنسان.

## 168

الذكريات هي الشاهد الوحيد على إننا عشنا، وحبينا،  
واتوجعنا، وقاومنا.. لولاها كنا بقينا مجرد أرقام في  
البطاقة.

## 169

أحياناً الذكرى بتبقى حزن.. تفكر كلمة طيبة من  
أبوك أو دعوة من أمك، فتحس إنك قوي وتقدر تهد  
جبال.

## 170

الذكريات بتعلمنا قيمة اللحظة.. بتعرفنا إن اللي بنعيشه  
دلوقتي بكرة هي يبقى ذكرى، ف لازم نعيشه صح.

**171**

الوحيد هو أمين مكتبة الذكريات.. هو اللي بيحافظ  
عليها من النسيان، وبيهتم بتفاصيلها اللي غيره نساها.

**172**

فيه ذكريات بنحاول ندفنها، بس كل ما الدنيا تشتي  
وجع، بتبدأ تظهر على السطح تاني وتطالب بحقها في  
الظهور.

**173**

الذكريات هي الخيط اللي بيربط طفولتنا بشبابنا  
بشيخوختنا.. هي اللي بتخلينا إحنا.

**174**

ما تلومش حد بيسرح كثير.. هو بس سافر لرحلة  
قصيرة لذكرى وحشته، وهيرجع تاني للواقع لما  
يخلص سلامه عليهم.

## 175

الذكريات هي مدرسة الألم.. كل موقف صعب افكرته  
النهاردة هو درس خلاك أنضج وأقوى.

## 176

فيه ذكريات مرة زي القهوة، بس بنحبها وبنطلبها  
ونسمتع بيها رغم مرارتها.

## 177

أجمل الذكريات هي اللي ماتصورتش.. اللي عشناها  
بكل حواسنا، وفضلت محفورة في القلب مش في  
كارت الذاكرة.

## 178

الذكريات بتخلينا متواضعين.. بنفتكر ضعفنا القديم،  
فينبطل نتكبر بقوتنا الحالية.

## 179

يا رب خلّي ذكرياتنا طبطبة مش سكاكين.. وخلينا  
دايماً نفتكر الحاجات اللي تخلينا نبتسم.

**في نهاية الذكريات، بنكتشف إن العمر هو  
شوية حكايات جمعناها في شنطة وخذناها معنا  
وإحنا ماشيين.. ف نقي حكاياتك كويس.**

**الذكريات هي الأثر اللي بنسيبه ورانا، وهي  
الونس اللي بيفضل معنا لما الكل بيمشي..  
عيش حياتك بحيث لما ترجع تبص لورا، تلاقى  
ذكريات تشرفك وتونس وحدتك، مش ذكريات  
تطاردك وتكسر عينك.**

## الفصل السادس عن الوجد والخذلان

**الخذلان مش مجرد زعل، ده كسر في الثقة بيخليك  
تبص لكل الناس بريبة، ويخلي الشخص الوحيد  
يصدق إن وحدته هي المكان الوحيد الآمن.**

181

الخذلان هو إنك تبني بيت كامل من الأمان جوه حد،  
وفجأة الحد ده يهد البيت على دماغك وأنت نايم..  
الوجد مش في الهدد، الوجد إنك كنت فاكر إنك في  
أمان.

182

أصعب وجع هو اللي ببيجي من إيد كانت بتمسح  
دموعك في يوم.. بتفضل تبص للإيد دي وأنت مش  
مصدق إنها هي اللي بتدبحك دلوقتي.

183

الخدلان بيحولك لشخص مرعوب من الكلمة الحلوة..  
كل ما حد يقولك هفضل جنبك، قلبك بينقبض ويقولك:  
سمعنا الفيلم ده قبل كدا وتتر النهاية كان زفت.

184

الوجع الحقيقي مش إنك تتخان، الوجع إنك تتخان  
وأنت كنت لسه مدي للشخص ده عذر على غلطة  
تانية.. إنك تدي فرصة تانية فتتحول لسكينة تانية.

185

الشخص الوحيد خذلانه مكتوم.. مايبحبش يحكي،  
فبيتحول الوجع لـ صداع مزمن أو سرحان طويل أو  
سكوت بيخوف.

186

الخدلان بيمحي البراءة اللي في عينيك.. بيخلي نظرتك  
للحياة فيها خبث اضطراري، عشان تحمي نفسك من  
اللي جاي.

187

أنا مش زعلان إنهم خذلوني، أنا زعلان على نفسي  
اللي صدقتهم، وعلى وقتي اللي ضاع في محاولة  
إرضاء ناس ما بيتمرش فيهم.

188

الوجع هو إنك تضطر تمثل إنك تمام قدام أهلك  
وصحابك، وأنت من جواك مقتول ومحتاج بس حد  
يشدك لحضنه ويقولك أنا حاسس بيك.

189

الخدلان بيعلمك القسوة على اللي بيحبونا بجد.. من  
كثر خوفنا من اللي خذلونا، بنطلع وجعنا في الناس  
اللي مالهاش ذنب.

190

أصعب خذلان هو خذلان البدايات.. لما تتعشم في  
علاقة جديدة إنها هتنسيك القديم، فتطلع هي النسخة  
الألعن والأصعب.

**191**

الوجع بيغير ملامحنا، بص في مرآيتك هتلاقي كسرة  
في عينك مكانتش موجودة من سنة.. الكسرة دي هي  
توقيع كل حد خذلك.

**192**

الخدلان هو إنك تكون الأولوية في وقت مصلحتهم،  
وتكون تحصيل حاصل لما تحتاجهم أنت.

**193**

متعاتبش حد خذلك.. العتاب للي باقي على العشرة،  
لكن اللي باعك بدم بارد، الرد الوحيد عليه هو السكوت  
التام.

**194**

الوجع هو المنبه اللي بيفوقك من أحلامك الوردية..  
بيعرفك إن العالم غابة، وإنك لازم تكون وحش عشان  
ماتتاكلش.

195

الخدلان بيخليك تفقد الشغف في كل حاجة.. حتى  
الهوايات اللي كنت بتحبها مبقاش ليها طعم، لأن  
روحك مطفية.

196

أنا اتوجعت لدرجة إني بقيت بضحك لما بسمع خبر  
وحش.. الوجع لما بيزيد عن حده بيتحول لسخرية  
سوداوية من البشر.

197

الخدلان هو الشرخ اللي في الكوباية واللي مهما لزقته  
وصلحته، هيفضل يسرب مية، وهفضل الذكرى  
موجودة.

198

أصعب وجع هو وجع المقارنة.. لما تقعد تسأل نفسك:  
هو أنا كنت وحش في إيه عشان يعملوا فيا كدا؟ هم  
أحسن مني في إيه؟.

**199**

الخدلان بيصغر دايرة صحابك .. بيخليك تمسح أسماء  
كثير كنت فاكرهم سند، وتكتشف إنك سند نفسك وبس.

**200**

الوجع بييني جدار عازل بينك وبين الفرحة .. حتى لما  
بتفرح، بتخاف، وبتقول: يا ترى إيه الوجع اللي مستني  
بعد الضحكة دي؟.

**201**

الخدلان هو درس خصوصي في مادة معرفة البشر ..  
بس للأسف مصاريف الدرس ده كانت قلبك.

**202**

الوجع مش في الفراق، الوجع في الطريقة اللي فارقوا  
بيها .. قلة الأصل بتوجع أكثر من البُعد نفسه.

**203**

الخدلان بيخليك تقيل في خطواتك .. كأنك شايل شيلة  
حديد فوق كتافك، وهي أصلاً شيلة هموم.

**204**

الوجع هو الضريبة اللي بنرفعها عشان بنحب بجد..  
اللي قلبه ميت ما بيتوجعش، الوجع للي لسه فيهم روح.

**205**

الخدلان بيعرفك مين اللي يستاهل، في عز وجعك  
بيبان الشخص اللي فضل ماسك إيدك ومسبهاش، وده  
هو المكسب الحقيقي.

**206**

أنا مش مسامح اللي خذلوني، بس نسيتهم.. المسامحة  
صعبة، بس التجاهل مريح للبال.

**207**

الوجع هو إنك تشتاق لحد كسرك وده قمة الذل للنفس،  
إنك تحن للي دبحك.

**208**

الخدلان هو الغبار اللي بيغطي أحلامنا.. بيخلينا مش  
شايقين بكره، ومش عاوزين نشوفه أصلاً.

**209**

الوجع بيخليك حكيم قبل أوانك، بتكبر ١٠ سنين في  
ليلة واحدة فيها خذلان ثقيل.

**210**

الخدلان هو إنك تكتشف إنك كنت بديل في حياة حد  
كان هو الأساس في حياتك.

**211**

الوجع هو الليل الطويل.. لما كل الناس تنام وأنت  
تفضل سهران بتعيد حساباتك، وتشوف أنت غلطت في  
إيه.

**212**

الخدلان بيقتل الثقة بالنفس؛ بتبدأ تشك في قراراتك،  
وفي نظرتك للناس، وفي قدرتك على الحب.

**213**

الوجع هو الندبة اللي في الروح، مابيشوفهاش حد بس  
بتنغز فيك كل ما حد يقرب من مكان الوجع.

**214**

الخدلان بيخليك زاهد في الدنيا، مابقتش علوز حاجة من حد، ولا مستني حاجة من حد.. بقيت مكتفي.

**215**

الوجع هو الصرخة اللي محبوسة في زورك ومش قادرة تطلع.. فبتطلع على شكل تنهيدة طويلة بتهد الحيل.

**216**

في نهاية الوجع، بنكتشف إن الضربة اللي ماتموتش بتقوي.. وإحنا لسه عايشين، يبقى لسه أقوىاء، ولسه عندنا فرصة نقوم تاني.

**الخدلان يا صديقي هو الفلتر اللي بيصفي حياتك من الشوائب، الوجع بياخد منك ناس غلط ويديك درس صح ف بلاش تزعل على اللي خان، ازعل على قلبك اللي كان أبيض زيادة عن اللزوم في عالم كله ألوان باهتة.**

## الفصل السابع خيبات الأصدقاء

لما الخيبة بتيجي من غريب بنعديها، بس لما بتيجي من  
سندك بتهدك.

217

خيبة الصاحب مش زي أي خيبة، دي شرخ في  
السقف اللي كنت مستخبي تحته من مطر الدنيا.. فجأة  
تلاقي المطر نازل فوق دماغك من أكثر حنة كنت  
فاكرها أمان.

218

أصعب لحظة هي لما تكتشف إن شرك اللي حكيتك  
لصاحبك بقا حدوتة بيتحكى بيها في قعدات تانية..  
الوجع مش في الفضيحة، الوجع في الثقة اللي اتدبحت.

## 219

فيه صحاب زي الضل، ببيانوا بس لما الشمس تكون  
طالعة وحياتك منورة، وأول ما الدنيا تغيم والظروف  
تضلم، يختفوا كأنهم ما كانوا.

## 220

الخيبة هي إنك تكون عكاز لصاحبك وهو مكسور،  
ولما أنت تتكعبل وتمد إيدك تلاقيه مشغول أو بيتهرب  
منك.

## 221

أنا مش زعلان إننا اتفارقنا، أنا زعلان على العشرة  
اللي هانت، وعلى السنين اللي ضاعت وإحنا بنبني في  
علاقة طلعت قش في أول ريح طارت.

## 222

الشاب الوحيد بيخاف يصاحب تاني بعد أول خيبة،  
لأنه بيشوف في كل وش جديد مشروع غدر مؤجل..  
الخبية بتخليك شكاك غصب عنك.

## 223

أصعب أنواع الصحاب هو اللي بيحسدك على  
ضحكتك وأنت أصلاً غرقان في همومك، بس هو مش  
شايف غير الظاهر ومش عاوزك حتى تفرح بالظاهر.

## 224

الخبية هي إنك تدافع عن صاحبك في غيابه وتخسر  
ناس عشانه، وتكتشف إنه في غيابك كان أول واحد  
بيقطع في فروتك.

## 225

فيه صحاب مصلحة لابسين قناع محبة.. بيعرفوا  
طريقك لما يحتاجوا حاجة، وينسوا رقمك لما أمورهم  
تتصلح.

## 226

أنا اتعلمت إن زي ما بيقولوا العدد في الليمون.. يكون  
عندك صاحب واحد جدع أحسن من مية هلاهيل وقت  
الجد مبيبانوش.

## 227

الخيبة بتخليك تمسح صور قديمة كنت بتشوفها  
ذكريات حلوة، وبقيت بتشوفها أكبر غلطة في حياتك.

## 228

أوحش حاجة في خيبة الأصدقاء إنها بتخليك تقسى  
على أهلك، لأنك كنت بتفضل صحابك عليهم وبتقضي  
وقتك معاهم، وفي الآخر صدموك.

## 229

الصحاب مواقف مش سنين.. فيه حد تعرفه من شهر  
يعمل معاك اللي ما عرفش يعمله اللي تعرفه من عشر  
سنين.

## 230

الخيبة هي الرد البارد لما تحكي لصاحبك حاجة  
واجعاك، فيقولك معلىش كبر دماغك وهو أصلاً مش  
سامعك.

## 231

أنا بقيت بفلتر قايمة الاتصال عندي كل فترة، مش  
قسوة، بس عشان قلبي مبقاش فيه مكان لخيبات جديدة.

## 232

الخيبة بتعلمك إنك ما ترفعش سقف توقعاتك في حد،  
خليك دائماً متوقع إن أي حد ممكن يمشي في أي  
وقت، عشان الصدمة ماتموتكش.

## 233

فيه صحاب بيحولوا نقط ضعفك لـ نكت بيضحكوا  
عليها الناس.. دول مش صحاب، دول أعداء متنكرين.

## 234

الخيبة هي إنك تفتكر أيام الدروس والضحك وتتنهد  
بوجع، لأن الناس دي بقت أغراب أكثر من الأغراب  
نفسهم.

## 235

أصعب فراق هو فراق الصحاب، لأنه بيبقى من غير  
سبب واضح، بيبقى عبارة عن انسحاب تدريجي لحد  
ما تلاقوا نفسكم مابقتوش تعرفوا عن بعض حاجة.

## 236

الخبية بتخليك تكتشف إنك كنت بتطبل لناس  
ما بيسمعوش غير صوت نفسهم، وكنت بتضحى لناس  
ما بيضحوش بـ دقيقة من وقتهم عشانك.

## 237

أنا مش ندمان إني كنت جدع، أنا ندمان إني كنت جدع  
مع الشخص الغلط.. الجدعنة دي كانت تستاهل تروح  
لـ نفسي.

## 238

الخبية هي البلوك اللي ببيجي فجأة من غير مقدمات،  
وكأنك كنت حمل ثقيل وما صدقوا خلصوا منه.

## 239

فيه صحاب بيفرحوا في فشلك أكثر ما بيحزنوا عليه،  
وبيزعلوا من نجاحك وكأنك خدت حاجة من رزقهم.

## 240

الخيبة بتغير طريقتك في الكلام، بتبقى حذر، كلامك  
قليل، ومش بتثق في حد بسهولة.. الخيبة بتكبرك يا  
صديقي.

## 241

أصعب حاجة لما تلاقي شلة كنت أنت أساسها، بقوا  
بيخرجوا ويتجمعوا من غير ما يقولوك، وكأنك بقيت  
غريب.

## 242

الخيبة هي إنك تكتشف إن الضحك اللي كان بينكم كان  
تمثيل، وإن المحبة كانت مجرد مصلحة، وإن الأمان  
كان فخ وأنت وقعت فيه.

## 243

أنا بقيت بحب وحدتي أكثر، لأنها على الأقل صادقة،  
مافيهاش تمثيل ولا خذلان ولا خيبة من صاحب كنت  
فاكره أخويا.

## 244

الخبية بتعلمك إن السر لو طلع بره صدرك، مايقاش  
سر.. حتى لو حكيت له لأقرب الناس ليك.

## 245

فيه صحاب بيحسوك إنك عبء عليهم كل ما تطلب  
تقعد معاهم، في حين إنك كنت بتفضي نفسك ليهم في  
عز زحمتك.

## 246

الخبية هي المقارنة اللي بيعملها صاحبك بينك وبين حد  
تاني عشان يقلل منك ويهز ثقتك في نفسك.

## 247

أنا اتوجعت من صحابي أكثر ما اتوجعت من أعدائي..  
العدو ضربته معروفة، بس الصاحب ضربته بتيجي  
في مقتل عشان عارف كل نقاط ضعفك.

## 248

الخيبة بتخليك تزهد في تكوين صداقات جديدة، بتكتفي  
بنفسك وبكام شخص باقيين بالعافية.

## 249

أصعب ذكرى هي الوعود اللي اتقالت في وقت صفا:  
مش هيفرقنا غير الموت، واكتشفت إن كلمة تافهة  
كانت كفيلة تفرقنا.

## 250

الخيبة هي إنك تكتشف إنك كنت الطرف اللي بيحاول  
دايماً، والطرف الثاني مكانش فارق معاه لو العلاقة  
باظت.

251

يا رب عوضني بصحاب شبهي، قلوبهم نظيفة،  
مابيعرفوش الغدر، ومابيسيوش الإيد اللي اتمدت ليهم  
بالخير.

252

في نهاية خيبات الأصحاب، بتكتشف إن أجدع صاحب  
ليك هو؛ أنت نفسك هي اللي هتفضل معاك، وهي اللي  
مش هتخذلك أبدأ.

**خيبة الصحاب يا صديقي الوحيد هي المرارة اللي بتفضل  
في الحلق سنين، بس هي برضه النضارة اللي بتخليك  
تشوف الناس على حقيقتهم... لو خسرت صاحب بايع،  
صدقني أنت ماخسرتش، أنت نضفت حياتك عشان تسيب  
مكان لي يستاهل بجد.**

## الفصل الثامن عن الأقنعة والوجوه الزائفة

253

أصعب صدمة هي اللحظة اللي القناع بيقع فيها قدام عينك، بتشوف ملامح تانية خالص غير اللي كنت بتحبها، ملامح فيها قسوة وغل ماكنتش تتخيل وجودهم.

254

فيه ناس متخصصة في لبس قناع المسكنة، عشان يشدوا عطفك ويخلوك تديهم كل حاجة، وأول ما ياخدوا غرضهم، الوش الحقيقي ببيان، وبتطلع أنياب كانت مستخبية ورا الضحكة.

255

الزمن مش بيغير حد، الزمن بيعرّي الكل، المواقف الصعبة هي الريح اللي بتطير الأقنعة وتخلينا نشوف الوشوش الحقيقية على أصلها.

## 256

الشخص الوحيد بيبقى عنده حاسة سادسة للأقنعة من  
كثر ما قعد لوحده وراقب الناس، بقا بيعرف يشم ريحة  
التصنع من أول كلمة.

## 257

أخطر أنواع الأقنعة هو قناع المصلح الاجتماعي اللي  
بينصحك وهو غرقان في غلظه، وبيوعظك وهو أول  
واحد بيخون المبادئ اللي بيقولها.

## 258

أنا بقيت بخاف من الناس اللي حلوة زيادة عن اللزوم،  
اللي ما بيغلطوش أبداً وكلامهم كله عسل، لأن الوش ده  
وراه سم ما بيطلعش غير في الوقت الصح.

## 259

القناع بيخايك تعيش قصة حب مع خيال، بتحب  
شخص مش موجود أصلاً، بتحب الدور اللي هو  
رسمه عليك، ولما بيزهق من الدور، أنت اللي بتدفع  
التمن.

## 260

أصعب حاجة في الأقنعة إنها بتتوارث للأسف فيه ناس  
اتربوا إنهم يلبسوا وشوش قدام الناس، فمبقوش  
عارفين مين فيهم الحقيقي ومين المزيف.

## 261

الخيبة الحقيقية هي إنك تكتشف إن خوفهم عليك كان  
تمثيل، وإن لهفتهم كانت مجاملة، وإن كل اللي فات  
كان مجرد واجب اجتماعي ثقيل على قلبهم.

## 262

فيه وشوش باردة زي الرخام، مابيبانش عليها أي  
تعبير، والشوش دي هي اللي بتخبي وراها أكبر كمية  
من الغدر.

## 263

أنا بطلت أدور ورا الناس.. اللي عاوز يلبس قناع  
يلبسه، أنا بقيت بصدق الأفعال بس، لأن القناع ممكن  
يكذب في الكلام، بس مابيعرفش يكذب في الموقف.

**264**

الوجوه الزائفة بتخليك تزهد في الكلام.. ليه أحكي وأنا  
عارف إن اللي قدامي بيسمعني بـ وذن وبيرمي ورا  
ضهره بـ الودن الثانية؟

**265**

أصعب أقنعة هي أقنعة الندم، لما حد يغلط في حقك  
ويجي يمثل إنه ندمان وهو أصلاً بيخطط لغلطة  
جديدة، بس المرة دي أذكى.

**266**

العالم مليون مهرجين قلوبهم سودة، بيضحكوك وأنت  
معاهم، ويقطعوا في فروتك أول ما تديهم ضهرك.

**267**

الصدق بقا عملة نادرة والوش اللي مبيعرفش يمثل بقا  
بيتشاف غشيم أو دبش، في حين إنه هو الوحيد اللي  
يستاهل يتحب.

**268**

الأقنعة بتخلي العلاقات عبارة عن صفقة، طول ما القناع راكب والمصلحة شغالة، الدنيا تمام، أول ما المصلحة تخلص، القناع بيترمي في الزبالة.

**269**

أنا اتعلمت أحب الناس الواضحة حتى لو كانوا أشرار.. على الأقل عارف إني بتعامل مع عدو، مش مع صديق لابس قناع.

**270**

الوجوه الزائفة ريحتها شياط، بتحس إن فيه حاجة غلط، قلبك بينقبض، بس عقلك بيكذب إحساسك لحد ما الصدمة تيجي.

**271**

ليه الناس بتخاف من الحقيقة؟

لأن الحقيقة محتاجة شجاعة، والأقنعة محتاجة بس شوية تمثيل ونفاق.

**272**

الشاب الوحيد بيختار عزلته عشان يحافظ على وشه  
الحقيقي نضيف، بعيد عن تلوث الأقنعة اللي بقت في  
كل مكان.

**273**

أصعب لحظة هي لما تضطر أنت كمان تلبس قناع  
القوة قدام الناس وأنت من جواك مهدود.. بس ده قناع  
رحمة مش قناع خداع.

**274**

الوجوه الزائفة بتخليك تشك في نفسك، هل أنا اللي  
وحش ولا هما اللي بيمثلوا؟ والجواب دائماً ببيان في  
النهايات.

**275**

فيه ناس وشوشهم مرايات بيوروك اللي أنت علوز  
تشوفه بس، عشان يفضلوا مسيطرين على تفكيرك.

**276**

الأقنعة بتسقط في وقت الشدة، الغربال بيفضل يهز لحد  
ما الوشوش الحقيقية هي اللي تفضل في القاع.

**277**

أنا بقيت بقدر الصمت جداً، لأن الساكت ما بيعرفش  
يلبس قناع بلسانه، هدوءه هو أصدق تعبير عنه.

**278**

الخداع مش شطارة، الخداع نقص، اللي لابس قناع هو  
أكثر حد خايف، خايف إن الناس تعرف حقيقته الباهتة.

**279**

الوجوه الزائفة بتبني بيوت من رمل، أول موجة حقيقة  
بتهد كل اللي اتبنى في سنين.

**280**

أنا مش علوز أعرف سر حد، أنا بس علوز أشوف  
وشه وهو بيتكلم عن الغاييين، ساعتها هعرف هو  
لابس قناع قدامي ولا لا.

**281**

الأقنعة بتخفق الروح.. الشخص اللي بيمثل طول  
الوقت بي فقد قدرته على الفرح الحقيقي، لأنه بقا مجرد  
آلة.

**282**

يا رب اكفني شر الوشوش الناعمة والقلوب الخشنة..  
وقرب مني اللي يشبهني في صدقي وبساطتي.

**283**

الوحيد بيعرف يفرق بين الضحكة اللي طالعة من  
القلب والضحكة المرسومة بالمسطرة عشان تجمل  
الصورة.

**284**

الوجوه الزائفة بتخليك غريب حتى وسط أهلك، لو  
حسيت إنهم بيمثلوا عليك عشان يرضوك، أو بيمثلوا  
المحبة قدام الناس.

285

أصعب أنواع الأقنعة هو قناع الحب المزيف؛ ده اللي بيدمر الإنسان وبيخليه ما يصدقش أي مشاعر تانية طول حياته.

286

الأقنعة بتعلمك الاستغناء، لما تكتشف إن أغلب اللي حواليك لابسين وشوش، بتبدأ تستغنى عن وجودهم وتكتفي بنفسك الحقيقية.

287

الصدق هو الجمال الوحيد اللي ما بيكبرش ولا بيعجز، الوش الحقيقي بيفضل منور مهما مرت السنين.

288

في نهاية الأقنعة، بنكتشف إن الحقيقة مهما كانت مرة، أحسن بكتير من الوهم المسكر والوحيد هو اللي فاز بوشه الحقيقي وسط عالم مليان زيف.

خواتر شاب ووحيد

**الأقنعة يا صديقي هي السجون التي الناس اختارت تعيش  
فيها عشان تداري عيوبها، ف ماترعلش لو شفت وشوشهم  
الحقيقية، افرح إنك أخيراً عرفت الحقيقة، واحمد ربنا إنك  
لسه بتعرف تبص في الراية وتشوف نفسك مش ماسك  
لأبسه عشان تعجب حد.**

## الفصل التاسع عن القوة الخفية

القوة الخفية هي اللي بتخليك تقوم من السرير وأنت مهدود، وتغسل وشك، وتواجه العالم بابتسامة هادية مش مزيفة، بس واثقة.

289

القوة مش إنك ماتبكيش، القوة هي إنك تبكي بالليل لحد ما مخدتك تغرق، وتصحي الصبح سند لكل اللي حواليك وكان مفيش حاجة حصلت.

290

أجمل قوة هي قوة التجاوز، إنك تبص للشخص اللي دبحك زمان، وماتحسش ناحيته لا بكرة ولا بحب، تحس إنه مجرد عابر سبيل مالوش مكان في يومك.

291

الشاب الوحيد بيستمد قوته من سكاته لما الدنيا كلها بتهيص وتكذب، هو بيفضل ساكت، والسكوت ده هيبة وقوة مبيعرفهاش غير اللي جربها.

## 292

القوة الخفية هي الاستغناء، إنك توصل لمرحلة إنك  
مش محتاج حد يكملك، ولا حد يطبب عليك عشان  
تعيش؛ أنت مكتفي بذاتك.

## 293

أنا اكتشفت إنني جبل مش رمل، الريح هزتني كثير،  
والمطر نحت فيا، بس لسه واقف مكاني، ولسه راسي  
بتبص للسما.

## 294

القوة هي إنك تسامح نفسك على كل مرة سمحت فيها  
لحد إنه يقلل منك، المسامحة دي هي اللي بتفك قيدك  
وبتمشيك لقدام.

## 295

فيه قوة بتيجي من الوجع الشديد، الوجع اللي بيخليك  
تموت وتتولد من جديد بشخصية أشرس، أدكى، وأكثر  
هدوءاً.

296

القوة الخفية هي إنك تقول لا في الوقت اللي الكل  
مستني منك تقول آه، إنك تحافظ على حدودك مهما  
كانت الضغوط.

297

أنا بقيت قوي لما بطلت أدور على القوة في عيون  
الناس، لما عرفت إن مصدرى الوحيد للقوة هو يقيني  
في ربنا وبس.

298

القوة هي إنك تضحك في وش الخوف، لما المستقبل  
يخوفك بكرة، قوله: أنا عديت بالأصعب، ومسير  
الصعب يعدي هو كمان.

299

الشاب الوحيد قوته في حرّيته، إنه مش مربوط  
بتوقعات حد، ولا مستني رضا حد، هو حرّ في  
اختياراته وحرّ في وحدته.

### 300

القوة الخفية هي الصبر على النفس، إنك تدي لنفسك وقت عشان تتعافى، وماتستعجلش الشفاء من جرح كان غويط.

### 301

أنا اتعلمت إن الضربة اللي ماتموتش بتقوي، بس الحقيقة إن الضربة اللي بتموت حته فيك، هي اللي بتخلي الحته اللي فاضلة حديد.

### 302

القوة هي الأدب في عز الغضب، إنك تعرف تاخذ حقك من غير ما تنزل لمستوى اللي غلط فيك دي قمة القوة النفسية.

### 303

الوحيد قوته في بصيرته، إنه بيشوف اللي غيره ما بيشوفوش، وبيفهم لغة العيون من غير ما حد يتكلم.

### 304

القوة الخفية هي الرضا بالقدر، إنك تمشي في طريقك  
وأنت واثق إن كل اللي بيحصلك هو خير حتى لو  
ظاهره بيوجع.

### 305

أنا بقيت قوي لما بطلت أشتكى، الشكوى لغير الله  
مذلة، والسكوت على الوجع عزة نفس بتصنع منك  
بطل.

### 306

القوة هي إنك تبدأ من الصفر بعد ما كنت وصلت للقمة  
واتهدت فوق دماغك، البداية من جديد هي شجاعة  
الفرسان.

### 307

فيه قوة في العزلة، بتخليك تصفي ذهنك، وتخطط  
لمستقبلك وتعرف مين الركاب اللي يستحقوا يكملوا  
معك القطر.

**308**

القوة الخفية هي عدم اللامبالاة بالانتقاد، لما تعرف  
قيمتك بجد، كلام الناس يبقى مجرد دوشة ورا  
ضهرك مالوش تأثير.

**309**

أصعب قوة هي قوة السيطرة على المشاعر، إنك تمنع  
قلبك يحن للي ما يستهlesh، وتجبر عقلك إنه يسيطر  
على الموقف.

**310**

القوة هي الاستمرارية، إنك تفضل تحاول وتغلط  
وتقوم، وتفضل مكمل رغم إن الطريق كله شوك  
ومصاعب.

**311**

الشاب الوحيد بيصنع قوته من هواياته، الرسم، الكتابة،  
الرياضة دي كلها أسلحة سرية بيواجه بيها إحباط  
العالم.

### 312

القوة الخفية هي لين القلب وسط القسوة، إنك تفضل إنسان طيب وبتحب الخير، رغم إن كل اللي حو اليك بقوا وحوش.

### 313

أنا بقيت قوي لما عرفت إن الوحدة مش عيب، الوحدة هي مقام العظماء والأنبياء والمفكرين، وهي مدرسة النفس.

### 314

القوة هي إنك تعترف بغلطك، وتصلحه بشجاعة، وتعتذر للي جرحته من غير ما تحس إن كرامتك نقصت.

### 315

القوة الخفية هي تجاهل المستفزين، إنك متديش حد فرصة إنه يخرجك عن شعورك ويهد هدوءك النفسي.

**316**

أنا بآمن بقوة الدعاء؛ الدعاء هو السلاح السري الذي  
بيفتح الأبواب المقفولة وبيهد جبال الهموم.

**317**

القوة هي إنك تحب نفسك بكل عيوبها وندوبها وتصلح  
طفل صغير جواك كان خايف من الوحدة.

**318**

القوة الخفية هي الثبات في الأزمات، لما الدنيا تتقلب  
فوق تحت، وأنت تفضل راسي وعارف أنت رايع  
فين.

**319**

الوحيد بيعرف إن القوة في النوع مش في الكم،  
صاحب واحد جدع، فكرة واحدة صح، هدف واحد  
واضح كفاية جداً.

**320**

القوة هي التغيير، إنك تكون عندك الشجاعة تغير مسار حياتك بالكامل لو لقيت نفسك في مكان مش شبهك.

**321**

القوة الخفية هي الابتسامة الصادقة، الابتسامة اللي بتطلع من قلب راضي ومستسلم لأمر الله رغم كل حاجة.

**322**

أنا بقيت قوي لما بطلت أعتذر عن سبب وجودي، أنا هنا وليا الحق في الحياة، ومش لازم أعجب حد عشان أكون تمام.

**323**

القوة هي النضج، إنك تبطل تاخذ كل حاجة على أعصابك، وتعرف إن الدنيا فانية ومستاهلة نعيشها بهدوء.

في نهاية القوة، بنكتشف إننا كنا قدها وزيادة وإن كل  
الوجع اللي فات كان تمرين عشان نكون الأشخاص  
العظماء اللي إحنا عليهم دلوقتي.

**القوة الخفية هي النور اللي بيطلع من شروخ قلبك، كل  
جرح انفتح فيك كان باب عشان النور ده يدخل وينورك من  
جوه..**

**خليك فخور بصلابتك، وبوحدتك اللي صنعت منك إنسان  
مبيتهمش.**

## الفصل العاشر خواطر لكل شاب وفتاة وحيدة

**325**

يا صديقي، وحدثك دي مش نقص فيك، ولا هي دليل  
إنك مش محبوب هي مجرد هدنة من صراعات البشر  
عشان تكتشف جوهر روحك اللي الزحمة كانت  
مخبياها.

**326**

لكل بنت وحيدة بتشوف صاحبها بيتخطبوا ويتجوزوا  
وهي لسه لوحدتها: نصيبك مش قطر هيفوتك، نصيبك  
رزق مكتوب باسمك، هيجي في وقته الصبح لما  
تكوني أنت جاهزة ومستعدة بجد.

**327**

ماتحاولش تملأ فراغ حياتك بـ أي حد لمجرد إنك  
خايف من الوحدة.. جوع الوحدة أهون بكثير من تسمم  
العلاقات الغلط.

**328**

الشاب الوحيد هو اللي بيصنع مستقبله بتركيز عالي،  
استغل وقت السكرووت ده في إنك تبني  
إمبراطوريتك الخاصة، عشان لما تخرج للنور، تخرج  
وأنت مالي مركزك.

**329**

يا فتاة، كوني صعبة المنال، وحدثك دي حصن  
بيحميكي من اللي داخلين يتسلوا بقلبك ويخرجوا؛ اللي  
عاوزك بجد، هيخبط على باب وحدثك بشجاعة  
ويستحمل هدوءك.

**330**

الونس الحقيقي هو التصالح مع المرآة، لما تبص  
لنفسك وتحب ملامحك وعيوبك، ساعتها بس مفيش  
كلمة واحدة هتقدر تخوفك تاني.

### 331

لو حسيت بالخنقة في أوضتك، انزل اتمشى، شم هوا،  
بص للسما، كلم ربنا في سرك، الكون كله واسع  
ومستني إنك تشوفه بقلبك مش بعينك بس.

### 332

وحدتك هي فلتر لقلبك، بتخليك تعرف تميز بين اللي  
بيحبك عشان مصلحة واللي بيحبك عشانك أنت، خلي  
الفلتر ده شغال دايمًا.

### 333

لكل شاب وحيد شايل هموم أهله فوق كتافه: أنت بطل  
في نظر ربنا.. صبرك ده وقوتك دي رصيد في الجنة،  
ومسيرك تلاقي اللي يسندك بجد.

### 334

يا بنات، القوة مش في الخروجات واللمة الكدابة، القوة  
في كتاب بتقرأيه، في هواية بتنميها، وفي شخصية  
مستقلة ما بيكسر هاش غياب حد.

### 335

ما تسمحش لحد يحسسك إنك غريب، أنت مش غريب،  
أنت مختلف، والاختلاف ده هو اللي بيخلي ليك طعم  
ولون في عالم كله نسخة كربونية من بعضه.

### 336

الوحدة هي رحم الإبداع، كل العظماء في التاريخ كان  
ليهم خلوة مع نفسهم طلّعوا منها بأفكار غيرت العالم..  
خلي وحدتك هي معملك الخاص.

### 337

يا كل شخص وحيد، اتعلم تكتفي بنفسك، لما تتعود  
تعزم نفسك على قهوة وتتبسط، مفيش حد في الدنيا  
هيقدر يذلك بوجوده في حياتك.

### 338

الدموع اللي بتتنزل وأنت لوحدك مش ضعف، دي  
غسيل لقلبك عشان يفضل أبيض وسط سواد القلوب  
اللي برا.

**339**

استثمر في عقلك، القراءة والتعلم هم الونيس اللي  
ما بيملّش منك، والكنز اللي ما بيبخلصش مهما صرفت  
منه.

**340**

لو العالم كله نسيك، ربك فاكرك.. "ونحن أقرب إليه  
من حبل الوريد" الآية دي كفيلة تطمئن قلب أي حد  
وحيد في الدنيا.

**341**

ما تقارنش كواليس حياتك بـ برواز حياة الناس على  
السوشيال ميديا.. هما بيعرضوا أحلى لحظة، وأنت  
بتعيش كل اللحظات، خليك واثق في رحلتك.

**342**

الشاب الوحيد اللي بيحب الهدوء هو شخص عنده  
سلام نفسي عالي.. حافظ على السلام ده، لأنه أغلى  
من أي زحمة كدابة.

### 343

أيتها الفتاة الوحيدة اطمني لأن؛ وحدتك بتخليك  
رزينة.. بتفكري مية مرة قبل ما تفتحي باب قلبك، وده  
هو الذكاء العاطفي اللي هيحميكي طول عمرك.

### 344

الحياة مش سباق.. مش لازم توصلي في نفس الوقت  
اللي الناس بتوصل فيه... توصلي صح، أحسن بكتير  
من إنك توصلي بسرعة مع الشخص الغلط.

### 345

أجمل هدية ممكن تقدمها لنفسك الوحيدة هي الامتنان..  
اشكر ربنا على اللي عندك، وهتلاقي إن اللي عندك  
كفاية جداً عشان تكون سعيد.

### 346

وحدتك بتعلمك تسمع صوت ربنا في كل موقف.. لما  
الدنيا بتسكت، صوت الحق بيبقى عالي وواضح في  
قلبك.

### 347

لكل شاب بيعاني من الاغتراب وسط أهله: اصبر،  
بكره هتعمل بيت شبهك، بأسلوبك، وبروحك، وهتلاقي  
فيه الونس اللي كنت بتدور عليه.

### 348

يا بنات، الكرامة أهم من الحب، لو حبك هيخايك  
تشحتي اهتمام أو تعيشي في ذل، يبقى الوحدة أشرف  
وأجمل بمراحل.

### 349

الوحدة هي صيانة لروحك، بتصلح فيها اللي الناس  
كسرتة، وبترمم فيها الثقة اللي ضاعت، خذ وقتك في  
الصيانة وماتستعجلش.

### 350

الشاب الوحيد بيبقى سند قوي جداً لما بيحب.. لأنه  
عارف قيمة الشخص اللي معاه، ومايفرطش فيه  
بسهولة لأنه جرب مرار الوحدة.

### 351

يا رب، اجعل وحدثنا أمان، واجعل سكوتنا فكر،  
واجعل قلوبنا عامرة بذكرك حتى لو كانت بيوتنا خالية  
من البشر.

### 352

ما تخافش من كلام الناس عن وحدثك، هما  
ما بيشفوفوش الهدوء اللي جواك، هما بس بيحكموا على  
الظاهر اللي بره.

### 353

يا فتاة، كوني مثل النجمة.. بعيدة، وحيدة، بس بتنور  
للسياح طريقهم في الضلمة، قيمتك في علوك وضوئك  
الخاص.

### 354

الوحدة هي أول خطوة في طريق النجاح.. لما تبطل  
تعتمد على حد، بتبدأ تكتشف قدراتك اللي ما كنتش  
تعرف إنها موجودة.

### 355

تعلم أن تسامح من خذلك في وحدتك.. مش عشانهم،  
عشان قلبك يفضل خفيف ويقدر يطير في سما  
أحلامك.

### 356

لكل شاب وحيد بيقراً كلامي دلوقتي: أنت قدها، مهما  
كان الوجد ثقيل، أنت عندك قوة خفية هتخليك تقوم  
وتكسر كل القيود.

### 357

اجعل من غرفتك جنة، رتبها، لونها، خلي فيها ريحة  
بتحبها.. مكانك هو انعكاس لروحك، فخليه مريح  
لقلبك.

### 358

وحدتك هي فرصة عشان تتعرف على الله بجد.. بعيداً  
عن المظاهر والطقوس، خلي علاقتك بيه حب وشوق  
وسند.

**359**

يا بنات، السعادة مش راجل، ولا شلة صحاب..  
السعادة هي رضا داخلي وإنجاز صغير بتعمله كل  
يوم لنفسك.

**360**

يسمونها وحدة، وأسميها هدنة، في غرفتي لا أحتاج  
لتمثيل دور الشخص المبتسم أو المهتم، حيث السعادة  
الحقيقية هي تلك اللحظة التي أخلع فيها قناعي  
الاجتماعي عند عتبة الباب، وأجلس مع أنا الحقيقية،  
تلك التي لا تضطر لتبرير صمتها لأحد.

**361**

أجلس هناك، في الركن المعتاد، وفنجان قهوتي هو  
الشاهد الوحيد يا صديقي يقولون: ألا تشعر بالملل؟

خواطرشاب ووحيد

وأرد عليهم الحقيقة أنني في قمة الانشغال؛ أنا أرمم  
انكساراتي، وأخطط لمعارك القادمة، وأضحك على  
حمائتي القديمة.

السعادة هي أن تكفي بذاتك لدرجة أن يصبح وجود  
الآخر إضافة جميلة، وليس احتياجاً خانقاً.

### 362

تقول في سرها: لطالما خفت من الوحدة، حتى جربت  
ضجيج الناس المزيف، الآن في عزلتي، أشعر بخفة  
غريبة، لا عتاب يلاحقني، ولا انتظار يكسرني،  
فالسعادة هي أن أستيقظ وأقرر أن يومي ملكي وحدي،  
أقرأ، أرسم، أو حتى لا أفعل شيئاً على الإطلاق، دون  
أن أشعر بالذنب تجاه أحد.

### 363

هناك نوع من النشوة لا يعرفه إلا من تصالح مع  
صمته، حين تدرك أنك لست ناقصاً لأنك ووحيد، بل  
أنت مكتمل لأنك لم تعد تبحث عن قطع الغيار في  
قلوب الآخرين...

خواطرشاب ووحيد

السعادة الحقيقية هي تلك القوة الغامضة التي تجعلك  
تمشي في الزحام وحيداً، وأنت تشعر أنك تملك العالم  
في جيبك.

## 364

في تلك الزاوية من غرفتي، أراقب حركة الضوء على  
الجدار، وأسمع صوت أفكارى بوضوح لم أعهده من  
قبل حيث السعادة الحقيقية هي ألا تكون مضطراً لقول  
شيء لملء الصمت، بل أن تجلس في سكونك  
وتكتشف أن اللاشيء الذي يراه الناس في وحدتك، هو  
في الحقيقة كل شيء بالنسبة لك؛ هو ترميم للروح،  
وإعادة بناء لقطعك المتناثرة بعيداً عن أعين المتطفلين.

في النهاية، اكتشفنا أنا وهي وكل من اختار العزلة أن  
الرفقة الحقيقية تبدأ من الداخل...

إذا لم تكن صديقاً لنفسك، فلن يملأ فراغك ألف  
شخص... السعادة هي أن تعود لبيتك في المساء، وتغلق  
الباب خلفك، وتتنفس بعمق قائلاً: أهلاً بي.. لقد اشتقت  
إليّ.

خواطر شاب وحيد

في نهاية الكتاب وفي نهاية الوحدة، تذكر يا صديقي:  
إحنا وحيدين عشان إحنا نادرين والنوادر دايماً بتكون  
لو حدها في صناديق غالية، مش مرمية في الشارع  
للكل.

تم الكتاب بحمد الله ولكن لم تنته الرحلة.. يا صاحب  
الوحدة، خليك فإكر إنك وطن لنفسك، وإن وحدثك دي  
هي المكان اللي هتولد منه من جديد.

أخرج للعالم بقلب قوي، وعين واثقة، وروح بتقول:  
أنا وحيد.. ولكني لست مكسوراً.

خليك قوي ديماً بالله يا صديقي العزيز

أتمنى يكون الكتاب ده هو الصديق اللي كنت بتدور  
عليه وسط وحدثك.

إلى مَنْ وصل معي إلى هذه الصفحة.. إلى مَنْ تعثر  
في كلمةٍ وشعر أنها كتبت بدمعه، وإلى مَنْ ابتسم في  
خاطرةٍ وشعر أنها طوق نجاة..

أريدُ أن أقول لك بملء قلبي: **وحدثك ليست عاراً،  
وانعزالك ليس مرضاً.**

لقد عشنا معاً في هذا الكتاب فصولاً من الخذلان،  
ومرارة النسيان، وقسوة الأقنعة.. رأينا كيف يمكن

خواطر شاب وحيد

للظلام أن يكون دامساً، لكننا اكتشفنا أيضاً أن النور لا يخرج إلا من الشروخ التي تركها الوجد في أرواحنا.

يا صديقي الوحيد ويا أيتها الفتاة الوحيدة: لا تعتذروا أبداً عن هدوئكم، ولا تخلجوا من قلوبكم التي تعبت من الركض خلف السراب، الوحدة التي تعيشونها اليوم هي مرحلة المخاض لإنسان جديد..

إنسان لا يكسره غياب، ولا يغيره حضور زائف.

إنسان عرف قيمته عند خالقه، فاستغنى بها عن خلقه.

العالم في الخارج صاخب ومخيف، لكنّ عالمكم الداخلي هو وطنكم الحقيقي.

ابنوا فيه قصوراً من الرضا، وازرعوا فيه حدائق من الأمل، واجعلوا من ذكرياتكم درساً، ومن أوجاعكم درعاً.

تذكروا دائماً: أن القمر وحيد.. ولكنه يسهر بجماله على أمة كاملة وأن الشمس وحيدة.. لكنها تمنح الدفء لكل من يطلبها، كونوا كالأجرام السماوية؛ عاليين، غاليين، ومنفردين بجمالكم الخاص.

لقد جفّ حبر الكلمات، لكن الأثر في قلبك يجب أن يبدأ الآن.

خواطر شاب ووحيد

قم، اغسل وجهك من غبار الماضي، ابتسم لمرآيتك،  
وقل لنفسك بصوتٍ واثق:

أنا كافٍ لنفسي.. أنا ونيس روعي.. وأنا العوض  
الأجمل لكل ما فقدته.

استودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه، ولا ينسى قلباً لجأ  
إليه في ظلمات وحدته.

انتهى الكتاب.. وبدأت حياتك أنت.

خواطر شاب ووحيد

للتواصل مع الكاتب الروائي والمحاضر محمود كمال

صفحة الفيسبوك: محمود كمال – Mahmoud kamal

<https://www.facebook.com/Mahmoudkamal2/018>

قناة التليجرام: <https://t.me/Mahmoudkamal>

صفحة اليوتيوب: الكاتب محمود كمال

لمتابعة دار أكاديمية الكاتب على الفيس بوك:

دار أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

لمتابعة أكاديمية الكاتب على التليجرام وحضور المحاضرات الشهرية المجانية:

أكاديمية الكاتب للتدريب والاستشارات

اللينك:

<https://t.me/AIKatebAcademyforTraining2023>

خواطر شاب وحيد

الصفحة	الفهرس	
٦	المقدمة	١
١٢	الفصل الاول عن الوحدة	٢
٢٤	الفصل الثاني عن النسيان	٣
٣٤	الفصل الثالث عن الونس في التفاصيل	٤
٤٥	الفصل الرابع عن الجفاء	٥
٥٧	الفصل الخامس عن الذكريات	٦
٦٧	الفصل السادس عن الوجد والخذلان	٧
٧٦	الفصل السابع عن خيبات الاصدقاء	٨
٨٦	الفصل الثامن عن الاقنعة والوجوه الزائفة	٩
٩٦	الفصل التاسع عن القوة الخفية	١٠
١٠٦	الفصل العاشر خواطر لكل شاب وقتاة وحيدة	١١