

FROM THE AUTHOR OF : STORY OF SOMEONE



FIRASS JUBRANE

خيول

ALCHEMY

منه الآخر؟ .. لا الطقس جميل ولا العصفير تزقزق ..

هناك واقع علينا أن نعيشه ونتقبله ونفهمه ونتخطى صعابه

ونسعد بالأوقات الحلوة وننعم من الخيالات.

FIRASS JUBRANE

Dedication

To all those who think they are alone...

فهرس الكتاب

Author's Notes	xi
Author's Biography	xiii
Author's Quotes	xv
ذېها	1
مقدمة الكتاب	2
الصحة والكفر	3
حلال علينا وحرام على غيرنا	4
العرب جرب	5
مسافة	6
تاريخ المغادرة	7
بكاء الرجل	8
مراحل حياة بعض	9
حرية شخصية	10
خطبة الجمعة	12
لازم تعرف	12
شو شايف	15
سن الشيخوخة	17
كلام الناس	18
عظيم	19
أعدار	20
قانون	21

لا تكرر المخطئ وسامح العاصي	22
مشي للمجانين فقط	23
كلمة مجنون	24
نعمة الرجوع	25
الله يكلمني وأنا أكلمه	26
الدين والدنيا	27
إسرائيلوفوبيا	28
توتر أحياناً	28
كارما	30
الصلاة على النبي	31
السياسة والدين	32
العلمانية	32
٩٦ شهر	34
الحب والعقل	35
في كل رجل أنثى	36
ما تنصدم	37
ما تشكيلي بيكيله	38
عقدة نقص	39
السِّرّ الإلهي	39
بدل تكون قوي؟	40
الإيمان	41
مؤامرة	43
الكفّ بعلم	45

حظله هذا اليوم.....	46
في بيتي شمال.....	50
خرزة زرقا.....	53
٥٧٣.....	54
هتلر.....	56
هدية.....	58
إنتقام.....	59
الأنسا.....	60
الإلتزام الديني.....	61
تاجر مخدرات.....	62
التفكير بلغة ثانية.....	63
الشهرة.....	64
الزكاة.....	66
صديق للإيجار.....	67
تخيل.....	69
على قد الصحبة.....	70
مشكلة.....	70
عطف.....	70
واقع.....	71
الموت.....	75
زيد الحب.....	77
الشعور بالذنب.....	80
آخر همي.....	82

السؤال	84
كل الناس خير وبركة	84
المصري	85
كومبارس	85
السّر	86
المرتزقة	87
شيعي أو سني ؟	88
قصة لليانسين	91
عن الحب والعشق والغرام	93
نقتل بنفسه	94
عاملهم بالمثل	95
الفن الحرام	96
بين مستر سام وكيمو	98
الترهيب	101
شارلي إيبدو	102
من حقله	102
الشهيد فلان	103
ميسوفونيا	104
مين إنت	105
دعارة قانونية	106
فخامة الرئيس	107
رحم الله امراً عرف قدر نفسه	109
الأمارّة بالسوء	109

الدنيا لا تعطي محتاج	109
ما تقول ما بغار	109
فن الاعتذار	109
صين خلق الأول	109
بين المتعة والبهجة	109
القطيع	109
الكاريزما	109
التعلق	109
٦٠ ذراع	109
دراما كوين	109
الكتمان	109
الخيال	109
لازم تعرف	109
الأحكام	109
بين الوفاة والموت والقتل	109
حبوب النوم	109
لنوم مريح	109
الخوف	109
كلام وفعل	109
معاق	109
كايزن	109
طاقة سلبية	109
زهقان	109

الرجم.....	109
مايستحي.....	109
النظام التصليبي.....	109
لغة الجسد.....	109
الشخصية من خلال الخط.....	109
الألوان.....	109
إختبار بسيط.....	109
الكلمة.....	109
الإستحقاق.....	109
قصة حياته.....	109
أسماء الأشخاص.....	109
مشاعر.....	109
الحرابة.....	109
إغتصبوا عرضنا.....	109
كالمسيحي كافر وكاليهودي.....	109
ما تخاف من الله.....	109
كلمة أخيرة.....	109

SPECIAL THANKS AND APPRECIATION

Andera Zuheiri, Cherine Aswad

Nour Dalli, Ghina Kadri

Maria Kamal, Sahar Hussein

Zeinab Baltaji

FACEBOOK: FIRASS JUBRANE

TWITTER: @JUBRANEFIRASS

INSTAGRAM: @FIRASSJUBRANE

EMAIL: NEWS4FIRAS@GMAIL.COM

First edition 2022

Copyright Firass Jubrane 2022. All rights reserved.

Author's Notes

اليوم قررتُ إكتبة كتابه جديد، وعطيتُه شرط عليّ نفسي، إذا هالكتاب ع
 يكون مجرّد كتاب عادي، ع عط ستوي وأعمل شعبي تاني كرماله ما ضيع
 وقتي بالكتاب وبعد ما إنهجي كتابته مالا في أكثر من سويّة مجاملاته أنا
 بعني عنها.

طيبه وليشه عم بكتبه باللهجة المحكية مش بلسانه عربي؟

قبل ما جاوبه عليّ هالسؤال سمعنا قلنا ليش قلت "بلسانه
 عربي" مش باللفظ العربي.. لأنّ كلمة لفة مشتقة من كلمة لغو، واللغو
 بتعني الكلام اللجي ليس له قيمة.

منزع للسؤال اللجي سأنته، ليش عم بكتبه باللهجة المحكية.. بكل بساطة
 تك كونه أقرب إلّو.. ودائماً إستخدام النحو محسوس التلقين إنه في هاجز
 بينه وبين اللجي عم يحكي معه، لهيا ما بدّي يكون في ولا هاجز بيني
 وبينه، بدّي كونه أقرب إلّو من دون فلسفة وبلاغة وعرض
 عضلاته..

أبدي سأنته نفسله أوله ما وقعت عينه عالكتاب، ليش اسمه فيهما أو
 شو يعني فيهما أو شو الفكرة من التسمية..

فيها هو عام قديم قبل الكيمياء، هالعالم بيتركز عليّ تحويل المعادن الرخيصة
 إلّو ذهب قيم.. وأنا بدّي من اللجي طرخته بالكتاب غير بعض المفاهيم
 اللجي إنته مشه شايها أو مشه شايها أهميتها، وهو لها مفاهيم قيمة..

بهالكتاب بدعي إهائي بكله سيه عنيّ وعناؤه.. كلّه موضوع ع يحظر بباليه
ع إهائي فيه، يعني فيلّه تعتبره تفكير عالورقه.

يمكنه تلاعظ إنيّه ركزته سويّه بالكتاب عايه أمور دينيه، فهيدا ما يعنيه
إنيّه تحوّلته لداعيه أو سنج، الهدفه بسره منه طريحه لهالمواضيع هو إنو بدعيه
إتمنيّه عليّته هو ما كانه دينلّه تنمستلّه فيه وتحايّه إيمانلّه بالله سبحانه
وتعالوه كبير، فنيّه ناس بشوفوا الدينّه أنه مجموعته منه الأوامر والنواهي، أما
الدينّه فهو ليسه إلا دليله لنعيشه بطريقه صحيه وسلام.

وتذكّر دايماً أنه اللّيه خلقه الظلام مايفلّه. والجنّه مشه حصلاً للمسلمينه،
هي موجوده لكلّه المؤمنينه بالله عزّ وجلّه.

وإذا عطيتّه رأويّه بأيّه موضوع وكانه مخالفه لرأيلّه مشه معناه إنيّه ما
بجتملّه وما بجمتم رأيلّه.. أبداً. وإذا هتيتّه تناقشنيّه بأيّه موضوع طرعتّه بتقدر
تبعتلّيّه رسالّه عالبريد الإلكترونيّه المذكور بالكتاب وأنا برجع بتواصله معلّه
عائلاً كبير.

بتمنيّه إنلّه تضييّه وقتّه ممنع خلالّه قراءه غيما.

فراس جبران

Author's Biography

Born 5th of May, 1979, Firass jubrane began his career very early in his life. Consisting of 7 members including his father and mother, Firass was denied from carrying on with his career in theatre, since his parent's dream was that their only son pursues a doctorate degree. During his childhood, unlike all other kids who were fond of different kinds of activities like basketball, football and racing, he preferred to draw, read and write.

Horseback riding, petting animals and taking care of them, are special characteristics in him. Unusually, he has a different kind of phobia that rarely anyone has, and it revolves around the number 11. Many events, positive and negative, however important take place on that date.

Even though his parents believed in him, and saw a great talent in writing stories as a child and selling them to all members of the family, he came up with a play and presented them in school and scouts.

However, he enrolled at the Lebanese University, paying his own tuition, took charge of himself by working at a radio station as a program producer, drew political caricature characters and wrote columns in newspapers, all before he became a graduate.

Quality of TV series for him mattered much more than quantity, delivering a purposeful message to his audience is all he cared about. Moreover, Firass Jubrane is someone who is career-oriented, who gives so much of his time, spends his days and nights to give his utmost to his addressees and his viewers. He does that willingly with such a giving heart to have reached his goal and fulfill his accomplishments.

At the time, Firass was the only one who revived the radio drama in his own special way. His achievements in 1999 include (Warak el kharif, Inta el madi, Ra7il, Jubran k. Jubran, Habib el rou7, Majhul nasab, Cham3 el asswad, Omar & Selma, Al Wa7el, Al Karar 1701, La vie en rose, Kossas hob, Ramad el ayyam...). He wrote his first TV series called (Dumou3 el Nadam, Jude, Ahlam, Lol, Al Hob el kadim, Majnoun fiki, Al Haram...).

Firass Jubrane released his first musical album at the beginning of 2015, Titled «Part of My Life» where he composed and wrote the lyrics of the whole album, to become then the first musical album released by a writer.

«Osset 7ada» Story of Someone is the First print of Firass Jubrane collection, where he combines a novel in the theme of a Screen Play. Where in this print the audience will experience something new from the book that gives them the feeling of watching a cinematic film through its pages.

They say, never judge a book by its cover. Firass Jubrane is someone who is sincere, who loves dearly from all his heart and nevertheless, is a caring and tender person. Firass Jubrane's theory in life says: **“LIVE FREE OR DIE”** ...

Author's Quotes

- **Freedom** in damaged garments is much better than luxury with a restrained mouth.
- Fingers have no ability to bend backwards in order to **grab** or **scratch**.
- **I** will never change, not because I don't want to, but because **nobody is perfect**.
- Is it possible that **love** gives that much **power**?
- It's not a shame to be a **Psycho** (Psychopath); it's a shame not to see a **doctor**.
- **Only you** have made me realize that a person who lacks love, is nothing but a machine with **ON & OFF** button.
- **I** really respect **lousy** music, for inspiring me in generating **classy** ones!

- At the end I'm a **human**, and those same feelings that made me **love** yesterday, made me stop from hurting you **today**, even though you do!!!

- Do you want to know how great this **breakup** made me feel? well.. let me describe it that way: I feel like getting **back to you**, just to be able to **leave you** and live this whole experience all over again.

- **Some people** are like storms, you can't predict their actions or timing, so **stay ready**.

- When we don't like the **doctor's** diagnosis, we say "he's a **Donkey**".

- **Torture** is a love-related instinct.

- Too much **pain** kills **feelings**!

- When it comes to **love**, it can never be counted through **papers and pens**!.

- **God** gave us sentiments and emotions; it's not a shame to **use** them in our **life**, but it is to misuse them.

- Some people are "**Metl el Amar**" beautiful as long as they are far!!

- When emotion is presented as a **chore**, it devalues the giver.

- I don't love you, **I love myself**, that's why I want you to be with me for a lifetime.

- We are always looking for artificial concerns to follow since no one likes the reality. We would have put a chair in the street and **watched people's stories** instead of watching TV at home if what I'm saying is incorrect.

- When I reach a point where I have to tell you how I want you to **take care of me**... I'll just let go of you.

- Not all what we fear is **dreadful**.

- Love and lies, **religion and politics**; they're all the same, if collided, the fires of **war** ignite.

- Something difficult is what you don't know **the easy way** to get to.

- As long as there is a human on earth has been able to reach something, that means I can as well, for the fact that **our God is one**.

- **Always remember**. that the creator of dark sees you in it.

- Why is the human ashamed to **love** but not to hate?
- When you say that you are “**bored**”, that means you are a weak **thinker**.
- If you are feeling **weak today**, that doesn’t mean that you are a weak person, or that your weakness is going to follow you for the rest of **your life**.
- There is no **evil person**, there are **evil actions**.
- People become violent, when raised on a doctrine of **terrorization and intimidation**.
- Your reality **today** was your imagination **yesterday**.
- Just like physical immunity, **psychological** exists too, take care of it to live a healthy life.
- You can never change your **past**, but you can always change its **effect** on you.
- When a son grows up and realizes that his **abusive father** grew old and can no longer abuse him, he will turn his back on him.

- **Once** they decide to **leave**, they begin looking into your **bag of flaws**.

- We don't need to compete with each other, whoever deserves me will never **leave me**.

- No one chooses what to **feel**, we only choose how to **act**.

- Forgetting you becomes a must when you decide to **leave** by your own will.

- **The biggest punishment** for a person that has **hurt me**...Is returning him to his previous state...a **stranger**.

- It's not important that you see me as **hideous**...what's important is that if **I** see you in the **first place**.

- Just as not every **Muslim** is an ISIST, also not every **Jew** is a Zionist.

- There are **40 lookalikes** of each person, by looks not by **heart**.

- Instead of letting the **diviner** predict your future...create your own one.

- Don't say that what happened was a result of your **circumstances**, but say it was an outcome of your **decisions**.
- I'm not attempting to win people's affections; instead, I'm attempting to earn their **trust**.
- Instead of thinking about changing the world, **start with yourself**.
- **The only person** who can make you forget about **love**, is who gave it to you.
- Advice does not teach us anything; it is the **slap** of experience that does.
- We are all considered **Chapters** in each other's lives.
- Prohibition is an **exclusive** right of **God**, not of clergy.
- I don't seek to be a **trend** for people, but a **brand** for them.
- **Beginnings that don't gratify God, their endings won't satisfy their owner.**

- Who doesn't enjoy his **own time**, others won't enjoy his company.

- **You** are the only **author** of your own **story**, so write it in a **creative** way.

- Even the **strongest** people require **someone** to sympathize with them.

- There is no such thing as **luck**; it is a **deception** created by man to excuse his **failure**.

- Your **brain**, like every **muscle** in your body, needs permanent exercise in order to get **stronger**.

- Today, if **Hitler** had conducted an **Islamic** Holocaust instead of a **Jewish's** one, he would be regarded as a **hero** by the world's people.

- **Have** you ever wondered why we give **expensive gifts** to the wealthy while leaving our **leftovers** to the poor?

- **Someone** who does not **love** himself is unable to **love** others.

- Being **successful** implies that you went through a series of failures before achieving **success**.

- **Stinginess** isn't only about money; there's stingy in **honesty**, stingy in **manners**, stingy in **smiles**, stingy in **attention**, stingy in **time**, and the miser who **doesn't wish anyone well**.

- **Death** is the most potent **motivator** for seeing the worth of **life**, graces, and people.

- The person who speaks behind **my back** does so because he is, in fact, behind **my back**.

- Nothing denigrates you and **your image** more than those who attempted to imitate you but failed.

- If you don't ask **questions** just not to look ignorant, well, **no problem**, it's better to appear ignorant for a few minutes than to be so for the rest of **your life**.

- If you have a **family** that loves you then you are extremely wealthy.

- Allow no one to **play** the role of a **hero** in **your story** while you are reduced to be an **extra character**.

- A true **lover** advises you not to spread your **secrets** to anyone, including him.

- Don't tell your **secret** to anyone, not even your best **friend**.

- **Work and diligence** do not tire a person, but their lack does, and their **absence kills**.

- Wherever there is **love**, there is **life**.

- Looking at me doesn't mean that you **love me**, but looking at the **same direction** of my sight does.

- You think if I **died**, I would stop **loving you**?

- The less you **talk**, the less you make **mistakes**.

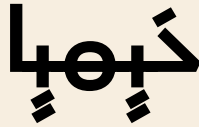
- **Aging** doesn't protect you from **love**, but **love** protects you from **aging**.

- It's better to **love**, get **hurt**, and be **tortured** than not to **love** at all.

Firass Jubrane



FIRASS JUBRANE



ALCHEMY

INTRODUCTION

مقدمة الكتاب

المقدمات لا يقرأها أحد

إقلب الصفحة ...

TOPIC ONE

المحبة والكراهة

٤٤

" المحبة سلاح لا يقوى عليه سلاح "

المهاتما غندي

إذا التقيت بشخص لأول مرة بحياتك.. من السهولة بكلمة وحدة مَنك تخليه يكرهك.. ولكن إذا بدك تكسب محبته.. فهذا يحتاج لوقت ومجهود.

إذا صفعته على وجهه حتماً سيكرهك.. ولكن إذا قبلته وهو لايعرفك فسيستغرب ويشك في تصرفك.. يعني مش رح يحبك.

بإمكانك من خلال منشور واحد على صفحات التواصل الإجتماعي تجعل كل الناس تبغضك وتنفر منك..

بس لتقدر تحصل على محبتهم الحقيقية بتحتاج لسنين طويلة جداً وإحتمال ما تقدر.. حتى لو جمعت عدد كبير من المتابعين.

لذلك حافظ على من يشعر بمحبة تجاهك ...

TOPIC TWO

حلال علينا وحرام على غيرنا

عندما يأتي شخص غير مسلم ويقول أن الإسلام دين رعب وإرهاب وأن المسلمون إرهابيون ويشيرون الى داعش والأحزاب والجماعات والمشايخ الذين يحرّضون الشباب على العمليات الانتحارية التي يسمّوها إستشهادية بعد أن يعدوهم بدخول الجنة من دون حساب و٧٢ حورية وإصطحاب ٧٠ شخص من أصدقائهم وهالكي الفاضي، نحن مننتفض ومنقول لهاالشخص لاء ما تعمّم ، مش كل المسلمين إرهابيين والإسلام ليس دين رعب بل هو لاء فقط.

السؤال هون، ليش نحن ما منرضى أن يعمم الناس علينا هذا الحكم ونحن نعمّمه على اليهود؟ .. حلال يعني علينا وحرام عالأخرين؟

لماذا هذا الكره لليهودي؟ ولماذا نحكم على الناس ونحن لا نعلم؟ لماذا نجعل عواطفنا تغلب على الحق؟

طبيعي عندما أرى جندي يقتل فلسطيني ويسـتوطنه، فطبيعي أن أكره هذا الجنـدي وأبغضه وأرفضه، وأكره معه الجهة التي تحكم وتوجّه. كذلك عندما أرى شخصاً مسلماً يذبح أو يقتل شخصاً آخر، أرفض وأكره هذه الأفعال لكن لا يمكن أن أعـمّم. وكما قال تعالى {وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى} فاطر ١٨ {كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهين} الطور ٢١

ومثل ما "مش كل مسلم داعشي" .. "مش كل يهودي صهيوني".

TOPIC 3

العرب جرب

لا شك بأن كل مجتمع يحمل صفات سيئة.. وبين ما كان في جهل وفي علم.. في تخلف وفي تطوّر .. بكل المجتمعات في الحرامي والأمين .. الغني والفقير.. الصادق والكذاب.. الإرهابي والمسالم.. المنيح والسيء.. الطبيب وتاجر المخدرات.. العامل والعاطل عن العمل..

وإنك تقول " العرب جرب " .. مش حلوة منك

وين بتلاقي الأولوية للأسرة وصلة الأرحام عند العرب أو الغرب ؟

وين بتلاقي ناس بتحب الحياة وبتميل للمزح ؟ عند العرب أو الغرب ؟

شفت شي بلد مش عربي عنده الأعداد الكبيرة من الإحتفالات والمهرجانات اللي بتصير بالدول العربية ؟

شفت شعب مش أجنبي بيقدّر يتحمّل الأحداث المأساوية والحروب ويبقى صامد وعاش حياتاه وعم يضحك ؟

وين بتلاقي نسبة الشرف والكرامة أعلى.. عند العرب أو عند الغرب ؟

وين بتلاقي كرم الضيافة ؟

سمعت بعيلة غير عربية أطعمت جار جديد لمدة ثلاث أيام؟ أو حمت عدوّ لها بس لمجرد إنه داس عتبة بيتها أو لجأ لها ؟

شفت شي مرة تنين مش عرب عم يتخانقوا مين بدّه يدفع فاتورة المطعم مثلاً ؟

مين بيحترم والديه أكثر وببمشي على قوله تعالى { وبالوالدين إحسانا } ؟ نحن أو الغرب ؟

مين دمّه حامي وبيركض لخيّه الإنسان إذا وقع بمصيبة ؟ نحن أو الغرب ؟
مين ومين ومين

بعد ما قلت هالحكي.. رح ترجع تقول العرب جَرَبٌ ؟

TOPIC 4

مسافة

جَرَبٌ دائماً إنك توضع مسافة بينك وبين أي شخص .. مش عم بقول تبعد عنهم ، بس عم قول ما تقرب زيادة عن اللزوم .. وتعلم هالدرس من الشمس ..

" إن بعض الإقتراب إحتراق " .. يعني إذا قَرَبت أكثر من اللازم بتحترق .. وإذا بعدت كثير بتفترق .

TOPIC 5

تاريخ المغادرة

تخايل معي مثلاً إذا كل إنسان من لحظة ولادته بيعرف تاريخ مغادرته من الحياة .. كيف رح يكون الجو العام على الكرة الأرضية ..

رح تلاقي كل سكان الأرض عم يرتكبوا الجرائم ، يسرقوا ، يكذبوا ، يعملوا ويتركوا ويرجعوا يقوموا بالإصلاح بآخر كم شهر قبل التاريخ المحدد لإنهاء صلاحية الروح ومفارقة الحياة ..

حكمة عظيمة من الله عزّ وجل .. أخفى علينا موعد موتنا .. حتى نتوقعه بأي لحظة .. فإذا اقتربنا من الغلط منتذكر الموت ومنتراجع لنرجع لرَبِّ العالمين ..

تخايل معي كمان إحساس المحكوم بالإعدام قبل موعد موته المقرر بأيام.. كيف يباكل، كيف بنام ، كيف بيشتغل قلبه وبيشتغل معدته .. شو نوع الصّور اللي بيرسمله ياها عقله ..

سبحان الله قديش خفف علينا لما أخفى عنّا هالمعلومة .. حتى لو كنت متصالح مع الفكرة أو مع الموت نفسه ..

إذا مسافر في المطار رغم انه مغادر بكامل إرادته ، ومتحمس للسفر وعارف أي متى راجع ت يلتقي بأهله وأصحابه من جديد .. بيشعر بغصّة عم تعطلّ جهاز التنفّس عنده .. فما بالك بللي مغادر الحياة من دون رجعة ؟

سبحان الله

سبحان الله

سبحان الله

TOPIC 6

بكاء الرجل

٢٢

"ليس عليك أن تكون قوياً دائماً ، مرّ
بلحظات الضعف ولا تخجل منها لأنها جزء
من إنسانيتك "

جبران خليل جبران

رَبُّونَا وَعَلَّمُونَا بِالمَجْتَمَعَاتِ العَرَبِيَّةِ مِنْذِ الطُّفُولَةِ بِأَنَّ الرَّجُلَ هُوَ "رَجَالٌ" وَأَنَّ البِكَاةَ
غَيْرَ لَائِقٍ وَهُوَ عَيْبٌ وَإِنْتِهَاكَ لِرَجُولَتِهِ الَّذِي لَازِمٌ تَتَّسَمُ بِالخَشُونَةِ وَالقَسَاوَةِ..

لِلأَسْفِ فِي الثَّقَافَاتِ المَحَافِظَةِ وَبِالذَّاتِ الثَّقَافَاتِ الشَّرْقِيَّةِ، البِكَاةُ يُؤْخَذُ عَلَيَّ أَنَّهُ نَقْطَةٌ
ضَعْفٌ غَيْرٌ مَقْبُولَةٌ .. فَرَسَمْتَ هَذَا الدَّورَ لِلرَّجُلِ بِطَرِيقَةٍ قَدْ تَكُونُ ظَالِمَةً بَعْضُ
الشَّيْءِ..

طَبَّ مَا الرَّجُلُ عِنْدَهُ نَفْسُ عَدَدِ الغَدِّدِ الدَّمْعِيَّةِ مِثْلَ المَرَأَةِ.. فَلَوْ كَانَ مَمْنُوعٌ بِبِكَاةِ مَا كَانَ
اللَّهُ سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى زَوَّدَهُ بِهَالِغَدِّدِ الدَّمْعِيَّةِ..

وَعَلَى فِكْرَةٍ.. حَبَسَ الدَّمُوعَ رُبَّمَا يَعْرِضُ الإِنْسَانُ مَهْمَا اِخْتَلَفَ جِنْسُهُ لِلْمَخَاطِرِ أَبْرَزَهَا
أَزْمَاتِ القَلْبِ!!

وليكاء الرجال فوائد عديدة خليها ببالك.. وابرز هذه الفوائد: الدموع بتقتل البكتيريا بالعين و بتحسن الرؤية وبتنشّط الأداء العام للعين .. كما أن البكاء بحسن المزاج وبخفف من التوتر العصبي.

حتى بالدراما المشاهد اللي بتحتوي على دمة رجل بتحصل على أكبر نسبة مشاهدة وبنقال عنها ماستر سين.

وبالنهاية إذا كنت بتأيد اللي عم قوله أو لاء.. رح توافقي بأن حياتنا بتبدأ بالبكاء وبتنتهي أيضاً بالبكاء!.. وسيدنا محمد عليه السلام بكى والبكاء سنّة.

{ إن العين لتدمع و إن القلب ليحزن و إنا على فراقك يا إبراهيم لمحزونون }

TOPIC 7

مراحل حياة بعض

ليش بتزعل وبتكتئب وبتصير تلوم نفسك بسبب إختيارك لناس لابسين قناع مثل ما وصفتهم، هذه سنّة الحياة.. هالأشخاص ما كانوا لابسين قناع .. هالأشخاص تغيروا.. ما حدا بيبقى على حاله.. وكل الناس عبارة عن مرحلة بقلبك وحياتك .. فإذا رحلوا يعني رحلتهم توقفت لهيدا الحدّ .. والحياة معهم أو بدونهم رح تمضى ...

TOPIC 8

حرية شخصية

مش رح إحكي بالدين بالنسبة لهذا الموضوع.. ولا رح إحكي بالمثلثة الجنسية من أساسه..

بس أنا بدى إسألک سؤال .. شو موقفک منّي إذا أخبرتک مثلاً إنى بحطّ إصبعى بمنخاري؟ .. أكيد رح تقول: "شوو هالعرف هيدا !"

"شو هالعرف هيدا" هي عبارة عن تعليق على فعل شخصي.. يعنى هيدا إصبعى وهيدا منخاري وأنا حرّ وهيدي حرية شخصية..

هل من حقك تقتحم علي غرقتي وتتعدّي على خصوصياتي وتصوّرنى من دون علمي وأنا عم حط أصبعى بمنخاري وتنشرها عالإنترنت وتفرجى كل العالم أنا شو عم بعمل والناس تعلق عليها؟ .. أكيد لاء مش من حقك..

عظيم .. أنا هون لما قلت إنى بحط أصبعى بمنخاري وصلنى تعليقات سلبية والناس إعتزضت على شيء شخصي أنا ممكن كون شايفه طبيعى وما بيأذى حدا.. بس لأنى صرّحت فيه هيدا بحدّ ذاته بيأذى ناس كتير بالمجتمع حتى لو شايف إنه المفروض ما يأذيهم .. وأنا لما طلّعت هالموضوع الشخصى للناس عطيتهم الحق بالتعليق عليه وهم أساساً ما إلهم علاقة فيه .. مش بس هيك .. أنا بيأذى عطيتهم الحق يقرّوا منّي ..

فى مجتمعات ثانية ما عندها مشكلة مع الأشخاص اللى بتحكش بمنخاريا بأصبعها .. لو أنا كنت عايش بينهم يكون الموضوع عادى .. بس إذا كان المجتمع اللى أنا فيه شايف اللى عم بعمله مقرف شو بعمل؟

هون يكون عندي حل من اثنين.. إما ما بعمل هالعرف بالعلن وبحتفظ باللعب بمنخاري لنفسى لأنه شيء شخصي وحرية شخصية.. أو بطلع وبقنع الناس إنه جيناتى بتلزننى

باللعب وهيدا أمر طبيعي وأنا واثق ألف بالمئة إني إذا دهنت الهوا باللون الفوشيا
أسهل!

بس إني إكسر التابو وإمشي بالشارع وأنا حاطت أصبعي بمنخاري والناس غصب
عنها لازم تتقبلني، فبمنتهى البسـاطة رح أكل هوا .. ومش من حقي إفتح تمي
وأعترض عالنتائج وردود أفعال الآخرين.

وعلى فكرة أنا اللي بكون عطيت الحق للناس إنها تعمل رد فعل سلبي على حرياتي
الشخصية لأنني طلعتا من الإطار الشخصي وعملت منها موضوع عام..

الناس مابتعلق عالأفعال الشخصية.. الناس بتعلق على الأشياء اللي بتشوفها..

بعد بدي ضيف شغلة.. تسميه الإنسان المثلي باللوطي، مابدي قول عنها حرام ولكن
مؤكد خطأ.. لأن في العربية كلمة اللواط بتعني الإصلاح.. ومنها الحديث النبوي
الشريف: " تقوم الساعة على رجلٍ يلوطُ حوضَه " أي يُصلح حوضَه.. ومنها إسم نبي
الله لوط ومعناه المُصلح.. فليش بدنا ننسب المثلية لإسم رجل كان عم ينهي عنها ؟

TOPIC 9

خطبة الجمعة

لما بتكون نايم وغرقان بأحلام سعيدة بيقطعك ياها صوت عالي لشخص عم بوغيك بطريقة جداً مزعجة بعد ما يخبط باب الغرفة..

" يلا قوم.. ليك قديش صارت الساعة وإنْت بعدك نايم؟ تأخرت على شغلك.. الناس هلق راجعة من أشغالا.. و.. و.. "

لاء وبشدّ عنك الشرف وبصير ينكزك ويدقش فيك تّ تقوم..

هون شو بتعمل!؟

أنا متأكد من انه مارح يعود فارق معك تأخيرك عاشغل.. ورح تعصّب وترجع تنام بعد ماتطرد هالكائن المزعج من الغرفة.. بالعند يعني.

موقف مثل هيدا عم بشبهه بالموقف اللي عم بصير - للأسف - مع أغلب الناس يوم الجمعة.. عم ببطلوا يفوتوا عالجامع بالعند!

بيوصل الواحد عالجامع اللي من المفروض انه أكثر مكان بيرتاح قلب الإنسان لَمَا يكون فيه.. بصلي ركعتين تحية للمسجد وبيقعد بين الناس بانتظار خطبة الجمعة..

بيطلع الشيخ عالمنصة، لابس "الدشديشة" .. لحيته طويلة غير مهذبة.. طالع من جييته سواك مليون بكتيريا.. عمامة على رأسه.. طب شو بصير إذا طلع وقدم خطبته بلحية خفيفة مهذبة ولبس قميص وبنطلون وممكن جاكيت مثل هالناس الموجودة بالجامع؟

حرام الشيخ يلبس ثياب مثلنا؟

إذا كان الجواب إرتداء الملابس الدارجة تقليد للغرب فليش بسوق سيارة آخر موديل صنّعوها الغرب؟ يجي عالحصان او عالناقة إذا ع باله يتمسك بتقاليد العرب!

على كل حال مش هيدا موضوعنا.. رح غضّ نظر عن هالجانب.. ورح إعتبرها حرّية شخصية.

ببتبدأ خطبة الجمعة وبيبدأ الشيخ بالصراخ!

مابعرف ليش ٩٠٪ من خطب الجمعة محصورة فقط عند أهوال يوم القيامة ويوم الحشر وعذاب القبر ونار جهنّم.

لا إرادياً المصلّي رح يشعر بالنفور من كلامه وطريقة صراخه المليانة حدّة..

ليش يا شيخنا الكريم عم بتخوّف الناس من الدين؟ وليش كثير من الأوقات عم تقحم أمور سياسية على نفس المنبر المقدّس اللي كان يوقف عليه رسول الله صلى الله عليه وسلّم؟

في مرّة كنت معزوم عالغدا عند ناس أصدقائي بعد صلاة الجمعة.. البيت اللي كنت معزوم فيه كان قريب جداً من الجامع.. خلصت الصلاة ورحت عند الجماعة.. وكان ضمن الحضور اصدقاء غير مسلمين.. أثناء لقائي معهم شعرت أنهم غير مرتاحين.. فسألّت واحد منهم:

- "خير؟ صاير شي؟"

قال لي كلمة مابنساها:

- "غريب أمركن إنتوا.. قبل شوي بالجامع الشيخ كان عم بقول اللهم زلزل الأرض تحت أقدامهم وإنتوا قتلوا أمين.. وبعد الصلاة جيت تدّعي إنك صاحبنا وتاكل معنا.. هيدي أخلاق الإسلام اللي بتحكوا عنها؟"

الخلاصة من كلامي مش رسالة للناس إنها تبطلّ تروح تصلّي بالجامع.. الفكرة بس إني وصلّ للمشايخ - مش الكل طبعاً - رسالة صغيرة بطلب فيها تحفيز وترغيب

الناس بالدين مش تخويهم .. والأخذ أيضاً بعين الإعتبار إنو مكبرات الصوت الموجود في الجوامع عم بتوصل صورة مابتليق بدين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام. ويا ريت يخففوا من الفيديوهات على اليوتيوب اللي بتخجل كمان.

فالله سبحانه وتعالى أمرنا في كتابه الكريم أن نقول للناس حُسناً.. لكافة الناس وليس للمسلمين فقط..

{ وقولوا للناس حُسناً } - سورة البقرة ٨٣ .

TOPIC 10

لازم تعرف

- أن ذهنك يستطيع أن يشعر عندما يحدث أحد بك، حتى ولو كنت نائم أو مش مفتّح عيونك.

- لا يمكن للمخ أن يقوم بالقراءة أثناء الحلم، وذلك لأن الجزء المرتبط بالحلم في الدماغ منفصل عن الجزء المسؤول عن القراءة في الدماغ.

- أثبتت الدراسات العلمية أن التحدث عن الأهداف أمام الآخرين يجعل تحقيقها يكون أقل، لأنك سوف تفقد الدافع لتحقيق هذه الأهداف.

- نوع الموسيقى التي تستمع إليها يعبر عن نظرتك للعالم الذي تعيش فيه.

- الغناء يقلل من الشعور بالإكتئاب بشكل كبير.

- تخصيص جزء من طاقتك لمساعدة شخص آخر، سيجعلك تشعر بارتياح كبير من خلال العطاء.

- عندما تجد نفسك مضطرب دوماً للتبرير، فاعلم أنك في المكان الخطأ ومع الأشخاص الخطأ.

TOPIC 11

شو شايف

في ناس بتشوف البحر أنه المعالج النفسي الوحيد.. وأنه بئر الأسرار.. وأنه صندوق المشاكل اللي منرميها في جوفه..

وفي ناس ثانية بتشوف البحر أنه مجموعة أملاح صوديوم وبوتاسيوم وكالسيوم بتعيش فيه حيوانات باردة وبلهاء..

في ناس بتشوم النسيم عليل يشعشع ويغسل الروح من عبئ المشقات والتعب.. وفي ناس بتشوف النسيم أو كسيجين ونيتروجين وثنائي أكسيد الكربون وغبار وذرات ماء معلقة وأشعة كونية..

في ناس بتشوف رغيغ الخبز هو مفتاح الحياة.. وناس بتشوفه مواد كربوهيدراتية وبروتينية ودهنية وفيتامينات.. وكباية العصير الباردة اللي بتروي عطشنا وتنعطينا الحياة عبارة عن جلوكوز وفركتوز وسكروز وشوية ملونات مع نكهات ...

انت مين من هالناس؟



TOPIC 12

سن الشيخوخة

٤٤

" سر العبقريّة هو أن تحتفظ بروح
الطفولة الى سن الشيخوخة، ما يعني ألا
تفقد حماسك أبداً "

الدوس هاكسلي

عملية الشيخوخة هي حقيقة بيولوجية لها طريقة معينة بالحدوث خارج نطاق التحكم البشري.. وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر.. ففي الدول المتقدمة يعتبر العمر مؤشراً على الشيخوخة.. حيث انه من ٦٠ الى ٦٥ سنة هو عمر التقاعد وبداية الشيخوخة. وفي عدة مناطق أخرى لا يؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص ، فهناك عوامل أخرى بتحدد سن التقاعد مثل عدم القدرة على أداء الأعمال.. يعني الشيخوخة بتبدأ عند عدم قدرة القيام بالعمل.

هذا بالنسبة للجسم..

الناس مع تقدّم العمر.. إذا كانوا بيكر هو الحياة ويعتدروها مشينة بيهروا..

وإذا كانوا بحبواها.. بيكبروا..

فسنّ الشيخوخة فقط للجسم وليس للنفس..

TOPIC 13

كلام الناس


 ٢٢

**" حياة يقودها عقلك أفضل بكثير من
حياة يقودها كلام الناس "**
وليم شيكسبير

إذا قررت تقوم بأي عمل إنت شايفه صحّ حتى لو كان فيه مخاطر ، قوم فيه من دون
ترددّ وما تهتم لكلام الناس وإنتقادهم إلك..

اللي بتفكر الناس فيه بشــــأنك ما بخصّك .. القيادة بتدور حول إمتلاك إيمان ثابت
برؤيتك وثقة صلبة بقدرتك على عمل تغيير إيجابي .. تغاضى عما قد يقوله الآخرون
وتذكّر الكلام اللي كتبه البرت آينشتاين بإحدى المرّات : "الشخصيات العظيمة واجهت
على الدوام المعارضة من العقول العاديّة" .. فقط إذهب للقيام بالعمل اللي إخترته
بطريقة إنسانية قدر إمكانك .. والأمر الباقية رح تتولّى الإهتمام بنفسها ..

خايف تفشل ؟

إيمانك بالنجاح رح يجبرك ترجع توقف على رجلك من جديد .. وإذا تعرّثت بالطريق
فهيدا جزء من اللعبة .. أنت بتتعلم المشي من خلال السقوط .. وبتتعلم النجاح من
خلال الفشل .. وإذا الناس ما فهمت قدراتك .. ما تترك مجال لحدّا يحبطك .. العظماء

دائماً بينوا نُصَبَ تذكارية بالحجارة اللي بترميها الناس عليهم.. والنقاد بينتقدوك بشكل عام بس لأنهم مهتمين .. ولما بيتوقفوا يقولوا أي شيء .. فهيدا معناه إنك ما عدت تهتمهم .. لازم تقلق وتخاف عن جدّ وقت اللي ما حدا بينتقدك.

TOPIC 14

عظيم

ليش بدك تهتم بنظرة الناس إلك ؟ .. إذا كانت سيئة أو ممتازة شو رح يتغيّر ؟

انت الوحيد اللي بتعرف نفسك إنت شو بالضبط

انت الوحيد اللي بتعرف الصراعات اللي مرقت فيها

انت الوحيد اللي بتعرف قديش إنت تعبت حتى وصلت

انت الوحيد اللي بتعرف كم مرّة انكسرت ورجعت جبرت نفسك بنفسك

انت الوحيد اللي بتعرف كم مرّة وقعت ورجعت وقفت على رجلك

مش مهم نظرتهم إلك .. المهم نظرتك بحالك

المهم تكون عظيم بعيون نفسك .. لأنك الشاهد الوحيد على كل الصعوبات اللي كان

بدها تهزمك ورجعت تغلبت عليها

أنا بعين نفسي عظيم .. وإنت لازم هيك تكون.

TOPIC 15

أعذار

٢٢

" الفاشل يبحث عن الأعذار بينما الناجح
يبحث عن الحلول "
جون كينيدي

لما تسأل شخص ليش ما قمت بأمرٍ ما .. وتسمع منه واحد من هذه الأجوبة:

"ما حدا ساعدني.."

"بكرا بدي إبدأ.."

"ما عندي حظ.."

"ما معي مصاري بتكفي.."

"ما بقدر أعملها.."

"ما إلي جلد.."

"نسيت وراح عن بالي.."

"لاحقين شو وراانا..."

فتأكد أن الشخص هو شخص فاشل بكل معنى الكلمة ، وإجاباته هي مجرد أعذار ليس لها سوى معنى واحد: "انا فاشل" .. وأكد سامع بالمثل اللبناني اللي بقول : "حجة ما بنتقلي عجة"

فإذا كنت بتعرف شخص بهمك وردد أمامك واحدة من هذه الأعذار ، انصحك ما يفكر بالتخلص منها بل يتخلص منها على الفور.

TOPIC 16

قانون

في قانون بالحياة شئنا أو أبينا هو موجود وصحيح وهو حتماً الأهم .. وإذا مش مصدق جزبه وتحمل العواقب بنفسك .. وشو ما كان دينك ، هالقانون بيتطبق عليك

القانون يقول : البدايات اللي ما بترضي الله سبحانه وتعالى نهايتها ما بترضي صاحبها.

ونقطة إنتهى القانون .

TOPIC 17

لا تكرر المخطئ وسامح العاصي

في حكاية للإمام الشافعي مع أحد طلابه.. الطالب يونس إختلف مع أستاذه الإمام الشافعي فقام الطالب بعد ما غضب ترك الدرس وراح على بيته!

المسافر تفاجئ يونس بالإمام الشافعي عم بدق باب بيته وقال له:

- "يا يونس.. لقد جمعنا على إمتداد الأيام.. مئات المسائل واليوم إختلفنا على مسألة فهل نجعلها تفرقنا؟.. يا يونس لا تحاول الإنتصار في كل الإختلافات، فأحياناً كسب القلوب أولى من كسب المواقف.. يا يونس لا تهدم الجسور التي بنيتها وعبرتها، فربما تحتاجها للعودة يوماً ما.. يا يونس إكره الخطأ ولكن لا تكرر المخطئ.. وأبغض بكل قلبك المعصية لكن سامح وإرحم العاصي.. يا يونس إنتقد القول لكن إحترم القائل.. فإن مهمتنا أن نقضي على المرض لا على المريض "

هيدي الحكاية غيرت بشخصيتي كثير.. علمتني سامح، علمتني ما إحقق، والأهم إني ما إكره..

أوقات كثير - مثل أي إنسان - بتعرض للأذى من أشخاص.. من شدة صعوبة المواقف بتتعد ويقول ببني وبين نفسي من دون ما صرح أمام أي حدا من اللي أدوني: "الله يسامحه وأنا مسامحه".

وإذا إتقينا - بعد ذلك - ألقى السلام عادي وأتصرف بشكل عادي..

كنت حسّ إنو مالازم إتصرف مع حدا أذاني بهالطريقة ت ماتصغر صورتني.. ولكن بعد حكاية الإمام الشافعي مع تلميذه يونس عرفت أن إحساسي خاطئ وتصرفي صحّ وصورتني بتكبر..

TOPIC 18

مش للمجانين فقط

نسبة كبيرة من الناس لليوم بيعتبروا أن من المعيب الذهاب الى عيادة الطبيب النفسي.. وأن المجنون فقط هو الذي يزور عيادة نفسية..

بس بالحقيقة الأمر مغاير تماماً .. فمهمّة الطبيب النفسي تتراوح بين أشياء صغيرة مثل أن يفتلك نظرك لنقاط بشخصيتك تساعدك لتتصرف بنضج أكبر وبين أشياء كبيرة مثل أن يعالج مشاكل وأمراض نفسية من المستحيل إنك تقدر تتخطاها وحدك..

وفي مفهوم ثاني خاطئ .. في شريحة أخرى من الناس بتقول "الأمراض النفسية مستحيل تصيبي!" .. والحقيقة الصادمة بتقول أن كل شخص فينا معرض بالإصابة من اضطراب نفسي سواءً كان بشكل دائم أو مؤقت .. وحسب منظمة الصحة العالمية: واحد من كل أربعة أشخاص في العالم بيتأثر بالاضطرابات العقلية أو العصبية بمرحلة ما في حياته..

مش سهل أبداً التمييز بين المريض النفسي والشخص الطبيعي أو بصورة أدق.. مش كل مريض نفسي بتظهر عليه عوارض..

المجتمع بيعتقد أن الشخص المصاب باضطراب معين هو شخص واضح المعالم، الشكل والتصرفات.. يقضي وقته بالبيت، دائم الحزن أو يقوم بحركات غريبة وغير طبيعية..

ولكن الحقيقة غير هيك كلياً.. هناك العديد من الأشخاص بيناتنا بيعانوا من أمراض نفسية ولكن بيتمكنوا من عيش حياة طبيعية وبيدعوا فيها..

حتى للأطفال حصّة بالمفاهيم الخاطئة عند الناس.. فالناس بيعتبروا أن الأطفال مابعانوا من مشاكل نفسية..

فعندما نسمع كلمة "إضطراب نفسي" نتخيّل على الفور شخص بالغ عم بيعاني منها.. ولكن الحقيقة الأطفال ممكن تظهر عليهم علامات تدل على مرض نفسي.. وبحسب منظمة الصحة العالمية، إضطراب القلق علاماته بتظهر عند الأطفال والمراهقين بنسبة بتوصل للـ ٥٪ .. والإكتئاب بيظهر عند الأطفال والمراهقين بنسبة بتوصل للـ ٣٪

عيادة الطبيب النفسي مش للمجانين فقط.. وخط بيبالك دائماً إنك لما تقرر تزور عيادة الطبيب النفسي بكامل إرادتك يعني إنت واعي وإنسان صحّ.

TOPIC 19

كلمة مجنون

وردت في القرآن الكريم كلمة مجنون أكثر من مرة، ومنها مثلاً { وما صاحبكم بمجنون } التكوير ٢٢. الخطاب في هذه الآية كان لأهل مكّة والمراد بصاحبهم هو الرسول صلى الله عليه وسلّم. وكانت الناس حينها تتهم الرسول ليس بالمجنون الذي نعتقه نحن بل بمجنون أي يتعاون مع الجنّ.

TOPIC 20

نعمة الوجد

٢٢

" أصعب عملية حسابية ممكن أن تقوم
بها على الإطلاق هي حساب النعم التي
وهبك الله إياها "

يقرن الكثير من الناس الوجد بالشرّ والإحساس بالبغض أو الكره.. لكن إذا فكّرنا
بموضوع الوجد ونظرنا إليه نظرة إيجابية.. رح نفهم أن الوجد مش هو العدو..
إنما هو حليف بيبلغنا عن أي خطر حقيقي.. أو صديق بيرشدنا الى إحتمال وقوع
أي خلل في أجسامنا أو تفكيرنا أو نفسنا.. وأحياناً بيرشدنا الى إحتمال وقوع
الخلل قبل وقوعه.

مين غير الوجد بيحقرنا نركض للطبيب للعلاج؟

لما منتعاطى الدواء منظن إننا عم نأخذه لنخفف الوجد أو نشيله.. ولكن الحقيقة
أبسط من هيك.. نحن منتعاطاه لنزيل سبب الوجد.

تخايل إنك مابتشعر بوجد الحرق.. إحتمال كبير جسمك يحترق.. لو إنك ما
بتشعر بوجد الكسر.. فهالشى بيعني أن العضو المكسور رح تتعطل منفعتة..

ومن فوائد الوجد أيضاً أنه يبدف الإنسان للشكر.. فلولا وجد المرض ما كنا شكرنا على الصحة ولا عرفنا قيمتها.. ولولا وجد القيود ما كنا شكرنا على الحرية والراحة.. ولولا أوجاع الضيق ما كنا شكرنا على أيام الفرج..

الحمد لله

الحمد لله

الحمد لله

TOPIC 21

الله يكلمني وأنا أكلّمه

ليس بالضرورة أن أكون نبي لأتحدث مع الله ويحدثني ، فكاننا نستطيع القيام بذلك. ومن يعتقد أن الله يحدث الأنبياء فقط فهو مخطئ، جميع الناس تستطيع أن تتحدث مع الله في الصلاة، وجميع الناس يحدثها الله من خلال الكتاب المنزل من عنده. في مرة رجل يكبرني في السنّ وقريب جداً من الله، قال لي معك رقم تلفون الله؟ بدأت حينها أن أسْتَغْفِر الله على ما سمعت، فكلام كهذا حتماً هو كفر، فقال لي طوّل بالك وبس تعرف النمرة بتفهم، فنظرت اليه لأفهم قصده، فقال لي "تتبن أربعة أربعة ثلاثة أربعة" وهنا فهمت قصده، أن رقم الإتصال هو عدد الركعات في الصلاة.

TOPIC 22

الدين والدنيا

إستغرب هشام عندما اكتشف

أن وسام يصلي ويصوم

وسام : ليش استغربت ؟

هشام : لأنو مش مبيّن عليك

وسام : وشو اللي مش مبيّن عليي ؟

هشام : مبيّن عليك إنك شب عصري .. منفتح على الدنيا وبتحب الحياة ومش معقد

وسام : وشو دخل إني كون شب عصري منفتح على الدنيا وبتحب الحياة بإني أدّي واجباتي تجاه رب العالمين وقرب منه ؟

هشام : ما بعرف .. بس أنا بشوف إنو الإنسان مابيقدر يوفق بين الإثنين

وسام : رؤيتك يا هشام خاطئة .. لأنو الدين هوي الإبتعاد عن الحرام مش عن الحياة.

TOPIC 23

إِسْرَائِيلُ فُوبِيَا

طارق : هل انت مع السلام أم ضده ؟

يجيب كريم من دون تفكير

كريم : أكيد

طارق يسأل مع نظرة خبث

طارق : حتى لو كان السلام مع إسرائيل ؟

يضحك كريم

طارق : جاوب .. ضحككك مش جواب

كريم : قبل ما جاوب على سؤالك .. لازم تعرف شغلة.. إسرائيل بحدّ ذاتا ما

إلها مصلحة تعمل معاهدة سلام مع لبنان كون الفلسطينيين عايشين بلبنان..

طارق : اي بس بالأردن في فلسطينيين والأردن موقعة إتفاقية سلام مع إسرائيل

كريم : في فرق بين الفلسطيني الأردني والفلسطيني اللبناني .. إقرأ تاريخ

طارق : طب افترض بلبنان مافي فلسطينيي .. وإسرائيل إلها مصلحة

كريم : لأعرف بالأول شو مصلحتنا .. ساعتها بقرر

طارق : هيك انت عم تراوغ .. فيك تقول إي وفيك تقول لاء

كريم : الله سبحانه وتعالى أمرنا بكتابه الكريم { يا أيها المؤمنون أدخلوا في

السلم كافة } البقرة ٢٠٨

طارق : يعني إنت مع

كريم : مع السلم كافة

طارق : بس إسرائيل عملت إجتياح ع لبنان .. وعملت حروب واحتلت وقتلت ودمّرت واعتقلت وعدّبت اللبنانيين.

كريم : مش بس هيي .. إذا بدنا نعادي كل مين عمل حرب ع لبنان وقتل ودمّر .. واعتقل وعدّبت اللبنانيين—رح نعادي كل الدول المجاورة.. وممكن كمان نعادي اللبنانيين أنفسهم.

طارق : طب خلّصني وقول إنك مش ضد السلام مع إسرائيل، سمّعني ياها

كريم : كيف يعني بلد بدّه يعمل سلام مع دولة ثانية وداخله بيفتقر للسلام، تّ نعمل سلام مع الخارج لازم يصير في سلام بين الشيعي والسنيّ، القوّات والتّيار، والباقيين مع اللي بقيوا.. حاجة نضحك عّ حالنا ونحكي بلغة الإســــرائيلوفوبيا والتخوين المزروعين فينا.

TOPIC 24

توتّر أحياناً

أثبتت دراسات أن حياة الإنسان تتطلب القليل من التوتّر من حين لآخر، فذلك مفيد وصحّي. التوتّر الإيجابي يساعد في تحسين الأداء الرياضي، كما أنه عامل محفّز ويدفع الإنسان للتكيّف والتفاعل مع البيئة. وقد يؤدي التوتّر المفرط الى مشاكل كثيرة في الجسم وقد يكون ضاراً جداً.

TOPIC 25

كارما

مهند : بتأمن بالكارما ؟

أنا : شو تعريفك للكارما بالأول ؟

مهند : الكارما هي القوة اللي بنتجج من تصرفات الشخص سواءً كانت خير أو شرّ .. وبتأثر مستقبلاً على حياته

أنا : مين قال هيك ؟

مهند : ولوّ معروفة

أنا : طب إنت مين اللي قالك إنو في كارما بالحياة ؟ إنت شفتنا بعينك ؟

مهند : القوة مابتتشاف يا صاحبي

أنا : طب مين سمّاها كارما ؟

مهند : هيدا المصطلح بيرجع للبودية والهنوسية

أنا : وهنّي بآمنوا فيها ؟

مهند : من أساس ديانتهم

أنا : بس أنا مش بوذي ولا هندوسي

مهند : بغضّ النظر .. بس ما بتأمن انو إذا الإنسان عمل خير بيرجعله وإذا عمل شرّ بيرجعله ؟

أنا : طبعاً

مهند : يعني بتأمن بالكارما

أنا : بأمن بقول الله بالقرآن { فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * } ومن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ { وهيدا كافي .

TOPIC 26

الصلاة على النبي

كثير من الشباب لا يعرفون معنى الصلاة على النبي ، منهم من يصلي عليه دون معرفة المعنى وذلك فقط لأنه تعود من أهله أن يصلي على النبي، ومنهم لا يصلي عليه لأنه لا يعرف معناها.

المعنى باختصار ، عندما تقول اللهم صلّي على النبي، بتكون عم تطلب من الله أن يتقبّل صلاة (أي دعاء) النبي، فهل تعرف ماكان يطلب النبي من الله ؟ كان يطلب لك أنت المغفرة والجنّة والسلام. يعني لما تصلي عالنبي بتكون عم تدعي لنفسك ولأهلك أجمل دعوة. فصلي وأكثر الصلاة على سيدنا النبي.

TOPIC 27

السياسة والدين

في سوء فهم بكلمة العلمانية.. العلمانية مش يعني الإنسان يكفر برَبِّ العالمين.. العلمانية بتعني فصل الدين عن السياسة.. أي أن الإنسان يجب ألا يأخذ شرعية القرار السياسي من الدين إطلاقاً..

أکید عم تسأل ليش عم قول هيك حتى لو إنت مؤيد للعلمانية.. رح جاوبك

السياسة لا تقوم على الغيبيات.. تقوم على معطيات أمامك.. والدين جزء كبير منه غيبي.. فإذا كنت تريد إدخال الدين في السياسة أصبح لديك جزء غيبي، وقد تصل الأمور الى كوارث. حَبِيبٌ وصل هالفكرة، وبالموضوع التالي رح إحكي أكثر عن العلمانية.

TOPIC 28

العلمانية

العلمانية كفكرة هي وليدة فلسفات قديمة، تعود لزمان الإغريق، ولكنها كمصطلح تبلورت في العصور الحديثة وتحديداً فيما يعرف بعصر التنوير في أوروبا، وقد قامت كردّ فعل على حكم رجال الكنيسة لأوروبا، الذين سعوا لإشغال الناس بأمر الآخرة، وأنسوهم أمور الدنيا وما فيها فكانت الفكرة بالدعوة لألية جديدة تنظّم أمور إدارة الدولة بعيداً عن حكم رجال الكنيسة، والعلمانية كلمة تكتب بفتح العين لا بكسر ها وهي مشتقة من كلمة العالم وليس من العلم كما هو شائع.

ولم تنشأ العلمانية كحركة مضادة للدين أو محاربة له، وإنما على أسس لا علاقة لها بهذا الفهم الشائع. وأهم مبادئ العلمانية، فصل المؤسسات الدينية عن السياسة، والمساواة بين جميع الأفراد مهما كانت إنتماءاتهم الدينية والطائفية.

العلمانية لا تمنع الدعوة والتبشير بأفكار الدين، لكنها أيضاً لا تسمح بإجبار الناس عليها. وتكون ناجحة وفعالة في الدول التي تضم بين مواطنيها أقليات دينية وطوائف متعددة، فيه تضمن المساواة للجميع، وتعطي الشعور بالأمان للأقليات فيها، ما يدفع المجتمع للتماسك أكثر، كما تدفع للجميع للإنصياع لدولة القانون.

أما عن التجارب العلمانية في العالم فهي أكثر من ساهم في تشويه صورتها وخاصة في البلاد الإسلامية، فالتجربة التركية الأتاتوركية وما نقل عنها فقد تمثلت بمحاربة مظاهر الدين والتدين، والحقيقة أن ما قام به هذا النظام ليس له أساس في العلمانية، فالعلمانية لا تفرض على الدولة أن تجبر مواطنيها إرتداء لباس معين أو حتى نزعه كما حصل ويحصل بإرتداء الحجاب ومنعه، فالكل حرّ ما لم يضرّ، فالمتدين قادر على العيش في الدولة العلمانية، وكذلك غير المتدين، والإصرار على كونها مناهضة للدين هو سعي لمحاولة تشويه المعنى والمصطلح الذي نشأ للحدّ من إستغلال الدين من قبل السلطة لتغيب مواطنيها عما يجري في الواقع.

يعني الخلاصة من كل هالتعريف بتقول أن هناك نوعان من العلمانية، علمانية متطرفة وهي مرفوضة، وعلمانية معتدلة بتعطي كل فرد حريته في إختيار دينه وممارسة تقوسه ممارسة كاملة.

ولنكون واقعيين، خَلينا نعترف أن فصل الدين عن السياسة بالحياة السياسية والحزبية ليس بالأمر السهل، وحتى أقدم الأنظمة العلمانية ما فيها تدّعي أنه موجود بالمطلق، بس الفكرة دائماً هي بوجود قوانين بتحدّ من تأثير المؤسسة الدينية بالحياة السياسية.

مرّة وصلنتني رسالة من متطرّف وقال لي فيها، حرام المطالبة بالعلمانية وفصل الدين عن السياسة، إتقي الله فالرسول عليه الصلاة والسلام لم يكن يفصل، وبالرغم من إنني بفضل ما جاوب المتطرفين، جاوبته وقتلته، الرسول إستخدم السياسة والحكم لصالح الدين، أما حكّام اليوم عم يستخدموا الدين لصالح الحكم، وهناك فرق شاسع.

TOPIC 29

٩٦ شهر

٢٢

" الوقت أثمن بكثير من المال، فأنت
 يمكنك أن تكسب المال لكن لا
 يمكنك أن تكسب المزيد من الوقت "

جيم رون

من كم سنة قرأت كتاب:

The leader who had no title

للكتاب روبن شارما.. استوقفتني جملة وظلّت مرافقتني لليوم مش عم بتروح من
 بالي ..

" أنت تعلم أن الحياة العادية بها تسعمائة وستون شهراً فقط ؟ "

تأمل معي معاني هالجملة البسيطة .. عن جدّ الحياة سريعة والعمر قصير والدني
 فانية وكل شي رايح ..

كل ما بزعل من حدا بتذكرها وبسامحه ، كل ما طمعت بشي بتذكرها وبتركه ..
 بسببها ما عدت أجّلت شي لبعدين .. صرت أعمل كل جهدي لإستمع بالوقت
 أكثر .. ولإستفيد من الوقت أكثر ..

صرت إزعل على كل شخص قاعد عم بضيع وقت على شي تافه .. وإنزعج من كل شخص عم بضيعلي وقتي ..

الوقت .. الوقت .. الوقت ..

الوقت هوي العدو الشاطر اللي ما بيعلمه وما بيقتله إلا الإنسان الذكي .. وتذكر دائماً لما تضيع وقتك بتكون عم بتضيع حياتك .

TOPIC 30

الحب والعقل

لما تكون عم بتفكر، ما تسمع من حدا وخذ قلبك معك، واللي بقلك تفصل بين عقلك وقلبك أو عى تردّ عليه. ولما تكون عم بتحبّ خذ عقلك معك أيضاً. فالحب غبي بدون التفكير، والتفكير قاسي ومتعب بدون حب.

TOPIC 31

في كل رجل أنثى

الرجل دائماً بصراع بين مكوّنين ..

المكوّن الإنساني العاطفي الإنفعالي .. وهذا المكوّن موجود في الرجل مثل ما هو موجود لدى المرأة..

والمكوّن السيسولوجي (الإجتماعي) وهو الدور والنمط الذي فرضه المجتمع على الرجل كشخص يُشعر الأسرة بالأمان ..

أيّ رجل يسمع هيك كلام بيتقبله ويرحب فيه ، ولكن مستحيل يتقبل إذا قيل له أن بداخلك يوجد طاقة ذكرية وأخرى أنثوية .. مستحيل يتقبل لأننا في ثقافتنا الشرقية تبرمجنا على فرضية كلمة ذكر وكلمة أنثى هتّي شيء مرتبط بالجنس ..

خصال الطاقة الذكرية عند الرجل لها علاقة بالتصميم والحركة والتركيز وأخذ القرارات والعقل .. أما خصال الطاقة الأنثوية عند الرجل لها علاقة بالإبداع والتدفّق والرؤية كما لها علاقة بالقوة اللي بظن أغلبية الناس أن القوة من الخصال الذكورية ..

على كل رجل أن يعيش بحالة توازن بين الطاقتين ويتصالح مع المصطلحات .. ولما بينجح بهذا التوازن رح يشعر أن نفسه وصلت للسلام ..

سألت نفسك شي مرّة ليش الله سبحانه وتعالى قال بكتابه الكريم { للذكر مثل حظ الأنثيين } (آل عمران ٦٩-٧٤) ؟ .. ليش برأيك الذكر مميّز عن الأنثى مع أن الله جعل الدين في يدها والإصلاح في يدها وهي مسؤولة عن التربية فما هو النقص العلمي ؟ والله عز وجلّ خلق الأنثى من آدم الرجل، فلو لم يكن في داخله هذا المكوّن الأنثوي لخلق الأنثى كما خلق آدم.

ولما بتقرأ القرآن اللي بدلّ على أن في الرجل خُلُقَان كما قال تعالى { وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ } (الذاريات ٢١)

شو يعني أبصر ؟ .. أي أدخل في داخل دمي كذَكَرَ وأعرف أنني صُبغتان أنثى وذكور في جسد واحد .. بينما المرأة صبغة أنثوية في جسد واحد .. هذا عندما نربط كلام الله بالعلم البيولوجي

(xy and xx)

وأيضاً العلم بقول أن الرجل هو من يحدد هوية المولود (ذكر أو أنثى) وليس المرأة .. فلو ما كان في كل رجل خُلُقَان كان أنجب فقط ذكور ..

TOPIC 32

ما تنصدم

كي لا تصاب بالصدمة أو الخيبة في يوم من الأيام، ما ترسم بمخيلتك انه في شخص ما بيقدر يستغني عنك .. إعرف تماماً أن الكل راحل.

هناك من يرحل بصورة تدريجية ولا تنتبه لرحيله، وهناك من يتخلى عنك فجأة في أول أو منتصف الطريق ويأخذ منك الفرح أو يأخذ منك الأمان .. وهناك أيضاً من يتخلى عنك في آخر الطريق ويأخذ منك العمر كله..

لهذا السبب سماع نصيحتي وإعمل مثلي ، خليك مكتفي بنفسك ..

نعم أنا مكتفي بنفسي وبخلي أبواب حياتي مفتوحة للجميع ، لكن ما بتعلق بمن يدخل ولا بحزن على مغادر أبدأ.

TOPIC 34

عقدة نقص

في مثل بقول " أصغر الكلاب أشدها نباهاً " ..

مافي رجل واثق من نفسه بحاجة ليرهن أنه واثق من نفسه .. ولا في إمراة ثرية بحاجة لتقنع ايّ حدا بإنها ثرية.. الغني الحقيقي مارح يقلّك أنا غني .. والذكي والناجح مارح يركض وراك ويخبرك بقصص نجاحه لأن إنجازه بيحكى عنه..

ولكن اللي عنده عقدة نقص يحاول للأسف يبهرك بأساطيره، ويشغلك بأكاذيبه، ويستفزك بمغامراته، رح يحاول بكل قوّته أن يحسسك أنه أحسن منك وأنتك أقل منه وهو في الحقيقة والواقع أقل بكثير منك..

نصيحة مني تجاهله، أشفق عليه، ما تعطيه أي فرصة يوصل لتفكيرك حتى..

وما تصدّق كل مين نزل صورة عالإنستاغرام مثلاً لابس ساعة ثمينة أو راكب سيارة فاخرة أو جاكيت براند وعامل تاغ للبرند يعني ابن عزّ ، ابن العزّ ما بفكر يفركك هالقصص.

TOPIC 35

السرّ الإلهي

الناس دائماً تبحث عن السرّ الإلهي في العالم الخارجي وليس داخل أنفسهم.

فإذا أردت الوصول إبحث داخل نفسك ورح تعرف السرّ.

TOPIC 36

بدك تكون قوي؟


 ٢٢

" ما ندمت على سكوتي مرّة لكنني

ندمت على الكلام مراراً "

عمر بن الخطاب

أوقات بصادف أشخاص مســــتفزّين .. يقولوا كلام بخليّني إفقد أعصابي وما يعود
متحمّل .. ولأني إنسان راقى مش رح إستعمل حلّ الضرب ..

شو بعمل بهالحالة ؟

التبرير ، النقاش ، الجدل ، الشتائم .. جميعها حلول بتصبّ بخانة واحدة .. الكلام ..
والكلام بأغلب الحالات حلّ خاطئ جداً .

بعمرك ماتبرر لحدا اتهمك بفعل ما ارتكبته .. أو توضّح صورة خاطئة أخذت عنك ..

بعمرك ما تخبّر حدا قديش إنت شخص عظيم أو ذكي أو حنون أو .. أو .. أو ..

بعمرك ماتشتم شخص غلّط فيك أو أهانك ..

القوة هي مجرد لعبة مظاهر .. بدك تكون قوي ؟ ما عليك إلا إنك تلتزم الصمت ..

نعم، فكثرة كلامك بتضيع هيبتك وتظهرك بصورة أقل .. حتى الكلام العادي رح يبين إنه كلام ذو قيمة وتأثير إذا نقال بإختصار وكان مفتوح على أكثر من تفسير ..

صمتك بتعب الآخرين وبوتر اللي واقف أمامك وبخاياه بموقف الدفاع وبيبدأ بطرح التفسيرات عنك ..

الإقتصاد في الكلام يمنح لأفعالك وكلماتك قوة وبقلل من تعرّضك لقول شيء بهدد مكانتك ..

الكلمة اللي بتطلع من تمك ما بترجع .. سكر عالكلمة منيح وانتبه من السخرية .. ماينكر إنو للرد نشوة .. بس هالنشوة قصيرة وما بتتساوى بالثمن مع اللي بتدفعه بعدين .

والجميع بيتفق على أن الحقيقة بشـكل عام بتتنشأ ما بتتسمع .. فما تجادل لأنو الصمت لغة العظماء.

TOPIC 37

الإدمان

من دون شكّ كل أنواع الإدمان وأشكالها سيئة ومضرة، بغضّ النظر إذا كنت مدمن كحول أو مخدرات أو مدمن مثالية .

مدمن المثالية ما بترتاح الناس برفقته ولا بالتعامل معه.



TOPIC 38

مؤامرة

مهما تكن مشاكلك، فإن الفكرة تظل نفسها..

جلّ مشاكلك وعيش سعيد.. لكن الحياة للأسف مش بهالبساطة عند الكثير من الأشخاص.. لأنهم يفسدون الأمر كله بوحدة من الطريقتين أو بالطريقتين معاً:

أولاً الإنكار، ينكر بعض الناس وجود المشاكل من الأصل وبما أنهم ينكرون الواقع فإن عليهم أن يخفوا هذا الواقع عن عيونهم أو أن يلهوا أنفسهم عنه.. قد يمنحهم هذا بعض الراحة على المدى القصير، لكنه يؤدي الى حالة من إنعدام الأمان والإكتئاب.

ثانياً ذهنية الضحية، يفضل البعض التفكير في أن ما من شيء يستطيع فعله لحل مشكلاته، حتى عند توقّر القدرة على حلّها . يسعى "الضحايا" الى لوم ظروف خارجية، قد يجعلهم هذا أكثر إرتياحاً على المدى القصير لكنه يؤدي بهم الى حالة من العجز واليأس الدائم.

وعلى فكرة.. موضوع "ذهنية الضحية" موضوع مهم وشديد الخطورة جداً جداً.. فذول العالم الكبيرة تأخذ هذا الضعف عند الإنسان وتستخدمه لمصالحها على شكل شائعات.. القليل من يرفض التصديق والكثير للأسف ينغمسون بهذه الشائعات ويصدقونها ويتداولونها..

وكما قال فلاذيمير لينين " الكذبة التي يتم تكرارها غالباً ما تصبح حقيقة "

أميركا مسيطرة على كل شي .. اليهود مخطّطين بكل شي .. الأحداث اللي عم بتصير هي عبارة عن مسرحية كبيرة .. نحن جميعاً أحجار على رقعة الشطرنج بيد الماسونية العالمية والماسونية لا هدف لها في العالم كله إلا نحن ..

ناسا بتكذب.. الأرض مسطحة مش كروية.. كورونا كذبة.. اللقاح رح يدمر البشرية.. أحداث 11 ايلول 2001 دبّرتها السي أي إي .. إنقلاب تركيا خطّطه أردوغان ضد نفسه..

وهالناس اللي محبوسة بذهنية الضحيّة عم تعيش اليوم بنظرية المؤامرة .. نحن كعرب منعشوق تبرير واقعنا المذري وإرجاعه للمؤامرات اللي عم تنحاك ضدنا..

جزء من الإيمان العميق بنظرية المؤامرة بيرجع للفشل والإحباط اللي عم نعيشه بالعالم العربي ..

أي حدا ضعيف - مابدي قول فاشل أو جاهل - بقلّك هيدي مؤامرة ضدنا لنفشل ت مانغلب الجميع بقوتنا وفكرنا..

في كثير كتب روّجت نظرية المؤامرة ورسّخت بعقول الشعب العربي هالخرافات.. بذكر من هالكتب مثلاً :

بروتوكولات حكماء صهيون - 1901

المؤامرة على الإسلام - 1977

أحجار على رقعة الشطرنج - 1955

المؤامرة الكبرى - 1993

إبن سبأ مؤسس الماسونية في الإسلام - 2013

صدّام لم يُعدم - 2011

اليهود والماسون في ثورات العرب - 2014

اليوم وبهيدي اللحظة اللي عم بكتب فيها هالكتاب، في ملايين من العرب حول العالم بأمّنوا أن العرب والإسلام تحديداً يتعرّضان لمؤامرة من الغرب وأن الدين الإسلامي مستهدف..

طب ما حدا من هؤلاء سأل نفسه ليش أوضاع العرب والمسلمين العرب في البلدان الغربية أفضل بكثير من أوضاعهم في بلادهم الأصلية؟ وهم أصلاً لا يفضلون العودة الى بلادهم الأصلية..

الخلاصة بتقول يا أيها المؤمنون بنظرة المؤامرة عليكم بالدواء.. أفضل مايمكن أن تعالجوا به أنفسكم الذهاب الى الطبيب النفسي..

لحظة بدّي ضيف شغلة.. المؤامرة موجودة.. نعم موجودة.. بس أكبرها هيى نظرية المؤامرة نفسها.. مافي حدا بيقدر يسيطر عالعالم ويسيرّه مثل مابدها مصالحه.. لأن عندما نقول ذلك منكون عم نعطيه صفة الألوهية.. وما حدا بيقدر يسيّر العالم ويسيطر عليه سيطرة مطلقة الا الله عزّ وجلّ..

TOPIC 39

الكفّ بعلم

بطبيعتنا البشرية منستمتع للنصائح ولكن ما منعمل فيها، منحّب نجرّب، النصيحة ما بتعلمنا، الكفّ (الصفحة) هو من يعلم، الخيبة هي من تعلم، والخسارة تعلم أيضاً.

TOPIC 40

حظك هذا اليوم

٢٢

" من أتى كاهناً فصدّقه فقد كفر بما**أنزل على محمّد "****حديث شريف**

لا أحد يحب الأشياء الحقيقية.. جميعنا نهتم بالقضايا المزيّفة وننتبعها.. وتأكيداً على كلامي، جميعنا نفضّل مشاهدة التلفزيون ومتابعة الأفلام والمسلسلات وأحياناً ننفق المال على ذلك رغم أننا قادرون أن نضع كرسي في الشارع أمام الناس ومتابعة قصصهم الحقيقية.

هناك ميل فطري في الإنسان لتصديق الخرافة والتلذذ بسماعها.. انها محاولة للسيطرة على قلقه من غموض المستقبل.. والقلق يخلق الإستعداد للإيحاء..

والمثال البسيط على ذلك أننا كلنا نقرأ "حظك هذا اليوم" في الجريدة أو على الإنترنت.. ربما ينعكس مانقرأه على حالتنا المزاجية ولو لفترة وجيزة..

{لا أصدّق الأبراج بتاتاً.. فكم من ساقطة برجها العذراء.. وكم من كلب برجه الأسد}

نزار قباني

حين يستبدّ القلق أو اليأس بالإنسان الضعيف.. فإنه يلجأ الى وسطاء لعلمهم يكتشفون سبب علته، ويرسمون له المستقبل بناءً على ما يرونه .. والمستوى الثقافي بالقطع يلعب دور كبير .. فالأمية والتخلف يسمحان بانتشار هذه الظواهر .. وأيضاً درجة الإيمان بالخرافات بتلعب دور .. ولهذا تجدهم يزورون قارئ الكفّ والفنجان ويتابعون التنبؤات على التلفزيون..

وبمناسبة الحديث هنا في الموضوع.. فعبرة "كذب المنجمون ولو صدقوا" ليست آية كريمة في القرآن ولا حديث نبوي شريف كما يعتقد البعض .. إنما هي من العبارات الصحيحة المعنى التي اشتهرت على ألسنة الناس ..

قديش قارئ الفنجان شخص ذكي ؟

أول ما يببداً بقراءة فنجانك بقلك إنك شخص طيب، ويبرجع بقلك إنت مش مرتاح، وهون بكون إستعمل مفتاح السيطرة على إهتمامك ، لأنك طبيعي تكون شخص طيب بنظر نفسك ، وأكد مش رح تلجأ لقراءة الفنجان إن لم تكن متعب و مش مرتاح، وهون بببداً بعد ما يسيطر على إهتمامك، يقول أي شيء.

بقلك عندك رزقة وبأشرك على رمز من تفل القهوة يشبه السمكة أو العصفور، بغذيلك إهتمامك أكثر كون كل إنسان بحب يحصل على الرزق، بقلك في عين حسودة أو كلام مش منيح عنك ، أو مكيدة ، وبأشرك على رمز يشبه الأفعى.. وبصير يقول ويقول .. وإنت بتصدق ، ليش؟ لأنه استعمل مفاتيح إهتمامك ببداية قراءة فنجانك. صحتين عالقهوة.

أما للأبراج الفلكية اليومية اللي بتسمعها على الراديو أو بتقرأها في الجريدة قصص كثيرة وحوادث مضحكة صارت معي شخصياً ورح إترف فيها لأول مرة.

أثناء عملي في الصحافة المكتوبة ، كنت أرى بعيني كيف يتم تأليف عواميد الأبراج وبأهم الصحف والمجلات. وفي الإذاعة ، كانت المذيعات تقرأ فقرة الأبراج الصباحية من الصحف والمجلات القديمة، والناس تستمع وتستمتع وتصدق.

هناك عدّة أسباب لتصديق الناس للمعرّافين حتى وإن عرفوا أنهم يخدعوهم، وأن الحقيقة تقول أن لا أحد يستطيع التنبؤ بالمستقبل.

ومن أبرز الأسباب التي يصدّق من أجلها الناس هي :

الرغبة في معرفة المستقبل وما سيحدث لهم فيما بعد، هناك شهوة دائمة لدى الإنسان بمعرفة المستقبل.

الإيمان بأنه شخص مميّز وأنه سيحظى بأشياء مميزة مثله لأنه عادةً لن يقول عرّاف لأحد أنه سيظل طيلة حياته في نفس الوظيفة، أو سيموت غداً، أو سيظل طيلة حياته في نفس السكن وأنه لن يتزوّج ولن يحبّه أحد، دائماً سيقول لك أنك ستنتقل لمدينة ما أو ستذهب الى وظيفة أكثر راحة وأعلى دخلاً وهكذا.

ومن جهتي أقول: " كذب المنجمون ولو صدّقوا " وليس صدّقوا، وما في شيء بالدنيا اسمه حظ ، الحظ هو وهم اخترعه الإنسان كي يبرر فشله.



TOPIC 41

في بيتي تمثال

فن النحت هو واحد من هواياتي المفضلة.. فلما يكون بمزاج غير جيد.. بخرج كل شي بداخلي من طاقة سلبية بنحت حجر وتحويله الى تمثال.. ومن هيدا المنطلق وقبل ما أدخل بتفاصيل الموضوع أودّ التنويه على أن السبب في توضيح الفرق بين التمثال والصنم هو تكفيري من بعض الأشخاص لأن منزلي يحتوي على عدد كبير من التماثيل التي صنعتها بنفسي.

شو بتعني كلمة صنم؟ وشو بتعني كلمة تمثال؟

وشو الفرق بيناتن؟

لغويًا : الصنم هو تمثال حجر أو خشب أو معدن كانوا يزعمون أن عبادته تقرّبهم الى الله ويقدمون له الذبائح البشرية.

{ وتالله لأكيدنّ أصنامكم بعدّ أن ثولوا مُدبرينَ } (الأنبياء – ٥٧)

أما التمثال هو ما نحت من حجر أو صنع من نحاس ونحوه . وكلمة تمثال تعني صورة ومشتقة من كلمة مِثْل .

القرآن الكريم جعل عمل التماثيل نعمة من نعم الله على سيّدنا سليمان، فقد جاء في سورة سبأ وفي سياق تعداد نعم الله سبحانه وتعالى على سيدنا سليمان قوله سبحانه:

{ ولسليمانَ الرّيحَ غدُوها شهْرٌ ورواحُها شهْرٌ وأسألنا له عَيْنَ القَطْرِ وَمِنَ الجِنِّ مَنْ يَعْمَلُ بَيْنَ يَدَيْهِ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَمَنْ يَزِغْ مِنْهُمْ عَنْ أَمْرِنَا نُذِقْهُ مِنْ عَذَابِ السَّعِيرِ * يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبَ وَتَمَاثِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ } سورة سبأ ١٢-١٣.

في هذه الآية جاء ذكر التماثيل وعملها في سياق تعداد النعم التي أنعم الله بها على سليمان، ولم تكن تلك التماثيل يوماً معبودة من دون الله.

أما في عصر سيدنا إبراهيم عليه السلام وعندما كانت التماثيل أصناماً تعبد فإن الموقف القرآني تجسّد في تحطيم إبراهيم لهذه التماثيل منعاً لأية شوائب يمكن أن تغري الإنسان بعبادة غير الله.

صحابية الرسول صلى الله عليه وسلّم الذين فتحوا مصر والذين سبق وحطّموا التماثيل المعبودة في شبه الجزيرة العربية هم الذين تركوا التماثيل في مصر، لأنها لم تكن إلا صور غير معبودة.

الفرق صار واضح.. والنحت هو فنّ.. لأنني من زمان وأنا بسمع كلام ولوم وعتب وهجوم.

حتى في يوم قال لي شخص أن الملائكة لا تدخل بيتك لأنه يحتوي على تماثيل.

طب أنا بدي إسأل سؤال.. لو فرضنا كلامه صحيح.. يعني لما يكون أنا داخل البيت.. الملائكة اللي على أكتافي لتسجيل حسناتي وسيئاتي عم يتركوني وما عم يدخلوا معي البيت؟

وبيجيني شخص ويقول أن في القرآن آية تقول { فاجتنبوا الرجس من الأوثان }

شو تعليقك عالموضوع ؟

هون وقبل أن أجيب علينا أن نفهم ما معنى أوثان .. فالوثن هو ما يُعبد من دون الله .. منهم من عبد الأصنام ، ومنهم من عبد النار ، ومنهم من عبد الطبيعة ، ومنهم من عبد إنسان .. فلو جاء في الآية الكريمة اجتنبوا الأوثان ، فأنا سأجتنب الأصنام ، والشمس والنار والطبيعة والناس وكل ما كانوا يعبدونه قديماً.



TOPIC 42

خرزة زرقا

في ناس بتعلّق برقبته عين زرقا.. وناس بتفضّل تعلّقها على باب البيت من الخارج.. وفي ناس بترشّ الملح.. وناس بتشبيك ديبوس أو إبرة بالمقشّة.. وفي ناس كل ماتشوف شخص عيونه زرق بيستعيذوا من شرّ العين.. وناس بنقول "خمسة بعيونك" أو "خمسة وخميسة"..

كل مين مرض أو فقد شي أو أصابه مكروه.. بقأك هيدي أكيد صيبة عين..

ومازالت فئات كثيرة بمجتمعاتنا بتقوم بممارسات غريبة لوقاية أبنائهم من صيبة العين مثل تكنية الأطفال بأسماء قبيحة.. وهناك من يلبس ولده ملابس البنات أو يهمل نظافته.

علم النفس بقدم تفسير لهالمعتقد بربطه بعوامل التأثير النفسي والتفكير المقولّب. وبتأكد أبحاث علم النفس بأن السبب في تأثير أشخاص أكثر من غيرهم بموضوع صيبة العين الى ضعف في الشخصية والإرادة، وضعف تقدير الذات، والنرجسية.

كما أثبتت دراسات علم النفس التربوي والعيادي، أنه من غير السليم أن يعيش الإنسان حالة الخوف من الوسواس القهري، بحيث يشعر هذا بأن أي إنسان أو أي سلوك أو تصرف أو فعل من الآخرين سيفسّره على أنه صيبة عين منهم، فيرفض التواصل الاجتماعي لعدم الثقة بأحد.

الحسد موجود وهو مذكور في القرآن الكريم.. بس أكبر غلط نربطه بالعين.. العين مجرد عضو للنظر مش أداة للحسد.

ولو العين صحيح بتصيب مثل ما بيعتقدوا.. كانت واجهات محلات المجوهرات والملابس الفاخرة ومعارض السيارات كلها تكسّرت.. وكانت ملكات جمال الكون كلها أصابتهما العلل.. وكان كل ملياردير أصابه الفقر..

ولو العين صحيح بتصيب لتسابقت الدول والأفراد لتوظيف أصحاب العين الحاسدة برواتب مرتفعة للإستفادة منها في ضرب إقتصاد الدول المعادية، أو التخلص من الأشخاص أو الدول اللي بتضايقنا.

وإذا سلّمنا جدل بهذا المعتقد.. فمن الأفضل لنا مصادقة العميان لفقدانهم هذه الطاقة.

TOPIC 43

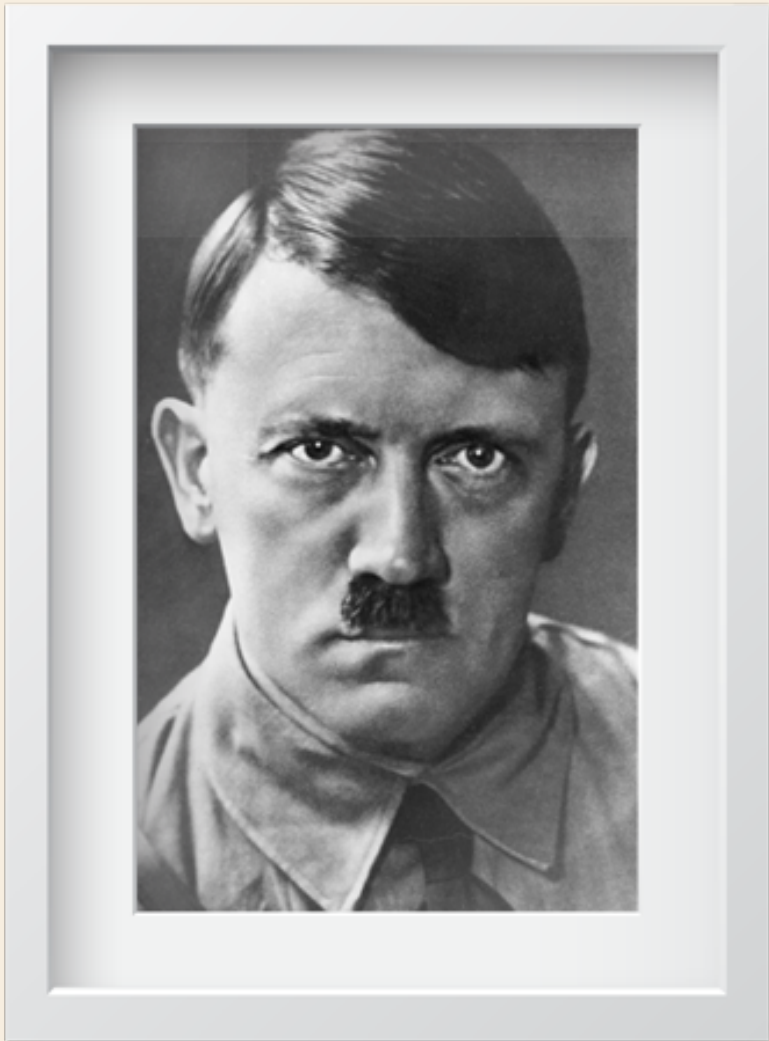
Gym

إنت ليش بتروح بتتمرن بالنادي؟.. مش كرمال تقوّي جسمك وتحسّن بنيتك الخارجية؟

وعضلات هالجسم كل ما مرّنتها زادت قوة .. صح ؟

عقلك مثل كل عضلة بجسمك، بيحتاج تمرين دائم ليزداد قوّة.

مرّن عقلك بالقراءة، بالمعرفة وبالتفكير المفيد.



TOPIC 44

هتلر

٢٢

" لقد كان في وسعي أن أقضي على كل
يهود العالم، لكنني تركت بعضاً منهم
لتعرفوا لماذا كنت أبيدهم "
أدولف هتلر

لَمَّا بَتَذَكَّر قَدَام حَدا إِسْم "هتلر" بِيستَعِيدُ بِاللهِ مِنْ إِسْم هَذَا المَخْلُوقِ وَأولِ ما بِيخْطَرُ بِبِالِ
أَيِّ شَخْصٍ بِإِسْمِ هَتْلَرِ هُوَ الإِجْرَامِ وَالدمِّ.

لا شَكَّ بِأَنَّ أدولف هتْلَرِ هُوَ الأَكْثَرُ جَدلاً فِي القَرْنِ العَشْرِينَ، وَالمْتَسَبِّبُ فِي إِشْعالِ
حَرْبِ عَالِميةِ ثَانِيةِ وَإِحْتِلالِ ١١ دَوْلَةٍ ما بَيْنَ إِحْتِلالِ جِزْنِي وَكاملِ، وَالمْتَسَبِّبُ فِي أَكْثَرِ
مِنْ ٦٠ مِليُونِ قَتِيلٍ..

لَيْسَ دِفاعاً عَنِ هتْلَرِ وَلَكِنْ قَراراتِ عَمَلِياتِهِ العَسْكَرِيةِ فِي الحَرْبِ العَالِميةِ الثَّانِيةِ بِتَوَقُّفِ
وِراءِها ذِكْراتِ مَوْلاةِ لِهتْلَرِ الجَنْدِيِّ الِلي عاصِرِ مَشاهِدِ قاسِيةِ وَمؤَلِمةِ وَوحْشِيةِ فِي
الحَرْبِ العَالِميةِ الأُولى.

"حَقاً إِنْ بَعْضُ النَاسِ يَقرأونَ التارِيحَ وَلا يَفْهَمونَ مِنْهُ شَيْئاً" .. هِيكَ هتْلَرِ قالَ

أَكِيدُ عَم تَسْأَلِ نَفْسِكَ لِيْشِ عَم بِحِكي عَنِ هتْلَرِ..

أدولف هتلر مش ملاك.. ولكن اللي وصله لأذهان الناس بصورة السقّاح هم المؤرخون اللي وصفهم نابليون بوناپرت في مقولته الشهيرة "التاريخ مجموعة من الأكاذيب متفق عليها" ..

هتلر لو قام بمحرقة اسلامية بدل اليهودية كان اليوم بطل بعيون أهل الكرة الأرضية، وصلت الفكرة؟

فما بالك بالعربي اللي عم يقوم بالمحرقة العربية وعم يكون بطل؟ وأيضاً بالمسلم اللي عم يقوم اليوم بالمحرقة التي تطل أخيه المسلم من أجل السلطة وعم يكون أيضاً للأسف بطل؟

بتمنى تكون فهمت عن شو عم بحكي.

TOPIC 45

هدية

٢٢

" تظن وسائل الإعلام أن الإجهاض وزواج
المثليين هي القضايا الدينية الوحيدة،
الفقر قضية أخلاقية، قضية إيمانية،
قضية دينية "

جيم واليس

هل فكرت شي مرّة بينك وبين نفسك ليش لما تكون رايح تزور شخص ثري بترتدي
أجمل ملابسك وبتشتريه هدية ثمينة، ولما بتزور شخص فقير بكون مظهرك عادي
وبتاخذله شوية ثياب ما عدت بحاجتها؟

ليش الثري يقدم لزميله الثري ساعة روليكس أو سيارة أو قطعة ذهب مرصعة
بالألماس، ويقدم للفقير كرتونة إعاشة بتحتوي على سكر وحليب وعدس ورزّ وقنينة
زيت وشوية معلبات ومعهم كيس شاي فليت؟

حتى الفقير لما بيضطر يهدي الثري ممكن يتدين ليشتريله هدية ثمينة بتليق بمستواه
ولما بزور زميله الفقير بروح وإيديه فاضية لأنه بيعرف إنه مش رح يعتب عليه
"وكلنا بالهوا سوا" ..

جرب من بعد ما تكون قرأت كلامي تكسر هالقاعدة الغير عادلة وتعكس الموضوع..
لأنو الثري عن جدّ مش بحاجة هديتك الثمينه..

TOPIC 46

إنتقام

لما شخص يأذيك بتركض لنتنقم منه وتردّ الوجع بالوجع .. خلّي براسك منيح صغر
هالدنيا وسرعة دورانها.. رب العالمين ما بضيّعك حقك فما تضيع ولا لحظة من
حياتك بالانتقام من أي حدا.. وكون على يقين بأن القدر رح يبدع في تصفية
الحسابات ..

ماتشوّه صفاء قلبك بردّ السوء

TOPIC 47

الأناني

٢٢

" ليست الأنانية أن يعيش الشخص كما
يهوى، بل أن يعيش الآخرون كما يريد
هو "

أوسكار وايلد

كثير من الناس يبعثون أن هناك فرق بسيط بين حب الذات والأنانية.. لكن الحقيقي وبحسب علم النفس الفارق كبير جداً، حيث أنه يتوجب على كل شخص أن يحب نفسه ويعرف جيداً مميزاته وعيوبه ويقدر إمكانياته التي تجعله شـخصية مميزة عند الآخرين..

فالشخص الذي لا يستطيع أن يحب نفسه لا يستطيع أن يحب أي شخص، وبعدّ عدم حب الذات والتحقير من إمكانياتها مشكلة نفسية كبيرة.

أما بالنسبة للأنانية، فقد يجهل البعض أنها ليست فقط صفة مذمومة ولكنها مشكلة نفسية قد تضرّ صاحبها ومن حوله من المقربين.

فرّق علم النفس بين حب الذات والأنانية، ووضع تعريف لكل واحد منهم وأيضاً عرّف أهم صفات التي يمثّلها الشخص الأناني، والشخص الذي يقدر نفسه وبحبها بشكل طبيعي..

من بعض الصفات للشخص اللي يحب نفسه: القدرة على الإبداع والتميز، بكون شخص إجتماعي بحب الآخرين، القدرة على تنمية شعور الثقة بالنفس، القدرة على حلّ الأزمات والمشاكل بشكل جيّد.

أما صفات الأناني: مغرور، بيحكي عن نفسه بأسلوب معزز للذات، عدم قدرته على الإعتراف بإنجازات الآخرين، بيرفض كل أشكال النقد وبينصاب بحالة من الغضب، بيستغلّ تعاطف الآخرين، بيسعى دائماً لتحقيق المصلحة الذاتية، عنده حب التملك والغيرة الجنونية، بيصعد على أكتاف وظهور الآخرين.

شفت الفرق؟ فرق كبير.

TOPIC 48

الإلتزام الديني

تثبت الكثير من الدراسات في مجال علم النفس، أن الإلتزام الديني مثل الصلاة والصوم، يقلل من الإضطرابات النفسية كثيراً بل قد يمحوها، كما أن المشاركة في الأنشطة الدينية المختلفة يجعل المشاركين أقل عرضة لخطر أعراض الإكتئاب والإضطرابات النفسية المختلفة.

شو ما كان دينك إلتزم فيه وشوف الفرق.

TOPIC 49

تاجر مخدرات

التقى رجلان داخل غرفة مخصصة

للتدخين كانا يدخنان..

وبعد لحظات من الهدوء والصمت

نور : ليك السيجارة شو بتعمل .. تركنا الحفل والناس وحبسنا حالنا بهالغرفة
اللي بتشبه علبة الكبريت كرمال خاطر هالسيجارة..

ش.م. : وعلى شو مانعين التدخين برّا ؟ .. والله ما بدها هالقد

نور : الله يبطلنا ياهأ..

ش.م. : شو بتشتغل حضرتك؟

نور : متعهد بناء .. و حضرتك؟

ش.م. : تاجر مخدرات

يتفاجئ نور لصراحته وينظر اليه

نظرة تعجب

ش.م. : عادي ليش تفاجأت ؟

نور : لأنك ببساطة تاجر مخدرات وعم بتجاهر فيها

ش.م. : شو الإسم الكريم ؟

نور : نور

ش.م. : ليك يا سيد نور.. تجارة المخدرات أكيد مش مهنة شريفة.. وطبعاً مهنة بتأذي المجتمع.. بس هياي أصدق من تجارة الجسد وتجارة الأعضاء البشرية.. وأقل ضرر من تجارة الفتاوي الدينية.. والشغل فيها أشرف بكثير من الشغل بالسياسة بلبنان.. فإذا هني عم بجاهروا ليش أنا بدّي إيجل؟

TOPIC 50

التفكير بلغة ثانية

أظهرت دراسة أجرتها جامعة شيكاغو على مواطنين أميركيين وكوريين أن التفكير بلغة أجنبية يقلل من التحيزات العميقة والمضللة، ذلك لأن كل لغة تتميز بمنظور للعالم مختلفة عن اللغات الأخرى.

يعتقد الباحثون أن اللغة الثانية تقدّم مسافة معرفية مفيدة بعيداً عن العمليات التلقائية، وتعزز الفكر التحليلي، وتقلل ردود الأفعال العاطفية غير العاقلة. والأشخاص الذين يتحدثون لغة ثانية سيفيدهم جداً عندما يســـــــتخدمونها عند التفكير في القرارات الصحيحة.

TOPIC 51

الشهرة

٤٤

" من لا يمارس الفضيلة إلا لاكتساب
 الشهرة كان أقرب للرديلة "
 نابليون بونابارت

مفهوم النجاح اختلف مؤخراً في عصرنا الحالي مع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي التي شوّهت هذا المفهوم.

وكثير من شباب اليوم ما يمانعوا القيام بأي شيء مقابل متابعين أكثر وتفاعل أكبر وكأنه صار مفهوم النجاح فقط بأن تكون مشهور..

هوس الأرقام صار مخيف.. وصار أهم من أي شيء حتى لو كانت الشهرة اللي عم بحققوها لسبب تافه أو سيء.

مين قال إنو الشهرة بتوازي النجاح والمجد ؟

فأن تكون ناجحاً يعني أنك جيّد، أنك واعي، أنك مثقف وقابل للتطوّر والتغيير فكرياً وشكلياً.

أن تكون ناجح يعني أنت عندك مضمون، عندك تجارب فاشلة وصلتك للنجاح.

أن تكون ناجح يعني أنت حقيقي.

أما أن تكون مشهور فهذا من أسهل ما يكون، أخرج عارياً ودع كل من يراك يلتفت لك صورة، وإبدأ بالعدّ من واحد الى عشرين ولاحظ الفرق..

فكم من مشهور مكروه..

كتار من مدّعي النجاح بصوّروا يومياً مقاطع فيديو حول النجاح وكيف يجب أن تكون حياتك، وبحاولوا يخلووك تعتقد لوهلة أنهم "المثل الأعلى" ..

لاء والمضحك المبكي المؤسف في الموضوع لما بلاقي فيديوهات منتشرة لشباب ما تعدّى عمر الواحد منهم العشرين سنة، بيطلعوا عم يحكوا عن التنمية البشرية وعن قصص بيدّعوا أنها قصصهم وعن تجاربهم العميقة بالحياة، وبيعطوك أيضاً الإرشادات والنصائح كيف لازم تعيش !

الخلاصة.. الفرق بين النجاح والشهرة واضح..

كل ناجح طبيعي يحقق شهرة، ولكن مش بالضرورة كل مشهور يكون ناجح.

وهناك قول للممثل ويل سميث الذي أعشقه جداً حول النجاح: "إذا كان النجاح يجعلك متكبراً، فأنت لم تنجح حقاً، وإذا كان الفشل يجعلك أكثر تصميماً فأنت لم تفشل حقاً".

TOPIC 52

الزكاة

٢٢

" إنك محسن حقاً حين تتزكى، وعندما
تتزكى أدر وجهك ممن يتقبل عطاك.
حتى لا تبصر حياة عارياً "

جبران خليل جبران

من فترة كنت عم بعمل بحث في الأديان الأبراهيمية الثلاثة (اليهودية، المسيحية والإسلامية) استوقفني كلام حاخام يهودي يتحدث فيه عن موضوع الزكاة عند اليهود حيث قال : "في قديم الزمان كانت الزكاة واجبة على كل شخص يملك المال ليقدمه للفقراء والمساكين.. أما اليوم توقفنا نحن اليهود عن ذلك، ليس لأننا لم نعد نشعر بالفقراء ولكن لأننا ندفع الضرائب بدلاً من الزكاة.. ودولتنا تقوم بتوزيعها على الفقراء والمساكين والمستئين والإصلاحات"

عندما سمعت الحاخام ضحكت صراحة، لا لأسخر منه بل ضحكت حسرةً على حكوماتنا التي تجمع الضرائب من الفقير قبل الغني وتسرقها.. وبالتالي الى جانب دفعنا للضرائب ندفع الزكاة لله تعالى.

ملحوظة صغيرة.. كلمة زكاة تعني ضرائب في اللغة.

TOPIC 53

صديق للإيجار

٤٤

" لا يكون الصديق صديقاً حتى يحفظ
أخيه في ثلاث، في نكبته وغيبته ووفاته "
الإمام علي رضي الله عنه

بين الأصدقاء والمعارف والقائمة الطويلة من الأسماء التي تدخل ضمن خانة "علاقات عامة" هناك فرق هائل.

فمن هو الصديق؟ .. هو أول شخص تفكر الإتصال به عندما تقع في مأزق ما وتشعر في قرارة نفسك أنه لن يخذلك وسيأتي اليك مهما كانت المخاطر.

ويأتي..

الصديق هو من صدّقك بالقول والفعل وخاصة عند الشدائد لا من صدّقك وأوما برأسه..

الإنسان دائماً يريد في حياته أصدقاء لا حاشية.. والصدقة لا تقاس بعدد السنين ولكن بعدد المواقف.

أحياناً تُخَدَع بالأصدقاء، فنظنهم أصدقاء مبادئ ونكتشف فيما بعد أنهم أصدقاء المتعة واللذة أو أصدقاء المصلحة.. ولكن لا عيب في ذلك، الإنسان يتعلم يوماً بعد يوم ليحصل على مراده.

لكن هل يوماً سمعت بصديق للإيجار!!!!

نعم، فهناك أصدقاء للإيجار بمبلغ محدد، يمكنك تزييف أصدقاء يحتفلون بزفافك أو مناسباتك السعيدة. يمكنك الحصول على رفقة أثناء الذهاب للسينما أو تناول العشاء، أو حتى من أجل الرفقة أو الصداقة المؤقتة.

هناك إعلانات تظهر اليوم وتبدو خيالية أو مقتبسة من فيلم لكنها حقيقية تماماً. الآن يمكن استئجار العلاقات الإنسـانـية، أقارب، عائلة وأصدقاء. في اليابان وإنجلترا والصين وأميركا وغيرها من الدول.

وعلى فكرة الموضوع ليس جديد. ظهرت الموجة الأولى من العائلات المستأجرة عام ١٩٨٩ في اليابان من خلال شركة "اويوا" إحدى شركات طوكيو المتخصصة في تدريب الموظفين لتأجير الأطفال والأحفاد لكبار السن الذين يشعرون بالوحدة، وخلال بضع سنوات كانت قد أرسلت الشركة موظفيها كأقارب الى أكثر من مئة عميل.

تقدّم الشـركـات بهذا المجال خدماتها عبر الإنترنت، ومن أشهرها موقع "إستاجر صديقاً" الذي يمنح من يشعر بالوحدة فرصة تمضية وقت مع صديق مقابل مبلغ مادي.

الشعور بالوحدة لا يجعلنا غير سعداء فحسب، بل إنه يمكن أن يؤدي لفقدان الثقة ومشاكل الصحة العقلية مثل الإكتئاب والتوتر والقلق، وربما هو ما يجعل البعض يرغبون في تمضية القليل مع أشخاص يقومون بدور الصديق بمناسبات خاصة أو عامة حتى لو اضطروا لدفع الأموال مقابل ذلك.

الطبيب النفسي جوناثان البرت يقول إن ذلك ليس بالحلّ، معتبراً أن إيجار الصديق بمثابة سفسطة، فالصداقة شيء يتغذى بطبيعته ويتعمق مع مرور الوقت ، لا أستطيع أن أتخيل أنك تدفع كل ساعة لصديق مضيفاً " هناك الكثير من الطرق الطبيعية للالتقاء بالأشخاص ، من خلال دروس في الرقص أو الطهي أو اللغة ، لكن إستئجار

صديق قد يكون مناسباً لشخص يهتم بالوقت والراحة والكفاءة ، ربما على حساب علاقات أعمق وأكثر واقعية".

TOPIC 54

بخيل

البخل لا يقتصر فقط على المال، فهناك بخل لا يدخل في خانة المال.. كبخيل الصدق، بخيل الأخلاق، بخيل الإبتسام، بخيل الإهتمام، بخيل منح الوقت، وهناك أسوأهم وهو البخيل الذي لا يتمنى الخير لأحد.

TOPIC 55

على قدّ المحبة

كل الناس بنقول "العتب على قدّ المحبة" .. مش غلط .. بس أنا بشوف الأفضل أن نقول "الوجع على قدّ المحبة".

TOPIC 56

مشكلة

أنا ما عندي مشكل أبداً أنه يكون في حدا بيكرهني.. مشكلتي الحقيقية مع الأشخاص اللي بتدّعي إنها بتحبي.

TOPIC 57

عطف

كل الناس تحتاج من يتعاطف معها، حتى الأقوياء! ، أعطهم ما يحتاجونه وخذ منهم كل ماتريد.

TOPIC 58

واقع

٢٢

" لا الطقس جميل ولا العاصفير تزفزق "

جميع المحفزين في العلوم الإنسانية عندما يحاولون دفعك نحو الإيجابية ، أول شيء بقولوك ياه إنك شخص مميّز عن كل الناس وطموحك لازم يوصل لأبعد سماء..

أنا ما بدي ياك تعتبرني واحد منهم .. لأنني لن أقول لك أنك المميّز لأن هناك ربما أفضل منك ، ولن أقول لك أي صفات عظيمة ربما لا تتمتع بها، لأنني وبكل بساطة إذا ملأت صفحات الكتاب بكلام يشبهه كلام المحفزين وبعد أن تغلق الكتاب وتقارن ما قرأته وما تراه في الخارج ستنتصدم بتحديات الحياة الصعبة..

إنتبه، أنا مش ضدّ الإيجابية .. لكن الإيجابية الحقيقية هي الاعتراف بمشاكل وصعاب الحياة والاعتراف بالسلبيات ثم التعامل معها بالعقل..

من نحن وصغار نسـمـع مثـل شـعـبي يـقـول: " انظر للنصّ المليان من الكوب " .. فإذا نظرت الى النصفين معاً برأيك شو رح يصير ؟

أنا بقالك ..

إذا نظرت الى النصفين رح تشكر ربك على النصّ المليان، وتفكر كيف تملأ النصّ الفارغ وتنابر على ذلك..

برجع ويقول مرّة ثانية، أنا مش ضدّ الإيجابية.. ولكن الإيجابية الصحيحة هي الإعراف بالمواقف السلبية أو المحنّ والتعامل معها..

إذا كنت بتملك ضعف بمكان معيّن وبقيت عم تخبيّه، ضعفك رح يبقى مرافقك ، ولكن إذا إعترفت فيه وركّزت عليه رح يتحوّل لقوّة.

بطفولتي كان في صبي إسمه رواد.. كان أقوى منّي بالبنية، وكنت دائماً أعرّض للتمنر منه.. كنت كل ماشوفه من بعيد إتحبّي حتى ما يمارس عليّ عادة التتمّر وخدا يسمع كلامه ويضحك أو يسخر منّي، الى أن أتى يوم شخص يكبرني في السنّ رأيّ مختبئ وفهم القصة، فإقترب مني وقال لي: " إذا رح تضلّك عم تهرب منه رح تقضي عمرك كلّ هربان "

فسألته: " شو بعمل ؟ .. بخاف يشوفني ويتمسخر عليّ والناس تضحك "

فابنسم وقال لي: " روح وإمشي حدّه عادي.. وإذا تمسخر عليك تمسخر عليه.. وإذا حاول يعملك شي ماتخاف أنا عم راقب من بعيد ورح دافع عنك "

أخذت القوّة من هذا الشخص اللي كان إسمه طارق وإقتربت من رواد الذي بدأ بأسطوانة التتمّر.. من شدّة غضبي لم أستطع أن أردّ تنمره بتنمّر آخر كما قال لي طارق، فصفعته على وجهه دون تفكير وكانت هذه أول مرّة أضرب أحداً فيها..

من شدّة صدمة رواد لم يقوم بأي ردّ فعل.. وأذكر جيداً أنّي قلت له على الفور: " ما تفكر حالك أقوى مني.. أنا كنت إسكتك لأنّي كنت شفقان عليك.. مابقا تعيدا.. ومابقا تجرّب تقرب صوبي " .. لا أنكر أنني كنت أرتجف في داخلي من الخوف كي لا يردّ لي الصفعة.. ولكن حاولت أن أظهر أمامه بأنّي متماسك ومش خيفان منه..

الخلاصة من القصة إنني لو ما واجهت مشكلتي يمكن كنت بقيت لليوم هربان ومخبّأ مثل ما قال لي طارق.

واجه سلبيات الحياة وأوعك تفكر إنو السعادة ما بتحصل عليها إلا لما تخلص مشاكلك.. لاء يا صاحبي.. المشاكل مارح تخلص بالحياة.. وانتبه.. هيدي كمان مش

سلبية .. هيدي واقعية .. السعادة الحقيقية هي القدرة على الإستمتاع والإستفادة بالمتاح .. يعني من الآخر .. القناعة ..

في أزمة إقتصادية بالبلد مثلاً؟ .. اقتنع وتعايش معها، قلل من طلعاتك وسهراتك، إشتري اللازم والضروري، اخترع أمور ترفهية جديدة أقل كلفة، ولكن إذا قعدت تتذمر، لا وضع البلد رح يتحسن ولا حدا فاضي يشفق عليك ويطبطب على كتفك .. وهيك بتكون ايجابي عن جدّ. وما تنسى تحمد الله.

واجه سلبياتك و مشاكلك ومخاوفك مثل ما أنا واجهت رواد .. فهيدي هيى الإيجابية .. وكما قلت في بداية الكتاب .. لا الطقس جميل ولا العصافير تزقزق ..



TOPIC 59

الموت

٢٢

" من يخاف الموت يخسر الحياة " مثل فرنسي

" من أبدع في حياته يموت مبتسماً " مثل تركي

بطفولتي وحتى مرحلة المراهقة لما كنت أسمع حدا عم يقول: "ما بخاف من الموت" كنت إتعجب.. كيف يعني إنسان طبيعي ما بخاف يموت وينحط بعظمة القبر تحت التراب والدود ياكل جسمه، ويدوق عذاب القبر؟

لهالدرجة اللي بصرح بعدم خوفه من الموت هوّي مجرد من الإحساس؟

ومع مرور السنين وكثرة قراءة الكتب وتفسير القرآن الكريم، إكتشفت أن الموت من أسهل ما يكون.

رح إبدأ بالموضوع من بدايته.. في القرآن الحكيم مذكور أن قبل ولادتنا وقبل البشرية الله عزّ وجلّ خلق جميع نفوس البشر في وقت واحد (عالم الذرّ) وأخذ علينا العهد:

{ وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ذُرِّيَّتِهِمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ } (الأعراف ١٧٢) .. ومنذ تلك الفترة حتى ولادتنا كنا أمواتاً بكل معنى الكلمة..

لهيك ليش بدنا نخاف من الموت القادم وكنا فيه قبل ولادتنا وما كنا عم نشعر بأى شيء؟

ثانياً موضوع عذاب القبر.. إختلف المفسّرون حول موضوع عذاب القبر، منهم من نفى وجوده بسؤال هل من المعقول أن يعدّنا الله عزّ وجلّ في القبر قبل يوم الحساب؟ ومنهم من فسّر عذاب القبر أن النفس ترى مصيرها ومقعدها في الآخرة بعد يوم الحساب كرؤية المنام وهذا عذاب لكل من كفر بوجود الله.. وآخرون فسّروا أن عذاب القبر هو لمن كفر بالله أو لم يؤدي واجباته الدينية، وذلك كنوع من التخفيف من عذاب يوم القيامة. والله أعلم.

وفي جميع الأحوال ومهما كان التفسير الحقيقي هناك الآية ٢٧ في القرآن الكريم بقمة الروعة من سورة الفجر : { يا أيّها النفس المطمئنة إرجعي الى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وأدخلي جنّتي } صدق الله العظيم.

فيما أتّي إنسان مؤمن، فنفسي من دون شكّ هي نفس مطمئنة، وشو بدّي أجمل من قول الله تعالى لهذه النفس؟

يعني بوجود عذاب قبر أو عدم وجوده ليش بدّي خاف بما إني إنسان مؤمن وبخاف ربّ العالمين؟

ومن هذا المنطلق لم أعد أخاف الموت أبداً.

دعونا نتوقف عن التفكير بما بعد الموت ونركّز على الموت بحدّ ذاته، فالموت هو المحفّر الأعظم لإدراك قيمة الحياة والنعم والأشخاص. والإنسان اللي بيتذكّر دائماً وجود الموت وأن الموت حقيقة وحدوثه محتمّ، رح يترك الأمور التافهة ويملا وقتّه بالأشياء المفيدة اللي رح تنفعه وتنفع الناس. أما اللي بيتناساه رح يشغل وقتّه بتفاهات الحياة وينغمس فيها.

TOPIC 60

زيد الحب

إيام المدرسة ما كنت حبّ مادة التاريخ، كنت إعتبرها قصاص، وقول لحالي ليش بدّي
إحفظ كل هالصفحات وسمّع ؟

كانوا يقولولي الكبار .. بالعكس التاريخ حلو.. هيدي قصص.

صحّ هي قصص بس كانت بالنسبة إلي هبي قصص مليانة مآسي، وقصص للكبار،
وأصحاب القصص ماتوا ...

كنت إرسب بمادة التاريخ، وإذا جبروني عالدرس كنت إنجح بمعدل متوسط..

لما كبرت إختلف الموضوع وتغيّرت صورة التاريخ بعيوني، صارت معرفته
والدخول بتفاصيله من أحبّ أنواع القراءة..

من أروع قصص التاريخ حتماً قصص الأنبياء عليهم أفضل السلام، قصة يوسف
أحسن القصص، وكذلك إبراهيم وموسى ويونس ولوط وعيسى ويحيى واسماعيل
وداود وسليمان.

ولكن هناك قصّة من قصص التاريخ بعيداً عن قصص الأنبياء هي قصة زيد بن
حارثة.. قصة تجعلك تعشق صاحب هذا الإسم بصورة غير طبيعية. جميع قصص
التاريخ التي أعجبتني وتركت أثراً في نفسي لم تتحرك مشاعري إلا بقصّة يوسف
الصدّيق وقصّة زيد بن حارثة، ربما لأن هناك نقاط مشتركة بينهما.

إذا ما كنت بتعرف شي عن زيد بن حارثة رح إحكليك قصته بشكل مختصر.

من حوالي ١٤٠٠ سنة .. كان في طفل عمره ما يزيد عن ٨ سنوات، كان مع والدته
بزيارة بيت جدّه، وجاءت غارة فأخذته مع غيره من الأطفال وباعته في سوق عكاظ
عبداً..

كان في شخص يدعى حكيم بن حزام بن خويلد موجود في سوق عكاظ ، فأشترى مجموعة من الغلمان وكان من بينهم زيد وعاد بهم الى مكة .

عمّة حكيم لما علمت بعودته زارته ، فقدم لها الغلمان وقال لها أن تختار من تشاء منهم كهديّة ، فأختارت زيد .

عمّة حكيم هي السيدة خديجة بنت خويلد التي تزوجت بعد ذلك من النبي محمد صلى الله عليه وسلم ، فأهدته غلامها زيد ، فأعتقه النبي ولكنه بقي عنده حرّاً وليس عبداً . وعلى فكرة هالأحداث صارت قبل أن يصبح محمد رسول الله أي قبل نزول الوحي .

كان والد زيد شاعراً ، فراح يكتب الشعر حسرةً على فقدان ولده الغالي ، وبعد فترة زاره شخص وقال له أنه رأى زيد وتعرّف عليه وعرف مكانه ، فجمع الوالد مبلغاً من المال وسافر الى الرسول بصحبة أخيه ليسترده ولده .

الوالد والعمّ وصلا مكة وقابلا محمّد . وعرض حارثة عليه المال مقابل استرداد زيد ، فقال النبي : " أدعوه لكم فخيروه بيني وبينكم ، فإن اختارك ، فهو لكم بغير مال ، وإن اختارني ، فما أنا بالذي يرغب عن إختاره " .

رغم إستيقاق زيد لوالديه ، إختار البقاء عند النبي قائلاً : " بل أقيم معك ، وما أنا بالذي أختار عليك أحداً ، أنت الأب والعمّ " .

ولما رأى محمد عليه أفضل الصلاة والسلام من زيد ما رأى ، أخذ بيده وأخرجه الى البيت الحرام ، ووقف به بالحجر على ملاء من قريش ، وقال : " يا معشر قريش ، إشهدوا أن هذا إبني يرثني وأرثه " ، وأصبح بعد ذلك إسمه زيد بن محمّد .

إحتلّ زيد عند النبي مكانة كبيرة ، وكان أمين سرّه رغم صغر سنّه ، وكان الرسول يقول : " لا تلوّمونا على حبّ زيد " ..

فقد أحبه وخطه بأهله وكان يشفق اليه إذا غاب عنه ، ويفرح بقدمه إذا عاد إليه .

قبل ما كمل قصة زيد ، هون بدّي إحكي عن الفرق بين الأب وبين الوالد، فالأب هو مفهوم إنساني، والوالد مفهوم بيولوجي.

قد يكون الوالد أب وقد لا يكون .. وقد يكون الأب والد وقد لا يكون أيضاً.

الوالد هو صاحب الحيوان المنوي، والوالدة صاحبة البويضة، أما الأب من أبّ لك ومن أهلك.

منرجع للقصة،

النبى محمد صلى الله عليه وسلم تبني زيد تبني رسمي، ولما بعث ، وأبطل الإسلام التبني عاد الرسول وناداه زيد بن حارثة إمتثالاً لأمر الله، وتطيبياً لخطره ذكر الله إسمه في القرآن الكريم. ولكن رغم ذلك بقي زيد "حبّ محمد" كما كان يناديه.

قُتل زيد في غزوة مؤتة في العام الثامن للهجرة، وكان النبي صلى الله عليه وسلم قد عيّنه القائد الأول للحيش، وحزن على زيد وبكاه، فقال له سعد بن عبادة: ما هذا يا رسول الله؟ قال: " شوق الحبيب لحبيبه " .

TOPIC 61

الشعور بالذنب


 66

" عندما أتكلم عن المسؤولية فأنا
أتكلم عن الشعور بالقوة، وهذا على
عكس الشعور بالذنب الذي يعنى التخلي
عن هذه القوة "

لويزا هاي

الشعور المسـتمـر بالذنب وجـد الذات من أكثر المشاعر المزعجة التي قد تلازم الشخص، ويرجع هذا الشعور للعديد من الأسباب كتدني إحترام الذات والحالة النفسية السيئة.

إذا ارتكبت خطأ حقيقي فلا تهدر طاقتك في الشعور المبالغ فيه بالذنب، فيمكنك مثلاً الإعتذار للأشخاص الذين أغضببتهم، أو تصحيح الفكرة الخاطئة التي أخذتها في شيء ما، قد يساعدك ذلك على تخطي الموقف بدلاً من جلد الذات.

وهناك بعض الأمور اللي ما لازم تشعر فيهم بالذنب أبداً..

فما تشعر بالذنب لما تطلّع شخص مؤذي من حياتك،

لما ما تردّ على مكالمة هاتفية لا بتقدّم ولا بتأخر،

لما تختار اللي بناسبك بغض النظر عن آراء الآخرين،

لما تستقيل من وظيفة استنفزت كل طاقاتك،

لما تتوقف عن استخدام وسائل التواصل الإجتماعي لبعض الوقت،

لما تحط حدود بعلاقاتك،

لما تصرف المال على شيء إنت بحاجة،

لما تقول "لاء" بموضوع ما بيعجبك

وبالنهاية ما تحمّل نفسك فوق طاقتها ، ولا تحمل حمولة أحد.

TOPIC 62

آخر همّي

٢٢

" إذا طعنت من الخلف فاعلم أنك في**المقدّمة "****أدولف هتلر**

الثروة هي وسيلة للفت الإنتباه الى سببيات الآخرين وهي تمنح الشخص الثرثار شعوراً بالسيطرة والسلطة من خلال التطفّل على الغير وتلفيق الأكاذيب.

الشخص الثرثار في علم النفس يمتلك العديد من الصفات المزعجة التي تجعل الآخرين يتهربون منه.

شو بدّي بالثرثار .. ضروري نحكي عنك إنت وكيف لازم تتصرف إذا جكي الثرثار من وراء ظهرك.

جاهز؟

أولاً ما تعمل أي شـي . على الرغم من إنك قد تشعر برغبة شديدة في مواجهة الشخص، دائماً ردّ الفعل الأمثل هو تجاهل النميمة تماماً. فكّر بما سأقوله : الشخص الثرثار ماعطاك فرصة للردّ لما ما قال اللي قاله في وجهك. لذا لا يجب أن تعطيه الفرصة لمناعبة الأمر. تجاهله وبس..

ثانياً عامل الثرثار بلطف .. المعاملة المنيحة مع الشخص الثرثار هو أفضل ردّ على أفعاله. رح ينصدم من قدرتك على معاملته بطريقة لطيفة بعد تحدّثه بطريقة سيئة عنك. كما أنك قد تشعل بداخله الندم على ما فعل إذا أظهرت مدى لباقتك.

ثالثاً ضع حدود للثرثارين، إذا قضيت الكثير من الوقت مع أشخاص يتحدثون عنك من وراء ظهرك، حاول أن تبعدهم عنك، إنت مش بحاجة للتعامل معهم كصديق مقرب.

رابعاً، ذكّر حالك دائماً بمدى روعتك، لأن الثرثرة والنميمة ممكن تهزّ ثقة أي شخص بقدراته ونقاط قوته. ما توقع ضحية للنقد الذاتي. حاول تتذكّر قيمتك كشخص عن طريق التفكير فيما يجعلك شخص رائع.

قد يش ممتع إنك تقعد مع شخص بتعرف انه بيكرهك وبيحكي عليك من ورا ضهرهك وبغار منك وبحاول يشوّه صورتك، بس قدامك بينفخ فيك ، بجاملك وبيمدحك؟!

بتعرف ليش بيعمل هيك ؟

لأن هيبنتك بتمنعه يحكي عليك بوجهك.

خليه يحكي عليك من وراك ، لأنه هو فعلاً وراك مش قدامك وتذكّر إنه ما بشوّه صورتك وسمعتك إلا اللي حاول يكون مثلك وفشل، أو نجاحك بيزعجه وبحسّسه بالدونية.

TOPIC 63

السؤال

لازم الإنسان يسأل ليتعلّم.. وللأسف بالحياة في نوعين من الناس مستحيل يتعلّموا..
الأول اللي ما بيسأل بسبب خجله من طرح السؤال .. والثاني اللي ما بيسأل بسبب
تكبره، يعني كبرياؤه ما بيسمحله يسأل ..

أوعك تتردد من إنك تسأل .. وإذا معتبر إنك إذا سألت رح تبين شخص جاهل؟ ما في
مشكلة كون شخص جاهل لبضع دقائق ، لأنك إذا ما سألت رح تبقى جاهل كل حياتك.

TOPIC 64

كل الناس خير و بركة

أهلنا غلطوا لَمَا ربونا على مبدأ " كل الناس خير وبركة " ، لما يصير عندك أولاد
أوعك تربيهم على هذا المبدأ الخاطي لأن مش كل الناس خير وبركة ، في ناس منيحة
وأصيلة وبتخاف الله، وفي ناس مؤذية ، وناس حقودة، وناس طمّاعة، وناس أنانية
ومستعدّة تعيش على حسابك وعلى حساب كرامتك..

من حق ولادك يفهموا هذا الأمر لو سمحت.

TOPIC 65

المصري

في ناس بتقول المال هو كل شي..

برأيك إذا إشتروا سرير بيقدروا يشتروا النوم بالمال؟

إذا إشتروا ألف كتاب بيقدروا يشتروا العلم؟

إذا إشتروا خمسين قصر بيقدروا يشتروا عيلة دافنة؟

إذا إشتروا صيدلية كاملة بيقدروا يشتروا الصحة؟

إذا اشتروا المتعة بيقدروا يشتروا السعادة؟

بالمال أكيد بيقدروا يشتروا أتباع بس مستحيل يشتروا الأحبة..

مش مهم تكون فقير.. إذا كان عندك عيلة بتحبك، فإنك غني جداً.

TOPIC 66

كومبارس

ما تقبل تكون كومبارس بقصتك، ويكون أبطال قصتك أشخاص غيرك .. إنت بطل

قصتك مثل ما إنت كومبارس بقصص الآخرين.

TOPIC 67

السِّرُّ

﴿﴾

" أضعف الناس من ضعف عن كتمان**سرّه "****على بن ابي طالب**

الإنسان موجود إجتماعي، مش عايش بمفرده، وهو يتفاعل مع الآخرين بعلاقات وأنماط مختلفة، فيتحدث معهم ويبادلهم مكنونات نفسه، لكن قد ينقل للآخرين مما يسره في نفسه، ما لا ينبغي أن ينقله لمصالح ومفاسد مختلفة. وهذا ما يسمّى بالسِرِّ.

للأسرار أهمية كبيرة بحياتنا، ولها خاصية فريدة ما بتعادلها مشاعر أخرى، السر هو الغموض اللي منسعى لمعرفته، وأحياناً منخاف نتعرّف عليه أو نقرب منه.

إذا سعى بعضهم لمعرفة أسرارك مدّعياً حبك، فلا تتخدع وتضعف عاطفتك، لأن هناك أشخاص بحبوا سرّك ما بحبوك .

المحبّ الحقيقي بينصحك ما تكشف أسرارك.

نصيحة مني، سرّك ما تقوله لحدا حتى لو لصديقك المقرّب. انتبه على لسانك وكلامك، فالغاية من الصداقة المودّة والتعامل، مش كشف الأسرار . أعطي صديقك كل المودة

والمعاملة الحسنة بس مش كل الطمأنينة ، لأن قد يكون عدوّ متستر بالصدافة أو قد يصير عدوّاً لاحقاً.. انتبه نصيحة.

TOPIC 68

المرتزقة

المرتزق، هو أي شخص يجري تجنيده خارج بلده ليقاقل في نزاع مسلح أو يشارك في أعمال عدائية مقابل المال. ويمكن إختصار التعريفات بالقول أن المرتزقة هم جنود مستأجرون ليحاربوا من أجل بلاد أخرى غير بلادهم، لتلبية مصالحهم الخاصة بعيداً عن المصالح الإنسانية أو الأخلاقية.

عم تسأل حالك ليش عم بحكي عن المرتزقة؟

لأنك ربما تكون لا تعلم أن في إسرائيل مثلاً منات المرتزقة العرب، يحاربون العرب مقابل المال، وربما تكون لا تعلم أن شبّاب لبنانيون ينضمون لصفوف جيوش غير لبنانية لمحاربة شعوب عربية مقابل المال.. والألعن من هذا موجة المرتزقة المجانية، فهناك جهات تتصيّد الشباب بدعوى الجهاد و تجنّدهم بشكل مجّاني بإسم الدين ، يغسلون أدمغتهم ويعدونهم بحوريات الجنّة ولقب "شهيد" ويستغلونهم كمرتزقة ويجنّدونهم لمحاربة إخوانهم العرب في العراق وسوريا وليبيا وغيرها من دول شقيقة.

ويبررون هذا ويستترون بالآية الكريمة { إن الله اشترى من المؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن لهم الجنّة يقاتلون في سبيل الله فيقتلون ويقتلون وعداً عليه حقاً في التوراة والإنجيل والقرآن } (التوبة ١١)

لنلاحظ هنا أولاً أن الآية تحدثت عن "المؤمنين" ككل وليس عن المسلمين وحدهم، أو عن فئة منهم وحدها، وقد عززت مفهوم الشمولية بذكر التوراة والإنجيل والقرآن.

لنلاحظ ثانياً أن القتال في سبيل الله وليس في سبيل إسرائيل أو أميركا أو آل سعود أو إيران أو سوريا أو روسيا أو الصين في سبيل مصلحة ضيقة لجماعة أو حزب معين.

فأين هذا المنطق من منطق بيع الأنفس مقابل المال؟

TOPIC 69

شيعي أو سنّي؟

سؤال بينطرح كثير ..

إذا سألت شو دينك، فهو سؤال مزعج ، بفليش بذك تسأل إذا شيعي أو سنّي؟

المسلم هو من يؤمن بالله وبالقرآن وبيتبع الرسول صَلَّى الله عليه وسلم.

السنة والشيعية معاً يقومان بذلك. وكل مسلم يتبع مذهب يختاره من المذاهب الخمسة (الشافعي والمالكي والحنفي والحنبلي والجعفري) ، فليش بدنا نقسم مذاهب الأئمة الخمسة الى فريقين ، (الشافعي والمالكي والحنفي والحنبلي) بفريق السنة ، و(الجعفري) بفريق الشيعية؟

الإسلام السياسي، الذي أراد مطلقوه تشويه الإسلام وتفريق أهله وخلق الفرق لتفرّق الناس عن بعضها.

والمؤرخون الذين نحتوا تاريخاً يخدم مصالح بعض الدول تحت شعار فرّق تسد.

وللأسف نجحوا وفرّقوا بين المسلمين وشكّلوا فريقين.

إنت كمسلم، فيك تتبع المذهب اللي بيتناسب معك وعندك الحرية الكاملة بإختياره.

ولكن ليش بذك تندرج تحت خانة السنّي والشيعي؟

ليش لما صار في ثورة بلبنان الشيعة نزلوا بالموتوسيكلات عالرينغ والسنة حرقوا
دواليب عالناعمة؟ وليش بدنا نشعل الحرب بيناتنا بمجرد طرف ثالث رمى فتنة بتقول
إنو الفريق الأول شتم أهل البيت. القضية هون قضية سياسية بحتة ما إلهها علاقة لا
بدين ولا بشرع، بكفي نكون خواريف للزعما بقا. وإذا كان في حدا بيستمع بلقب
خروف هوي حرّ ، ولكن يكون خروف سياسي من دون ما يستعمل غطاء للدين.

جرب من بعد ما حكيينا سوا هالكلمتين، إذا حدا سألك إنت شيوعي أو سني تسأله "شو
الفرق؟" .. شوف شو رح يقلك هيدا إذا ما جرس وما عاد فتح تمّه.

وبالمناسبة، كلمة "متوالي" ليست شتيمية، ولا تقلل من قيمة ومنزلة الشخص، فمعناها
جدا راقى، بتعرف شو معناها؟ رح إشرحلك:

متوالي هي فاعل من توالى، والمقصود في المتوالي المسلم هو من توالى علي بن أبي
طالب رضي الله عنه وأهل بيته.

خلينا ننصرف عن التاريخ كله والخلافات اللي مابعد الإسلام ونكون مسلمين منتبع
القرآن والرسول فقط.



TOPIC 70

قصة لليائسين

٤٤

" لا أعتبر نفسي فتاه فقيره صعدت
للشهره، أرى نفسي شخصاً عرف منذ
طفولته أنه مسؤول عن نفسه لذا عليه
أن ينجح "
أوبرا وينفري

مرّة التقيت بشباب عاطل عن العمل، ومايقبل طبعاً يشتغل ببلده أي شي مثل باقي
شباب هالبلد، فسألته من باب الحديث شو ناوي تعمل بحياتك ، جاوبني: "تاركا على
الله .. عم فكر سافر"

- لوين بدك تسافر ؟

- لأي بلد مش فارقة معي .. المهم سافر

- طب شو بدك تعمل برّا ؟

- أي شي .. أحسن من قعدتي بلبنان.

- طيب وجامعتك ؟

- إنسى الموضوع .. شو رح تعملي الشهادة ؟ .. يا فرحتي بهالورقة اللي رح بروزها
وعلقها عالحيط.

هيك نموذج من الأشخاص شو بتجاوبه؟.. حكيت له قصة فتاة ولدت عام ١٩٥٤ من والدين لم يتزوجا ولم يكن بينهما أكثر من علاقة جنسية عابرة أثمرت ولادتها، كان الوالد يعمل حلاق ووالدتها تعمل في خدمة المنازل.

تربّت مع جدتها، وكانت ترتدي في طفولتها أثواباً مصنوعة من شالات البطاطا مما كان يعرضها لسخرية الأطفال.

لما التحقت بالروضة لاحظت مدرّساتها ذكائها الحاد وسرعة بديعتها مما جعلت مدرستها تطلب من المدير أن تلتحق هذه الفتاة بالصف الأول مباشرة.

بعمر الـ ١٤ تعرضت لحادثة إغتصاب من أحد أقربائها، الأمر الذي تسبب بحملها بطفلها الأول وقد توفي الطفل بعد ولادته بساعات قليلة، وحرمت من بعدها نعمة الإنجاب.

كان لهذه الأحداث المأساوية تأثير مباشر على حياتها، حيث أدمنت في فترة خلال مراهقتها على تناول الحبوب المخدرة والمهلوسة، وتطور بها الأمر الى حدّ تعاطي الهيرويين والكوكايين. مما جاهدت عائلتها لعلاجها من الإدمان وإعادة تأهيلها.

وعلى الرغم من عائلتها المفككة والظروف الإقتصادية الطاحنة، قررت أن تستمر في تعليمها فتخرجت من الجامعة وتمكّنت من التفوّق والنبوغ في دراستها على جميع زملائها، الى أن أصبحت من أوائل الطلاب الذين يدرسون من خلال منحة تعليمية.

هذه الفتاة كانت داكنة البشرة، وكانت تتعرض للمضايقات العنصرية والتنمّر. واليوم أصبحت من أشهر وأثرى نساء العالم.

أثناء سردي للقصة رأيت هذا الشاب يسألني فيها بإهتمام فسألته: "هل تعلم من هي بطلة هذه القصة اليوم؟"

فأجاب لا

فقلت له: "إنها أوبرا وينفري"

قصة أوبرا وينفري تحثّ على دحض المتاعب واليأس ، فمثل تلك الشخصيات خرجت من داخل الألم والظروف السيئة، لتظهر بين مجتمعها بمثابة لا نظير له، فأمثالها هؤلاء لا يموتون بل يخلدوهم التاريخ بحروفٍ مضيئة.

والحق يقال أن الإنسان حين يريد الحياة، ويسعى في أن يكون كما يحب، سينحدي كل ما يعيقه من ظروف، لا أن ييأس لمجرد طفولة أليمة عاشها ، أو مجتمع ينظر له نظرة دونية.

TOPIC 71

عن الحب والعشق والغرام

المحبة حتماً موجودة ، بس الحب بين شخصين هو عبارة عن وهم منعيشه، الحب الحقيقي يكون فقط بين الشخص والأنا اللي بملكها.

ما تستغرب كلامي،

كل شخص بحب نفسه فقط ، ولأنه يحب نفسه بيختار لنفسه شريك يقدم له الإهتمام والراحة والجنس والصحة ، يسمعه ، يملأ فراغه ، يدعمه ، يسنده ، يخاف عليه ... وبمقابل هذه الخدمات وكي يضمن بقاء هذا الشريك يقدم له خدمات ترضي إحتياجاته، لأن الشريك أيضاً لا يحبه ويحب نفسه أيضاً.

إذا تأخر الشريك أو توقف عن تقديم إحتياجات نفس الآخر، فيشعر أنه قد تغيّر ويتوقف عن تقديم الخدمات.. وهنا تنتهي العلاقة.

فأين هو الحب والغرام والعشق والوله في الموضوع؟

كلمات أغنية زياد رحباني " بلا ولا شي بحبك " ، مجرد كلمات ، لأنه لا يوجد أي إنسان يحب بلا ولا شي، مش شرط يكون المقابل مادّي، أغلب الأوقات معنوي.

فيك توافقني الرأي وفيك لاء.. بس هيدي هي الحقيقة.

فكر فيها..

لو كان في حبّ بين اثنين، ما كان في ولا علاقة خلصت ، صدّقي.

TOPIC 72

ثَقَّتْكَ بِنَفْسِكَ

«

**" لا تأتي الثقة بالنفس من خلال كونك
دوماً على حق ، بل من خلال كونك غير
خائف من أن تكون على خطأ "**
بيتر تي مكينير

إذا كنت بتمتلك كل مقومات النجاح ولكن ما عندك إيمان كافي بإمكانياتك ومهاراتك، وثقة بقدراتك فتأكد إنك رح تفشل .. ولازم تعرف تميّز بين الثقة بالنفس والثقة الزائفة أو الثقة الزائدة اللي بتخليك تتحوّل من شخص متواضع لشخص شايف بحاله ، وهون بتبدأ جميع انتصاراتك في التهاوي أمام ثقّتك الزائفة ، لأن سمة النجاح عند كل الناجحين هي الإستمرار في التعلّم والتواضع.

يمكنك زيادة ثقّتك بنفسك من خلال عدّة خطوات مثل:

- تخلّص من العناد واستبدله بالإصرار والتحدي.
- تقبّل ذاتك بكل شيّ بميزها عن الآخرين، فمن غير المقبول أن تريد أن تكون متشابه مع الآخرين أو غير مختلف.
- تعرّف على نقاط قوّتك وضعفك، وإبتعد عن لوم نفسك بسبب نقاط ضعفك التي ممكن أن تتحوّل الى نقاط قوّة وإنطلاق.
- تجنب عمل مقارنات بينك وبين غيرك ، أو بين ما حقّقته وبين ما حقّقه الآخرون ، فلكل شخص ظروفه ونقاط قوته وضعفه.
- حدد هدفك بقوّة وبدقّة لتسير نحوه بخطى ثابتة وتجنّب العشوائية.
- اهتم بصحتك ومارس الرياضة.
- ما تفكّر في الماضي وما فشلت به، بل إشغل نفسك بما تستطيع عمله.
- كافئ نفسك دائماً لأنك تستحق المكافأة.

TOPIC 73

عاملهم بالمثل

- مبدأ "عامل الناس كما تحب أن تعامل" مبدأ خاطئ ، اشطّبه من قاموسك بسرعة وإستبدله بمبدأ "عامل الناس كما تُعامل" أو بالأحرى عاملهم بالمثل.
- ما تترك مجال لحدّا ينتظر منك الكرم بالوقت اللي يكون بخيل معك ، ولا اللطف بالوقت اللي يكون وقح وقاسي، ولا الصدق بالوقت اللي يكون معك منافق وكذاب.
- ما تترك مجال لحدّا ينتظر منك ما لا تجده فيه ..

كون طيّب .. ولكن لحدّ معيّن . وكون مراية لكل الناس. بس عم قول إذا حدا أذاك تأذيه، ولكن ما تكون طيّب تبقى معه.

TOPIC 74

الفن الحرام

٢٢

" لدى الفن عدو اسمه الجهل "**بن جونسون**

هناك من المنظومة التراثية تأكيد أن الفنون معظمها محرمة، كالغناء والتمثيل والرقص والنحت والرسم والموسيقى .. فهل ورد هذا في التنزيل الحكيم ؟

ورغم أن التحريم فقط لله تعالى.. إعتمدوا قديماً على صناعة الأحاديث التي نسبت للرسول صلى الله عليه وسلم { من استمع الى قينة صبّ في أذنيه الألك يوم القيامة } - { لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا صورة } .. فإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا قال تعالى : { لينفق ذو سعة من سعته ومن قُدّر عليه رزقة فلينفق مما آتاه الله ولا يكلف الله نفساً إلا ما آتاها } (الطلاق - ٧).

يعني الإنسان ينفق من أي موهبة آتاه الله، هناك من آتاهم الله موهبة في الموسيقى أو صوت جميل أو موهبة الرسم أو النحت أو التمثيل مثلاً ، فمن آتاه الله من هذه المواهب عليه أن ينفق منها أو يعلم الناس. وبالمناسبة هناك أحاديث منسوبة للرسول ليس لها صحّة والرسول بريء منها.

وعلى الناس أن تعلم أن ممارسة الفنون كلها لا يوجد فيها أي تحريم والله أعلم.

عندك ناس بتقول أن التمثيل حرام ولكنها تشاهد الأفلام وتتابع المسلسلات ، أفهم من هذا أن الممثل سوف يدخل النار والمُشاهد والمستمتع به سيدخل الجنة ؟

وأن المغنيين سوف يدخلون جهنم جميعاً وأنتم الذين ترقصون وتدبكون على أغانيهم في أفراسكم سوف تدخلون الجنة ؟

وأن من صنع تمثال أبو الهول مثلاً حتماً في النار وكل من تصوّر أمامه وتباهى بالصورة
سوف يدخل الجنة ؟

هيدا كله حكي فاضي..

طيب أنا رح إسألک سوال وجاوبني بصراحة .. الصلاة حلال أو حرام؟ من دون ما تفكّر رح
تجاوب "حلال" ، طب إذا أنا صلّيت وأنا مش طاهر أو صلّيت وأنا كاشف عورتني أو أنا
صلّيت على مكان نجس أو أنا سكران .. بهالحالة الصلاة حلال أو حرام ؟

والصوم حتماً حلال ، لكن إذا صمت أول يوم العيد، أو صمت ساعات أقل أو بتوقيت على
مزاجي شو بكون وضع الصيام ، حلال أو حرام ؟

وكذلك الصدقة حلال ، بس إذا أنا وعم بتصدّق على فقير ذلّيتّه ومننته وصوّرتّه لإجعل الناس
تشوف إنّي صديق وقلبي عالفقراء بتكون هيدي الصدقة حلال أو حرام ؟

العلاقة الجنسية بين الزوجين حلال ، ولكن إذا أقدم الزوج على إهانة وتعنيف وضرب
الزوجة أثناء ذلك لملذاته ، أو إذا مارس هذا الحلال معها على أعين الناس ، فمؤكّد صار
حرام.

الموسيقى والتمثيل والرقص والفن بشكل عام مش حرام إذا قدّمته بصورة صحيحة، لكن إذا
بدّي قدّم تمثيل إباحي أو غناء هابط في الكاباريهات الرخيصة أو أن أقدم موسيقى تثير
الغضب وتحرك المشاعر العدوانية أو إنحت تماثيل لتعبدها الناس وتقدّملا الأضاحي، أو
أرقص بطريقة فيها خلاعة أو إثارة جنسية .. فمؤكّد هنا أن الفنّ حرام وحرام جداً.

ولكن إذا كان العكس ومخافة الله وحبّه موجود في قلبي ، فأكيد كل شيء الله خلقه هو حلال
وحلال علينا إستخدامه والإستمتاع فيه. وما تردّوا على حدا.

TOPIC 75

بين مستر سام و كيمو

رح إحكليك عن شخصين ، أو بالأحرى شخصيتين ..

الأول إسمه "سام" .. شاب عمره ٢٦ سنة، تخرّج من جامعة في فرنسا، بيشغل مدير بشركة خارج لبنان وبيتقاضى راتب عالي كونه مثابر على العمل. ذكي جداً جداً، ماعنده مجال للخطأ ولا ببسبح لنفسه انه يغلط .. كلامه موزون، لدرجة انه مايبملك وقت ليمزح أو يلعب..

ملابسه، سيارته، شقته، ساعته، الموبايل، وحتى ملابسه الداخلية .. كل شي فاخر..

ولا مرّة رسب بمادة خلال دراسته، ولا مرّة سمح لموظف بالشغل أن يستهتر أو يقصّر .. حتى تسريحة شعره ولحيته ممنوع يمرّ يوم وما يكونوا مزبوظين..

العطر اللي بيستخدمه مرگب مخصوص له .. يعني مستحيل تشمّ عطره على شخص ثاني..

لما بينزل عالنادي الرياضي ليتمرّن بيختار الأوقات اللي ما يكون فيها حدا لياخذ راحته وما يزعه حدا.

أثناء رحلات سفره بيقراً كتاب بالطيارة وبيوضع السماعات في أذنيه حتى ما يسمع أي صوت يقطع تركيزه بالكتاب.

دائماً بفضل الذهاب بمفرده الى السينما ليتمتّع بمشاهدة الفيلم، والأفلام التي يختار مشاهدتها هي أفلام ذات مواضيع عميقة والخيال العلمي والتاريخي.

سام مايبسبح الا الموسيقى الكلاسيكية وخاصة بتهوفن و موزارت.

لا يدخن ولا يحب مجالسة المدخنين، ويعتبر أن التدخين من أسوأ عادات الإنسان.

المرأة اللي بتجذب مستر سام هي صاحبة المقام الرفيع في المجتمع، إضافةً الى شكلها الخارق وشهاداتها العالية. وهو دائماً يعتبر أن الحب يأتي من العقل وليس من القلب.

أما الثاني، فإسمه كريم وملقب بكيمو. شاب عمره أيضاً ٢٦ سنة، درس بالجامعة اللبنانية لأنه من عائلة متواضعة الحال، درس بالبداية الحقوق ولكنه رُسب بأول عام دراسي بسبب إضراره للعمل كنادل بمطعم بنفس الوقت .. وعاد وإختار تخصص آخر يحتاج منه تركيز أقل، ثم تخرج وهو الآن يعمل في شركة براتب جيد.

كريم إيام المدرسة كان ينجح فوق المعدل بشوي .. ومرات قليلة كان يرسب، وكل هذا بسبب حبه للحياة ووقته الذي يعطيه للأصدقاء .. بساعد الكل وبالتالي الكل بساعده وبيوقف حده.

عنده عاطفة مش طبيعية تجاه أطفال الشوارع وأيضاً الحيوانات المشردة.

صاحب نكتة، يعني لما بتقعد معه بتنسى الدنيا، على طول عم يضحك بالرغم من أن الجميع بيعرف أن والده مصاب بسرطان في العظم ومصاريف علاجه ومصاريف أهل بيته هو من يتكفل بها.

ما بيخجل من وضعه الإجتماعي ولا بيخجل يعترف انه بيشتري ملابسه من محلات عادية، ورغم أنه ما بيهتم بالماركات على طول بتلاقيه مرتب.

كان يروح على شغله بالباص قبل ما يشتري سيارته المتواضعة، وبيأخذ معه تابروير أكل من طبخ والدته قبل بيوم، فإم كريم ست بيت عظيمة والكل بحبها وبحب طبخها .. ولهيك بكثر أكل ليطعمي زملاؤه بالشغل..

كريم مش بس بإسمه، كريم بعطاؤه وكريم بنفسه.. وهو أكثر شخص بيعطي وقته للناس، لأنه بيعرف يسمع، وبنفس الوقت ما بنقّ وبحمل همومه لحد.

بحبّ الأرجيلة مع طاولة الزهر، وأوقات مع لعبة الطرنيب وبزعب باللعبة والشاطر اللي بيكشفه.

شقيقته غنوة أكبر منه بسنتين .. لما تجوزت جهّزها بنفسه، وتكفل بكل مصاريف زواجها.. وبالرغم من أن العرس كان بصالة متواضعة - على قد إمكانياته - كانت ليلة ما بتنتسى أبداً لأن كل الحاضرين رقصوا وغنّوا ودبكوا وأكلوا وضحكوا من قلب قلين..

كيمو بحب الأفلام الكوميديّة والأكشن والرومانسية اللي بتلامس القلب، وبحب الأغاني اللي بترقص الحجر - حسب تعبيره - وعلى فكرة، بحبّ الرقص وما بيقبل إلا والكل يقوم بإشارته.. وكمان قبضاي بالفوتبول.

إذا عملت مع حدا مشكل بيوصل كريم أول واحد ت يكون بضرهك إذا كنت صاحبه حتى لو كنت على خطأ، بيووقف حدك من دون ما يعطيك محاضرات بالأخلاق.

وهيك بكون عطيتك لمحمة سريعة عن سام وكريم.. شخصين مايبشبهوا بعض أبداً.

وهلق إذا قلناك ختار واحد منهم ليكون صديق، أو معالج أو شريك حياة أو رفيق التعافي مين بتختار ؟

كنت متأكد إنك رح تختار كريم بالرغم من أن سام شخص مثالي وكامل.

بتعرف ليش انت أو أي شخص حقيقي وطبيعي بيختار كريم ؟.. لأن محبتك للإنسان ما بتكتمل إلا لما تتشوف هامش الغلط، وتلمس جانب الضعف والانساني، وتكتشف مساحات الخلل والذنب، ووقتا بس بتلاقي التعاطف وتتشعر بكمال المحبة وقدراتها السحرية، وتترتبط بشدة بتجربته، وهيك بصير الشفاء إلك وللشخص.

لأن سام شخص ما بيسمح لذاته بإرتكاب الأخطاء، وبالتالي مش رح يتسامح فيها معك. الصورة الناصعة تورق الآخر ، وتشعره أنه ليس نداءً لنا ببشريته ليمنحنا المحبة. وإنك أكيد رح تشعر أن سام مش بحاجة لمحبتك ، فصورته كاملة بلا أخطاء، وإنك أكيد عندك منها كتير أو يمكن قليل، بس عندك منها.. فكيف بدك توثق بشخص مثالي مثل سام اللي ما بيغلط؟

في حكمة قرأتها مرّة { إن المثاليين بغيضون، والأنقياء كاذبون }

والخلاصة بتقول .. إذا بدك الكل يحبك كون مثل الأطفال على طبيعتك، واعترف بأخطائك وما تخجل من وضعك المادي أو وضعك الأسري .. يعني كون بس حقيقي.

TOPIC 76

الترهيب

المجتمعات العربية عم تنقل للناس صورة بتقول أن الدين ما ببسـمح للعيش بفرح.. بتبدأ هالعملية ببرمجة الطفل من لحظة ولادته - لأنه بكون سـريع التأثر وعقله ببشبه الورقة البيضـا - المعلومات والمحظورات بتتغلغل بالعقل الباطن ، وأول ما ببشـكبر و ببوصل لسـن التمرد ، بصير بدّه يكتشف كل شي قالوا عنه ممنوع وحرام ..

فهموه أن الموسيقى حرام ، بصير يبسـمع موسيقى، فهموه إنه إذا ما صلّى رح ينشوي بنار جهنم فببباعد عن الصلاة.

كلنا منعرف أن الممنوع مرغوب.. يعني لو حبيبته بالموسيقى وقتلته بقراءة القرآن منستخدم المقامات الموسيقية، الطفل رح يصير عنده حشرية بقرأ القرآن ويتمتع بصوت الأذان ويميز بين مقام الحجاز ومقام الراسـت أو البيات.. وبدل مانقول للطفل إذا ماصلّى رح ينشوي بنار جهنم فينا نفهمه إنو الصلاة هي أسهل طريقة ليتواصل فيها مع الله ويطلب منه بالسجود اللي بدّه ياه، وإنه بالصلاة كمان ببقدر يتخلص من همومه ويرتاح...

كمان بطريقة غير مباشرة ببشعر الطفل أن الصوم هو القصاص اللي عم يجرمه من لذة الأكل.. بس لو شرحوله إنو الصيام هو دييتوكس لجسمه صدقوني رح تلاقه منه لحاله عم يصوم لينظف جسمه من الرواسب..

بكفي نخوف ولادنا من الدين ، علم إبنك يحب الله مش ترهبه وتخوفه ليحب الله ويطيعه، حبب إبنك بالكتاب المقدس وحكيه قبل النوم القصص الرائعة الموجودة فيه ليتشوق بس يكبر يقرأ القرآن بنفسه ويسترجع ذكرياته الحلوة معك بالقصص الموجودة فيه.

الله سبحانه وتعالى سمّانا عباد مش عبيد .. وصل لإبنك هالفكرة

TOPIC 77

شارلي ايبودو

بالفترة التي كان العالم العربي كله شانن هجوم على المجلة الفرنسية "شارلي ايبودو" التي أسست للرسول برسومات مهينة، سألني شخص : "إنت مسلم .. ليش مش كاتب أي شي على صفحات المواقع الإجتماعية عن الموضوع ؟"

يا أستاذ .. نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، الله عز وجل زكاه.. وقال له في القرآن الكريم { وإنك لعلی خلقٍ عظیم } .. فهل يضِرّ النبي عليه السلام أن يتهمه أو يتكلم فيه أي منحرف كشارل ايبودو ؟ .. لاء طبعاً

TOPIC 78

من حَقِّك

من حَقِّك ومن حق كل إنسان أن يتعب و يملّ ويتغيّر، من حَقِّك ومن حق كل إنسان أن يكون لوحده، وأن لا يكون له طاقة في الكلام، ولا يكون له شهية على الأكل، من حَقِّك ومن حق أي إنسان أن يثور، أن يبتعد ليراجع نفسه وحياته وأحواله.

لكن، من حق نفسك عليك إنك تدير بالك على حالك، وإنك تعرف تختار أصحابك، وتعرف كيف ووبين ومع مين تقضي أوقاتك، من حق نفسك عليك ما تكون مع أي شخص بقلل من إحترامك، ولا اللي سبق وخذلك، أو طعن بكرامتك ، أو حكي بأخلاقك.

من حق نفسك عليك تعطيها فرصة ترتاح حتى لو كانت أحوالك عم تعيش بفوضى.

وتذكر، شو نفع الوقت إذا قضيته بالهمّ والقلق، إذا كان كل شي بتقدر عليه عملته، وبقيت حياتك هي ذاتها حياتك.

TOPIC 79

الشهيد فلان

يقولوا فلان إستشهد وفلان شهيد وهول شهداء لأنهم قتلوا في الحروب.. والجميع يبطلق هذا اللقب على قتلاه.. فمن هو الشهيد ومن هو الشاهد .. وهل من الضرورة أن يكون الشهيد مقتول ؟

إذا أخذنا التنزيل الحكيم، نرى أن الشهيد هو صفة من صفات الله عز وجلّ بقوله تعالى :

{ والله على كل شيء شهيد } ثم إذا أخذنا مفهوم الشهادة { ولا يضارّ كاتبٌ ولا شهيدٌ } فالشهادة في الكتاب المقدس لا علاقة لها إطلاقاً لا بالقتل ولا بالموت.

الشهيد يجب أن يكون حيّ سميع بصير.. أي أنه شهد الواقعة، والشاهد عليم خبير أي علم عن الواقعة.

الشهيد هو الذي يشهد على الفاحشة { والذين يرمون المحصنات ثم لم يأتوا بأربعة شهداء }

وعندما نقول شهداء معركة بدر مثلاً، أي هم من حضروا معركة بدر من المؤمنين والمشركين من الذين بقوا أحياء.

أما شهداء الحرب العالمية الثانية من الأحياء والأموات. عندما نقرّ بأن فلان شهيد على أنه قتيل، إنه قتل لنؤكد أنه كان موجود في المعركة. والقتيل في أي معركة هذا دليل على وجوده في المعركة لا علاقة له في الجنة والنار إطلاقاً.

يعني من الآخر، كلمة شهيد بتعني الحضور، أما الشاهد فهو عليم خبير، فالنبي عليه الصلاة والسلام شاهد على وحدانية الله وليس شهيد على وحدانية الله لأنه لم يرى بل علم.. ونحن نشهد أن لا إله الا الله شهادة شاهد وليس شهادة شهيد.

وبهذا علينا أن نعلم جيداً في قوله تعالى { ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله أمواتاً بل أحياء عند ربهم يُرزقون } (آل عمران 169) لا علاقة لها لا بالشاهد ولا بالشهيد إطلاقاً.

TOPIC 80

ميسوفونيا

إذا كنت بتنزع عج من الأصوات العالية، صوت مضغ الطعام، صوت التنفس العالي، صوت الثناؤب، صوت البلع، وأحياناً صوت النقر بالأصابع، أو صوت العلكة بالفم كما أنا أنزعج وأتوتر، فألف مبروك .. ببسعدني خَبْرُكَ إنك مصاب بنفس المرض النفسي اللي أنا مصاب فيه.. الميسوفونيا.

قبل عدّة سنوات وقبل إكتشافي بأني مصاب بهذا المرض المزمن، كان كل اللي حولي يقولوا عني "نزفوز"

كنت إسأل نفسي.. ليش عم عصّب ؟

ما كنت أعرف السبب.. كنت عصّب وما إهدأ إلا لما إعتكف وإبتعد عن اللي حولي .

بعد ذلك تركت منزل عائلتي وإستقرت وحدي.. وكنت إسأل نفسي هل أنا حقاً أكره الناس ؟ ثم أجيب على الفور .. لا فأنا أحبهم، ومع سنوات النضوج أدركت أنني مصاب بالمرض النفسي "الميسوفونيا" أو ما يسمّى بالعربية "متلازمة حساسية الصوت الإنتقائية" وهو إضطراب متعلّق بأصوات معيّنة تثير النفور الجسدي الفوري لدى الشخص المصاب به.

هذا المرض ليس له دواء لأنه مرض غير قابل للشفاء الكلّي.

ولكن هناك حيل ممكن أن يستخدماها الشخص المصاب تجعله يخفف من حدّة التوتر مثل تجاهل الأصوات، أو الإستماع الى الموسيقى بواسطة استخدام السماعات، أو التفكير بأمر معين أثناء سماع الأصوات التي تزعجه.

حبّيت إحكي عن الميسوفونيا لأنك قد تكون مصاباً بها أو تعرف أحداً مصاب بهذه المتلازمة وتتمكّن من مساعدته.

الحمد لله إصابتي بالميسوفونيا ليست بالغة، فهناك درجات أعلى بكثير عند بعض الناس، لدرجة أن في المجتمعات البسيطة يأخذون المريض الى عالم روحاني بدلاً من الطبيب

النفسي، ويعتقدون أنه تلبس شيطاني، ويبدأ العالم الروحاني بتلاوة القرآن بصوت مرتفع مما يزيد الحالة توتر.

TOPIC 81

مين إنت ؟

كما قالوا لك في صغرك أن "حبل الكذب قصير" ، عليك أن تدرك في كبرك ووعيك أن "حبل المصلحة قصير" أيضاً..

لكّ عندي مصلحة ، فأنت صديقي وحببي وأنا أخوك الذي لم تلده أمك ، و عند إنتهاء المصلحة .. " مين إنتّ ؟؟ " .

TOPIC 82

دَعَاةٌ قَانُونِيَّةٌ

بينزل من الطائرة، يوصل لعنده السمسار، بيعرض عليه صور بنات أغلبهن قاصرات، بيختار واحدة أو إثنين أو ثلاثة، بيتفق معه عالسر... .

السمسار بكون وسيط بينه وبين وليّ أمر الفتاة، وبعد ذلك يتم عقد زواج شرعي، ولكن هذا الزواج يكون مؤقت، مدته أيام أو أسابيع أو ربما شهر قليلة.. وقبل إنتهاء زيارته للبلد، يطلق الفتاة التي لم تعد فتاة ويسافر.

بنظره هو ما عمل شي بيعضب رب العالمين، لأن زواجه تم بمباركة الشيخ، وبنظر وليّ أمر الفتاة، بنته لم تزني، بل تزوجت حسب الشرع ولو لفترة قصيرة، يعني من الآخر، دعاة قانونية.

إنها "تجارة الرقيق" الحديثة، المتدثرة بعقود ما يسمى الزواج السياحي، والذي لا شك أنه مخالف لمبدأ الزواج في أي دين وليس فقط في الإسلام، لأن من طبيعة الزواج الديني الديمومة، الثبات، الإستمرار، الإستقرار، إنجاب الأطفال والسكينة، وليس الشهوة العابرة.

والموضوع ما بيوقف بس هون .. في حالات كثيرة بعد الطلاق من الزواج المؤقت، بصير فيها حمل، الأب ذهب بحال سبيله، لا أحد يعرف عنه شيء، والجنين الذي سيبصر النور مجهول المصير.. سيخرج الى الدنيا مكتوم القيد، يعني مارح يكون معه هوية، مارح يتعلم، مارح يتزوج بصورة قانونية، إذا أنجب فأولاده رح يكونوا مثله، وإحتمال كبير يكون فريسة دسمة لعصابات تجارة الأعضاء، وبحال إختفاء هذا المجهول، لن تتمكن الأم من التبليغ لإيجاده.

وحتى لو هالزوجة المؤقتة ما حملت، أو حملت وأجهضت، فما مصيرها بعد الطلاق؟ .. الزواج الطبيعي؟ .. إحتمال ضعيف في مجتمعاتنا، شو بنتخايل رح تعمل بحياتها؟ رح تصير طبيبة أو معلمة أو مهندسة أو ماذا؟

{ التلاعب بالشرع حرام، وكما قال تعالى { واعلموا أن الله يعلم ما في أنفسكم فاحذروه }

TOPIC 83

فخامة الرئيس

الأول : إذا كنت رئيس لهالبلد شو بتعمل ؟

الثاني : حسب.. إذا كنت رئيس لسنوات معدودة أو لبقية عمري

الأول : شو بتفرق ؟

الثاني : بتفرق.. فإذا كنت رئيس لسنوات معدودة، رح غير حياتي وإستفيد منها ، و إستغل المنصب والكرسي ، وصير غني ، ورح حقق أحلامي و أحلام أولادي.

الأول : والبلد ؟

الثاني : بتركه للرئيس اللي بعدي.. شو بدي فيه

الأول : طب وأذا كنت رئيس لبقية عمرك ؟

الثاني : رح حوّل البلد لجنة

الأول : كيف يعني ؟

الثاني : رح جهّل وجوّع الشعب ليقبوا تحت سيطرتي وتحت طوعي .. وهيك البلد بصير جنة.

TOPIC 84

رحم الله امرأ عرف قدر نفسه

"رحم الله امرأ عرف قدر نفسه" قول متداوله كثير ولكن منوضعه في مكان خطأ أثناء الحديث .. يعني نص هذا القول صحيح ولكن تفسيره خطأ عند الناس للأسف. لأن ما في إنسان قدره أو قدر نفسه صغير أو بسيط.

فبما أنك إنسان، يعني قدرك عالي جداً، قدرك اللي أمر رب العالمين الملائكة تسجدك أيام سيدنا آدم، هذا قدرك الحقيقي.

قدرك أن الله سبحانه وتعالى أنزل لك الكتب السماوية وكلمك من خلائهم دوناً عن جميع مخلوقات الأرض.

قدرك الحقيقي هو أن الله سخر لك الكون..

فالله رح يرحمك عندما تعرف قدرك الحقيقي ولا تخطئ بحق نفسك أو تقلل من قدرك.

TOPIC 85

الأَمارة بالسوء

أغلب الباحثين والمفسرين والمشايخ ييوصفوا دائماً النفس بأنها "أَمارة بالسوء" وإذا سألتهم ليش، يقولون هذا كلام الله.

فأنا كنت لما إسمعهم أقول، إذا النفس بتأمر بالسوء فما عاد في وجود لإبليس، لأنه هو من يحمل هذه الصفة. وإذا نفسي أَمارة بالسوء ليش رب العالمين أمرني ما أظلمها ؟
{وقد أفلح من زگاها} الشمس ٩

ومع إحترامي الشديد لجميع هؤلاء الباحثين والمفسرين والمشايخ، وضعت كلامهم جانباً ودخلت للبحث بنفسي، فوجدت أن كلمة "النفس" التي وردت في القرآن ١٩٦ مرّة فيها "النفس الأَمارة بالسوء" مرّة واحدة عن لسان امرأة العزيز وليست قولاً من عند الله سبحانه وتعالى، وذلك في الآية ٥٣ من سورة يوسف.

{ وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي }

إمرأة العزيز قالت هالكلام لتبرّء نفسها من إغواء ومرادة يوسف، فتعميم كلامها عن النفس خاطئ وخطير ، لأنه يجعل الإنسان يكره النفس ويتعامل معها كعدوّ ، وبالتالي بتولد عنده مشاكل وأزمات نفسية كبيرة.

النفس هي محايدة، فيها الإيجابي وفيها السلبّي، ولو أنت غديتها ومددتها بالإيجابية فسنتغيّر حياتك وتتطور في جميع مجالاتك. ولكن إذا كنت تتكلم معها كلام سلبي وبدأت تحقرّ منها وتقاومها وتكرهها، نفسك رح تمرض وتضعف . ومن علامات مرض النفس وضعفها، قلة الشعور بالمتعة وعدم الإهتمام بأي شيء سواء كان إيجابيّ أو سلبيّ.

TOPIC 87

ما تقول ما بغار

هل الغيرة سلوك أو مشاعر ؟

الغيرة هي مشاعر وليست سلوك، لكن السلوك اللي بينتاج عن الغيرة قد يكون سلوك سلبي أو سلوك إيجابي..

الغيرة هي حتماً مشاعر إيجابية جداً ليس فيها أي شيء سلبي ، المشكلة بتكون في السلوك.

لما بتشوف شخص ناجح بمجالك، طبيعي تشعر بالغيرة، وهالغيرة بتحفّزك تطوّر من نفسك، و تسأل ليش هو ناجح وأنت بعد ؟ ، وبتشعر أن لديك طاقة تدفعك للإنجاز والتطور والنجاح، هذه غيرة طبيعية بنتنتج سلوك إيجابي..

لكن المشكله تقع لما غيرتك بنتنتج سلوك سلبي، إما أن تبدأ بالشكّ، أو تتصرّف بالسوء تجاه هذا الشخص، أو تأذي نفسك.

فمثلاً إذا قلت إنك بتغار على شريك حياتك، فطبيعي تهتم فيه، وتحافظ عليه، وتحتويه. هذا هو السلوك الإيجابي، لكن عندما تمنع شريكك وتحقق معه وتحاول أن تعمل عليه حصار، فهذا هو السلوك السلبي.

كل إنسان قادر يدرّب نفسه على أي سلوك، وبالتالي سيتم التنفيس عن مشاعر الغيرة بشكل سوي.

TOPIC 88

فن الإعتذار

الإعتذار عند بعض الناس يُعتبر أداة لجرح الكرامة، وتصغيرهم بعين من أخطئ بحقه.. وأكد العكس صحيح، لأن الإعتذار بشيل عن قلبك وكتافك جبال، وبحسّك بالهدوء النفسي، بريحك لدرجة أن عقلك يصفى لتتمكّن من رؤية أهدافك وتحقق اللي لازم تقوم فيه.

"بعندر" .. مع إنها كلمة ممكن تكون بسيطة، ولكن لها تأثير وواقع كبير على النفس..

بنسبة ٩٠٪ من المرّات اللي منغلط فيها منعتبر أننا لم نغلط. جزء من الوعي وجزء من الإرتقاء بالوعي وتطوير الذات، هو أنك تبدأ تكون صريح مع نفسك، تكون واضح مع نفسك، تقول أنا ممكن إغلط أو أنا غلطت.

أين المشكلة في ذلك؟ فالعالم لم ينتهي لأنك غلطت.. أين المشكلة في أنك تعتذر؟

لتوصل للهدوء النفسي هناك خمس خطوات للإعتذار،

أولاً الإعتذار اللفظي "بعندر" .. ولكن هل كلمة "بعندر" لوحدها كافية؟

لاء طبعاً، لأنك لو قلت لشخص غلطت بحقه، بعندر، قلنتها ومشيت ما بتكون عملت اللي عليك بنظره، لأنه مش رح يحسّ إنك معترف بغلطك، ولكنها تشدّ الإنتباه ومفيدة.

بالخطوة الثانية بعد ما قلت بعندر، لازم تعترف بالذنب أو الخطأ اللي قمت فيه، لازم تقول للشخص بعندر على كذا، هيك بتكون فرجيته إنك أدركت خطأك، وهذا اسمه الإعتراف بالخطأ.

مجاراة المشاعر هي الخطوة الثالثة، يعني مثلاً تقول له أنا حاسس إنت بشو حاسس، أو لو أنا مكانك كنت زعلت مثلك.

الخطوة الرابعة هي التعويض، مثلاً قدّم له هدية حتى ولو كانت رمزية، ربما وردة، أو اعتذر له أمام من أخطأت بحقه أمامهم، وهذا بمثابة إثبات لهذا الأسف.

أما الخطوة الخامسة والأخيرة هي الوعد، لازم توعد الشخص أنك لن تكرر الخطأ مرة أخرى.

ولما تقوم بهذه الخطوات الخمسة، رح تشعر بهدوء وسلام نفسي وراحة أعصاب كأنك رميت صخرة كبيرة كانت موجودة على أكتافك.

ما في أي داعي إنك تشيل بقلبك من الناس وتحصر اللي جوّاتك، الحياة أقصر مما نحن مفكرين.

عيش وإستمتع بحياتك بشكل جيّد وتأسف وإعتذر لو إنت مدرك وفهمت أنك غلطان. وكما قلت لك في البداية، الإعتذار لا يجرح كرامتك، بالعكس، الإعتذار بكبّرك بعين من أخطأت بحقه.

TOPIC 89

صين خُلِقَ الأول

بعض الأشخاص قرررو اليوم أن يجتهدوا في تفسير القرآن وخرجوا بإكتشاف يقول أن زوجة آدم خُلِقَتْ قبل آدم ودليلهم قوله تعالى { وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا }، وبدأت الناس بعد ذلك تتناقل هذا الإكتشاف. إذا كنت لا أقرأ القرآن ولا أعرف ما في داخله حتماً سأصدّق ذلك، ولكن قوله تعالى { وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا } هو جزء من آية وليس آية كاملة، وإذا قرأناها كاملة { يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا } النساء- 1، سنعرف أن الله عز وجل يحدثنا عن نفس آدم وليس عن زوجة آدم، وكلمة نفس في العربية هي كلمة مؤنثة. فإذا العقل والمنطق يقول أن هذا الإكتشاف ليس فيه صحّة.

TOPIC 90

بين المتعة والبهجة

إذا قالوا لك عليك أن تختار بين المتعة والبهجة فماذا تختار ؟

خلينا نعطي بالبداية تعريف سريع عن كل واحدة .

المتعة عند الإنسان تبدأ عالية وتقلّ كمتعة الأكل مثلاً، متعة أول لقمة بتكون أعلى من العاشرة، والعاشرة تكون أعلى من الأخيرة. لهذا نجد في التنزيل الحكيم مذكور { متاع قليل } أكثر من مرّة ، فالإنسان عندما يشتري منزلاً جديداً أو سيارة جديدة تكون متعته فيها في الفترة الأولى وتبدأ تخفت مع مرور الوقت.

والبهجة تكون بعكس المتعة، تبدأ هادئة وتزداد وتستمر.

المتعة تسحب من الإنسان الطاقة كمتعة الطعام أو المتعة الجنسية، والبهجة تشحن الطاقة.

البهجة في القرآن { أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتِ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَلَيْسَ اللَّهُ بِذِي فَؤْمٍ يَعْدِلُونَ } سورة النمل ٦٠ { وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رِوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ } سورة ق ٧ ، فالبهجة كي نحصل عليها هناك شرط ، وهو إجتماع المتناقضات ، أي يجب أن أَرْضَى فِي الضَّيِّينِ .

إذا ما فهمت قصدي رح أعطيك مثلين، المثل الأول، إذا دخلت حديقة فيها أزهار وأشجار مثمرة طبيعي تشعر ببهجة رغم أن الحديقة التي دخلتها مع ثمارها وطبورها وأزهارها هناك وحل ودود في الأرض وحشرات.. ومع ذلك ستشعر بالبهجة لأنك رضيت بالأضداد الموجودة في الحديقة. وإذا دخلت حديقة إصطناعية لا تحتوي على الوحل والدود والحشرات والتربة، وفيها فقط أزهاراً إصطناعية لن تشعر بالبهجة لأن المكان يحتوي فقط على الأشياء الإيجابية.

ومثال آخر، إذا تزوجت وتقبّلت الشريك بإيجابياته وسلبياته معاً، ستعيش ببهجة، لكن إذا رفضت السلبيات وأخذت فقط الإيجابيات تكون حياتك مليئة بالمشاكل.

فمن يريد البهجة وتكون مستمرة في حياته عليه أن يتقبّل الضدّين.

TOPIC 91

القطيع

٢٢

" إذا وجدت نفسك مع الأغلبية، فقد آن**الأوان للتغيير "****مارك توين**

شهدت إحدى المناطق النائية في تركيا حادثة غريبة من نوعها، حيث إنتحر قطيع كبير من الغنم بشكل جماعي من على كتف جبل، وتبيّن أن سبب الحادثة هو خروف قد لقي حتفه بعد أن قفز من قمة يبلغ ارتفاعها ٢٠ متر، ليتبعه قطيع من الغنم ويقوموا بذات الشيء مما تسبب في هلاك ٥٠٠ خروف.

فهذا ما يسمّى بعلم النفس "سلوك القطيع" .. ومثل ما في سلوك قطيع للحيوان، هناك أيضاً سلوك قطيع للإنسان، أي أن هناك شريحة من الناس تتبع الأغلبية دون أي تفكير أو تحكيم للعقل في منطقية هذا السلوك تماماً مثل قطيع الغنم أو سرب الطيور.

دائماً رح تلاقى الفرد الأضعف أو الأقل نفوذ بيتبع الأكثر قوة ونفوذ. وبشكل عام رح تلاقى أن مصطلح "سلوك القطيع" يشرح نفسه، ومعناه **إلغي عقلك !**

بتكون إنت مثلاً مش عارف حالك ليش عم تعمل هيك، بس إنت بتقلّد أو بتمشي ورا شخص أو ورا موضه أو تراند وخلص.

طبعاً لو طبّقنا هالشّي على الواقع رح نلاقي أمثلة كثيرة في السياسة والفن والإعلام والإعلان وحتى في المجتمع.

سألت نفسك شي مرّة ليش الناس بتفوت عالمطعم اللي فيه زحمة وبيتجنبوا المطاعم اللي عدد زبائنها قليل؟

سألت نفسك ليش كل فترة بيطلع تراند مختلف وكل الناس بتلحقه مثل تراند مقاطع فيديوهات تحدّي سطل الماء، أو فيديوهات التيك توك الكوميديّة (ما بدي سمّيها غبية أو سخيفة) أو تراند بنطلون الجينز الممزّق أو تراند أغاني المهرجانات ؟

جربت تحلّل شي مرّة ليش الناس بتنزل بوقت واحد وبتشارك بمظاهرة أو ثورة بسبب وضع معيّن في البلد من دون أي إتفاق مسبق بينهم ؟

كم مرّة سألت نفسك ليش كل مسؤول سياسي أو حزبي لديه جمهور كبير يصفّق له ويهلّل له ويتبعه رغم أن أخطائه كثيرة أو رغم تاريخه الحافل بالجرائم أو المجازر أو السرقات أو أو أو ؟

بعنقد إنو وصلتك المعلومة، فيك تتبع مين ما بدّك وشسو ما بدّك، بس قبل ما تأخذ قرار ، ما تلغي عقلك ، وكون سيّد قرارك لأنك مش فرد من القطيع.

TOPIC 92

الكاريزما

هناك من يعتقد أن الكاريزما أو الجاذبية هي جمال الشكل، أو اللبس، أو عطر جميل أو ساعة يد فاخرة .. وهناك أيضاً من يعتقد أن الشخص يا إما هو كاريزماتيک أو جذاب بالفطرة أي يولد محبوب أو ما يكون بيملك هذه الصفة وسيظل شخص عادي أو غير محبوب.

إليك الآن الخبر السعيد. الكاريزما أو القدرة على جذب الآخرين هي مهارة فيك تكتسبها بأي لحظة بحياتك . وأنا رح أعطيك الآن أربع مفاتيح إذا إستخدمتهم ستجذب الناس إليك كالمغناطيس.

المفتاح الأول هو "السؤال" ، فطرحك للسؤال للشخص هو من أهم الأسلحة السريّة وخاصةً إذا ابتدا سؤالك بكلمة "كيف".

كثير من الناس يعتقدون أن الشخص المحبوب والجذاب وصاحب الكاريزما العالية يجب أن يتكلم طول الوقت، لكن الحقيقة هي العكس. فالشخص الجذاب يجعل من أمامه يشارك في الحديث كل الوقت، لأن جميعنا كبشر نحب أن نكون مسموعين ومقدّرين .. والشخص اللي بيعطينا المجال لنحكي، طلقائياً بيخلق رابط قوي بيننا وبينه . لذلك حتى تحفّز الشخص المقابل حتى يحكي لازم تستخدم السؤال المناسب. وقلت لك حاول أن تبدأ سؤالك بكلمة "كيف" ، لأن السؤال الذي يبدأ بكيف ، جوابه رح يكون عام وما بينحصر بنعم أو لا ، بمعنى آخر ، بحفّز الشخص المقابل على التفكير والإسترسال بالكلام .

إذا كان بذك تجعل الشخص المقابل متحمّس ومستمتع بالجلوس معك ، إسأله أثناء الحديث سؤال يبدأ بكيف عن موضوع يهّمه. ولما بيفتحلك قلبه بالكلام رح يتعلّق فيك

أكثر ويطلب يحكي معك باستمرار، فبتصير بتبيّن باللاوعي عنده أنك شخص جذاب جداً بالنسبة له.

"إستمع صح" هو إسم المفتاح الثاني، فإذا أنت حفّزت الشخص المقابل على الكلام، يجب أن تُظهر له أنك تستمع إليه ومهتمّاً لحديثه، لأنه أول ما يلاحظ أنك مش عم تعطي لكلامه أهمية، أو عم تلتهمي بالموبايل مثلاً أثناء كلامه، فوراً رح تولد لديه مشاعر سلبية ضدك .. بالعكس إسمع له وتفاعل بتعابير وجهك أيضاً وإحصل على أفضل النتائج .

المفتاح الثالث هو "اللغة المبسّطة" .. فإذا كنت تعتقد أنك لا تمتلك الكاريزما، فأنت على الأرجح لديك مشكلة في توصيل فكرتك للآخرين، وتعاني من كثرة الشرح، ولما بتحكي تجد الشخص المقابل قد ملّ من الحديث معك . فالسبب على الأغلب أنك تتفلسف بكلامك زيادة عن اللزوم، وممكن من دون قصدك تكون عم تعقد الحديث أو تستخدم مصطلحات غير مفهومة للشخص المقابل .

الحلّ هو أنك تفكّر كيف تبسّط كلامك ليصير سهل الإستيعاب للآخرين. حاول دائماً تتخيّل الشخص المقابل هو طفل عمره عشر سنين و إبدأ بإستخدام المفردات البسيطة معه حتى لو كان لديك قدر كبير من الثقافة، لأن الكلمات الغير مفهومة بتخلق حاجز بينك وبين الآخرين.

أما "الصدق بالكلام" هو المفتاح الرابع، فالشخصية الكاريزماتيكية الجذّابة لِمَا بتحكي، بتحرص دائماً أن يكون كلامها صادق وحقيقي . هالأمر لازم تقوم فيه لأكثر من سبب . كثرة الكذب بتخلفك سمعة سيئة، وبتجعل الشخص المقابل لا يصدقك ويشكّك في كلامك وبالتالي مش رح ينجذب اليك، غير أن كثرة الكذب فعلياً بتغيّر لك شخصيتك وبتحوّلك لإنسان ضعيف ومتردد، وما في شخص ضعيف ومتردد وجذاب بنفس الوقت، صح ؟

فنصيحة إذا كنت من الأشخاص اللي معوّدين يقنّعوا الحقيقة، توقّف عن هالأمر فوراً وإبدأ بالبحث من جديد عن الشخص الصادق والشفاف اللي بداخلك.

TOPIC 93

التعلُّق

لَمَّا تشوف شخص مغروم، كل كلامه عن شريكه، كل شوي بيحكيه ليتطمّن عليه ويعرف مكانه، ممكن تصيبه حالة من الهيسْتيريا إذا شريكه غاب عنه لوقت حتى لو هالوقت كان قصير وغيرته على شريكه ما إلها حدود، فتأكد أن هذا الشخص ما بحبّ شريكه.

المصطلح المناسب لحالة هالشخص هو "متعلّق" بشريكه.

فالمتعلّق عايش في إختبار مع شريك حياته.

شو يعني إختبار؟

يعني يا ترى بحبّني أو لاء؟ .. رح يسأل عتيّ أو لاء؟ .. إذا صارلي شي رح يزعل ويخاف عليّ أو لاء؟ .. إذا أنا ما حكيتّه رح يتصل ويعاتبني أو لاء؟

وأول ما يجد جواباً يدلّ على أن الآخر يحبه يطمئن .. ولكن لو وجد إشارات تؤدي الى عدم الحب، سيفلق ويبدأ بمهاجمته و إنتقاده وبالتالي سيحصل نفور و لخبطة في العلاقة.

لَمَّا تغيّر صفات تجدها سلبية موجودة فيك وتحوّلها لصفات إيجابية لأجل نفسك، فهذا شيء جيّد وعظيم، ولكن لما تغيّر صفات معيّنة في نفسك لأجل شخص فستكون أنت متعلّق به، وهذا شيء سلبي.

يعني لَمَّا بتغيّر هالصفات لأجل أن يرضى هذا الشخص فيك ويتقبلك أو يظل سعيد معك ولا يتخلّى عنك فهذا اسمه تعلّق. وكأنك عم تشتري قيمتك بتغييرك وهذا يجعلك في قَمّة الدلّ له وفي قَمّة أن أنت "تحت قدميه" .. أعتذر عن التعبير.

جبلي شخص تغيّر كرمال حدا ولم يندم.

وعليك أن تتذكر دائماً أن الإنسان المتوازن مش بحاجة لشخص يكمله، لأنه هو مشبع، وإذا لم يكن كذلك، يصل الى التعلّق في علاقته، ويعتبر نهاية كل علاقة بأنها نهاية العالم.

هناك أشخاص يصلون الى درجة أذية الآخر بعد انتهاء العلاقة، وأيضاً الى الكره الكبير، لأن بالأساس ماكان في حب.

المتعلّق تبدأ حياته مع الشريك جميلة وسعيدة وممتعة وفيها "شهر عسل"، ثم تذهب الى الإنحدار وتحدث بعد ذلك المشاكل والخلافات. أما في العلاقات الطبيعية، لحظات حياتهما الأولى تبدأ عادية وربما تحتوي على المشاكل، وتحسّن تدريجياً الى الجيد، وتستمر الى الأبد.

TOPIC 94

٦٠ ذراع

بقولوا دائماً أن الإنسان في قديم الزمان كان حجمه أكبر بكثير من حجم الإنسان اليوم وطوله ٦٠ ذراع. خَلِينَا نَفْكَرْ بالمنطق، الديناصورات إنقرضت قبل وجود الإنسان بسنوات طويلة جداً ووجدنا أثارها من هياكل عظمية وآثار لأقدامها في أكثر من مكان وتمكّنّا من خلال هذا أن نحدد أشكال وأحجام الديناصورات، ولكن لماذا لم نجد أي أثر أو أي جمجمة أو هيكل عظمي واحد لإنسان كان طوله ٦٠ ذراع ؟

فاذاً المنطق يقول أن هذه المعلومة التي درسناها في بداية حياتنا من كتب التاريخ غير صحيحة.

TOPIC 95

دراما كوين

أكيد صادفت بحياتك أشخاص بتحب الإستعراض والتباهي، أشخاص بتلجأ للتمثيل وتأدية أدوار درامية بحياتها مثل الإنهيار والبكاء لتحصل على مرادها أو لتجذب الإهتمام إليها.

هالفئة من الأشخاص منطلق عليهم اسم "دراما كوين".

وقبل ما خبرك كيف لازم تساعد الدراما كوين، لازم تعرف أن الدراما كوين هي شخصية بتنتشر بين النساء والرجال على حد سواء، خاصة الفئات العمرية من ١٥ الى ٢٥ سنة، ومش شرط أن يكون الموضوع محض كذب أو تمثيل كما ذكرت، فقد يعتقد الشخص الدرامي واللي منسميه بالدارج "النكيد"، أن موضوعه خطير ومهم للغاية إلا أنه في الحقيقة بسيط جداً، يعني يشوف مشاكله كبيرة وعظيمة وهي قصص مابداً كل هالقد، ولكن ضعف شخصيته بتدفعه للإنهيار والتحدث بالموضوع بكثرة.

للدراما كوين عوامل عديدة، ممكن تولد مع الشخص، أو يكون سببها مشاكل وظروف عائلية، التعلق العاطفي اللي بكونوا مفكرينه حب، ممكن جوع الشهرة والانتباه، أو الشعور بعدم الأمان.

ووفق الطب النفسي، يجب علينا التعامل مع هالنوع من الأشخاص بكل هدوء وما نظهر لهم أي تذمر خاصة عند حصول تقلبات المزاج لديهم.

كما يفضل التوضيح للشخص الدرامي كيف أن تصرفاته هذه غير ناضجة عبر لفت نظره ونصحه بالترؤي والهدوء، أو تقديم نصائح لتشد من عزمته وتقوية شخصيته.

كمان ما تنسى الإسـتماع إليه ولكن طبعاً من دون مبالغة خاصةً أن هذا النوع من الأشخاص رح يعطيك طاقة سلبية ممكن أن تؤثر على صحتك النفسية.

TOPIC 96

الكَتْمَان

أول ما تمرّ بلحظة حزن أو لحظة خوف، الحلّ النفسي السليم إنك ما تكتم مشاعرك، فالكتمان بخلي الحزن والخوف يقعدوا فترة طويلة جّوات نفسك، المشاعر اللي مندفعها حية جّواتنا بتبقى حية ولا تذهب إلا بألم شديد أو مرض عضوي.

أوعى تكتم أي مشاعر، نفس عنها، أول ما تشعر إنك زعلان أو خايف، إقعد مع نفسك وإسمح لهالمشاعر تخرج بالبكاء أو إستشعرها وتوجّع فبتطلع من جسمك على الفور. وأيضاً بإمكانك تختار شخص بتودّه وبودك وتقع معه وتطلع مشاعرك أمامه.

وهكذا مشاعرك السلبية ما بعود إلها تأثير على صحتك وما بتسببلك أي مشاكل عضوية.

والأحسن، بعد ما تطلع مشاعرك وتنفس عنها، إجلس مع نفسك وقوم بتمارين ذهنية، إسأل نفسك شو اللي خلاك تزعل، من شو إنت خايف، بلش درّب عقلك على الموقف حتى إذا تكرر أو صار معك موقف مشابه، ما تزعل أو تخاف من جديد.

واللي بقلك إنو هيدا إسمه صبر والصبر ثوابه عند رب العالمين كبير، بكون غلطان لأن الصبر شيء والكتمان شيء آخر. الصبر بحياته ما كان قهر وكتمان.

TOPIC 97

الخيال

إذا كانت الريشة وسيلة الرسم للرسم، فالخيال هو القلم اللي بتخطّ فيه شكل مستقبلك. وكما يقال " تفاءلوا بالخير تجدوه " .. فإذا إنحصر خيالك في الأمور الإيجابية، كل شيء سيحدث معك رح يكون إيجابي، وإذا لم تتفاءل وحصرت خيالك وأفكارك في الأمور السلبية، أحداث حياتك القادمة رح تكون حتماً سلبية. ومن يعرف يتحكّم بخياله، يعيش بجنّة بحياته.

الخيال هو أداة قويّة ورائعة من عند الله، تعامل معه وإعتبره عضو من أعضاء جسمك مثل يدك أو رجلك وتعودّ تتحكّم فيه صح.

ما تسلّم خيالك لغيرك أبداً..

شو يعني ما تسلّم خيالك لغيرك ؟ .. بعلم النفس يعني ما تسلّمه لأفكارك السلبية، وفي الدين يعني ما تسلّمه للشيطان. تعودّ تتحكّم إنت بخيالك وما تسرح بالسلبى. أنظر وتأمل كل شيء حولك، تأمل فيه أكثر، رح تلاقى كل شيء قبل ما ينوجد كان مجرد خيال.

سيارتك كانت خيال قبل ما تشتريها، بيتك كان خيال، الشوارع كانت خيال، ملابسك كانوا خيال، ستايل شعرك كان خيال، وظيفتك كانت خيال، إنت نفسك كنت خيال في دماغ أهلك قبل ما يجيبوك. ما في شيء قبل ما يصير واقع إلا ما كان خيال.

إذا أنت بخيالك ما رسمت تفاصيل مستقبلك بدقّة، فاعلم أن أنت رح تكون ضمن خطط الآخرين. في غيرك رح يتخايله ويرسمه، فإذا أنت ما سعت، رح تلاقى نفسك بمنظومة غيرك ورح يتسلّفوا عليك.

حتى تقوّي خيالك في تمرين صغير فيك تعمله، جرّب قبل ماتقوم بأي شغلة حتى لو كانت بسيطة تتخايلها قبل ماتعملها، مثلاً أنا بدّي قوم إفتح الباب .. بتخايل نفسي عم يفتح الباب ويرجع بفتحه. وهيك رح تلاقي نفسك يوم بعد يوم عم تتفاجئ بالنتائج المذهلة من خيالك.

إبدأ درّب نفسك وتعلّم كيف تقوّي خيالك، وقبل ما تعمل شيء تخايله كي يصبح لديك سلاح قوي جداً يتحوّل فيه حياتك لجنّة.

الخيال وسيلة فعّالة لطريقة حياتك، ما تستخدمه ضدك. وتذكّر دائماً، كل شي عم تعيشه اليوم واللي بتسمّيه واقع، كان خيالك مبارح.

TOPIC 98

لازم تعرف

- وضع الرأس على مكان بارد يساعد على تحسين جودة النوم، لذلك أغلب الناس يبحثون على الجهة الباردة في الوسادة.

- عندما تصاب بدوار تضع يدك على شيء ثابت لأن اليد تحتوي على أعصاب تعطي للدماغ مؤشر بأنك متوازن.

- إطالة السجود في الصلاة تقوّي الذاكرة وتمنع الجلطة الدماغية وفتح العينين والنظر الى موضع السجود يقوّي عضلة العين.

- مهما كنت متوتراً، غسل الوجه بالماء البارد يقلل من التوتر والقلق.

TOPIC 99

الأحلام

معك خير أنك ممكن تتحكّم بأحلامك وتمنع أي حلم بشع يزورك أثناء نومك؟

كيف؟

الحلم هو صورة ذهنية يصاحبها صوت وأحاسيس خلال النوم، وإذا حدثت للشخص خارج النوم فيكون إسمها حلم يقظة أو خيال.

فإذاً الحلم هو خيال ويحصل أقوى نحن ونائمين، ويكون تأثيره على مشاعرنا وأحاسيسنا أقوى. والعقل اللاواعي هو المسؤول عن الأحلام.

كل إنسان أثناء نومه يبلم بين الـ ٥ و الـ ٧ أحلام باليوم، ولو صحي بعد فترة من إنتهاء آخر حلم ما بيتذكّر شي منه، ولكن لو صحي قبل إنتهاء أي حلم منهم بيتذكّره. فنحن منتذكّر أحداث الحلم الأخير اللي صحينا منه.

نوعية الحلم مرتبطة بنوعية المشاعر الموجودة عنّا. والحلم حسب علم النفس هو تنفيس.. فالإنسان الذي يمتلك مشاعر معيّنة لازم ينفس عنها.

كيف متحكّم بأحلامنا

لو الإنسان قعد ١٤ يوم بس، يفكّر قبل النوم بالشئ اللي حابب يشوفه بحلمه ويتخيّله، العقل الباطن رح يتبرمج عليه ورح يخلّي كل أحلامه بهالطريق.

الحلم بيتحقق مثل ما إنت بدكّ مش مثل ما التفسيرات بتقول، فكل كتب تفسيرات الأحلام غير صحيحة حتى كتاب ابن سيرين الموجود في الأسواق، ابن سيرين نفسه ما بيعرف عنه شي.

فإذا شفت لحم سِواء كان منيح أو سيء فسره بنفسك بالطريقة التي بتتناها وشوف كيف رح يتحقق بنفس الطريقة، فإذا عطيته تفسير سيء رح يتحقق بشكل سيء والعكس كمان.

ما تخلي حدا يفسرلك أحلامك لأن كل حلم بيرتبط بشخصية الحالم وليس بنوعية الحلم.

أحياناً منسمع عبارة بتقول "ما تاكل الأكلة الفلانية أو الأكل الثقيلت ما تشوف كابوس"

علمياً ، أصعب مهمة يقوم فيها العقل الباطن هي عملية الهضم ، معدل النوم الطبيعي عند الإنسان ٦ ساعات وهي كافية له، ولما بنام بعد الأكل مباشرة، يبدأ العقل اللاواعي طول فترة النوم بمرمجة الجسم وإعادته لحالته الطبيعية. علماء الطب إكتشفوا أن وجبات الأكل الثقيل ممكن تموت الشخص أثناء نومه، فالعقل اللاواعي إذا وجد أن هناك أي خطورة في الدم وممكن يصير في تأثير على حياة هذا الشخص، بيستبدل الحلم بكابوس كي تصحى منه، ويكون هذا الكابوس بمثابة إنذار.

TOPIC 100

بين الوفاة والموت والقتل

كثير منّا يعتقد أن الوفاة والموت والقتل لهم نفس المعنى، وهذا غير صحيح. فكلمة الوفاة لها أكثر من معنى، فهي تعني النوم والموت وإســــترداد الحق (مثل ما منقول عم وقّي أو عم بســــتوفي ديون) ، لفظ تَوَفَى فلان خطأ، فعلينا أن نقول نُوفِيَ فلان ، المُتَوَفَى هو الله سبحانه وتعالى، والإنسان مُتَوَفَى.

أما المعنى لكلمة الموت هو إذهاب الحياة بأمرٍ من الله، والقتل إذهاب الحياة بهدم البنية، أي أن الإنسان يَقتل ولا يستطيع أن يُموت، الموت فقط من عمل الله تعالى.

TOPIC 101

حبوب النوم

النوم الصحيّ هو مفتاح الصحة الجسدية والنفسية وعلاج الضغوطات العصبية التي نعاني منها في حياتنا اليومية، لكن حالات القلق والتفكير المستمر والخوف كفيّلة بسرقة النوم من عيون البعض ليدفعهم ذلك باتجاه تناول الحبوب المنومة التي تؤدي لراحة قصيرة المدى ومخاطر عديدة على المدى الطويل.

بخزانة المطبخ رح تلاقي أعشاب تعطي نفس النتائج، وإذا استبدلت حبوب النوم فيها، ستتجنّب الأعراض الجانبية التي تسببها الحبوب مثل الصداع والغثيان والضعف العام وقلة التركيز وأعراض الإحباط، هذا إذا كنت من الأشخاص المقلّين في تناولها، لأن كثرتها تتحوّل الى إدمان تماماً كالمخدرات.

قد تكون اللافندر أو الخزامى من بين الأعشاب التي بتساعد على الإسترخاء والنوم بعمق، حيث يتم استخدام زيوتها العطرية في تصنيع الشموع، من خلال رشّ بضع قطرات من زيت اللافندر على المخذة أو إضافة الأعشاب الى كوب من الماء الساخن، نستطيع الحصول على الإسترخاء.

المعروف عن البابونج أن لديه فائدة في علاج إنتفاخ البطن وآلام الأمعاء، كما أنه يساعد على النوم عند شربه قبل الخلود الى الفراش بـ ٣٥ دقيقة.

أما النعناع البرّي فيعتبر فعّالاً في المساعدة على النوم عند تناول كوب منه قبل النوم، فهو يعمل على تهدئة الأعصاب وتخفيف التوتر.

من أروع الأعشاب التي تمنح الجسم الراحة والإسترخاء هو الينسون، هذه العشبة تساعد الجسم في الحصول على نوم مريح، ويفضّل شرب كوب من منقوع الينسون يومياً قبل النوم، ويمكن تحليته بالعسل أو خلطه بالحليب.

TOPIC 102

لنوم مريح

المسؤول عن عملية النوم هو العقل اللاواعي لجسم الإنسان، وبالتالي أي شيء يبشغل عقلي اللاواعي رح يؤثر عليه طول فترة نومي، ولكي تحقق الراحة في النوم حتى لو كانت فترة النوم ساعات قليلة، لازم تهتم بأخر خمس دقائق قبل النوم لأنها هي التي ستقود عقلك طول فترة النوم.

أول شغلة نحن منغفل عنها هي قوّة النية، يعني لما تكون فايت تنام، إنوي الراحة مش تنوي التخلّص من التعب، وهيدي شغلة جداً مهمّة. إذا مثلاً أنا عندي فقط ٣ ساعات بدّي نام فيهم، فإذا قلت لعقلي قبل ما نام بأن هذه المدة كافية لراحتي، عقلي رح يخلّي هالـ٣ ساعات مفيدين وكافيين جسيمي، لكن إذا قبل ما نام قلت هالـ٣ ساعات شو رح يعملولي، يكون عطيت إشارة لعقلي الباطن أنهم غير كافيين، وقتها عقلي أثناء النوم رح يشتغل بنصّ قوّة ورح إصحى تعبان. هذه هي خطورة النية.

قدّ ما كان عدد ساعات نومك، إنوي الراحة وقول أن الوقت اللي رح نام فيه كافي ورح إصحى مرتاح ونشيط.

ومن الخطأ أيضاً بأن أفكّر بأي شيء أجزني قبل النوم، وللأسف بعرف كثير من الناس بيعملوها، العقل اللاواعي رح يشتغل طول فترة النوم بطاقة سلبية ورح إصحى مُجهّد.

جرب كل ليلة قبل ما تنام تفكّر بأهدافك وأحلامك اللي حابب تحقّقها، وتخيل شكل حياتك كيف حابب تكون، وقول الحمد لله على كل شيء وإنوي الراحة ونام، وشوف نومك وصحيانك كيف يكونوا.

TOPIC 103

الخوف

الناس عندها رفض للخوف، وإذا إنت أيضاً عندك نفس الرفض غير هالفكرة وصاحب
الخوف، لأن الخوف هو شئ مفيد بنبّهك أن هناك شئ خطأ بعقلك.

لو أنت بدأت تعيد التفكير بمنظومة أو بطريقة صحيحة، الخوف سوف يتلاشى ويقول
لك " خلص أنا عملت رسالتي ومع السلامة " ثم يذهب بحال سبيله.

ونحن بدل من أن نغيّر فكرنا، منركّز مع الخوف ومنرفضه وبيبدأ يزداد ، والإنسان
بيدخل بدوامة.

أول شئ، لازم تعرف الخوف شو معناه،

الخوف مهمته يقول لك أن العقل متلخبط وشايف المستقبل مش واضح، وطالما
المستقبل في العقل مش واضح بيطلعك مشاعر خوف، هون شو بتعمل ؟

بتعطي لعقلك صورة للمستقبل وبتبيّئله أنك رح تعرف تنجح، عقلك رح يهدأ بسرعة.

وبالنهاية طول ما العقل هادئ، رح يطلعك حلول للمشاكل اللي عم تواجهك، ولكن
طول ما العقل متوتّر، رح يطلعك المزيد من المشاكل وربما الكوارث.

TOPIC 104

كلام وفعل

لما تحكي عن إنجاز ناوي تقوم فيه ويجي شخص يقول لك الحكى سهل بس الفعل صعب،
بدي منك تنقل له هالكلمتين:

أصعب تجربة بتاريخ البشرية هي الكلام، وأنت قعدت أربع أو خمس سنوات تتدرب يومياً
عليها لغاية ما صرت تعرف تحكي، فإذا أيهما أصعب الفعل أم الكلام؟

الفعل أسهل طبعاً.

TOPIC 105

معاق

مش كل مين جلس على كرسي متحرك، أو ركب طرف إصطناعي هو معاق، المعاق الحقيقي
هو معاق الأخلاق، معاق التفكير ومعاق الضمير.

يمكن ما كون بسمع أو بشوف، بس عندي قلب بيسمع وبشوف.

ما في إعاقة إذا كان في إرادة، تأكد إنك مثلك مثل باقي الناس، عندك إحتياجاتك وعندك
تفكيرك.

وإذا كان تعريف كلمة معاق بشكل عام هو الشخص الذي لا يستطيع القيام بعمل ما إلا
بمساعدة الغير لتأدية وظائفه، ومنه وحسب هذا التعريف أو هذا التصنيف، فإن كل البشرية
على سطح الكرة الأرضية معاقة بشكل أو بآخر، لأن كل فرد أياً كان بحاجة الى مساعدة في
أي مجال من المجالات كي يقوم بواجبه خير قيام، فكلنا معاقون وكلنا من ذوي الإحتياجات
الخاصة. ما في معاق، في مجتمع معيق، واليوم صار لازم نغير عالاًقل إستعمال اللفظ.

TOPIC 106

كايزن

"كايزن" هي واحدة من أروع النظريات والمبادئ التي قدّمتها اليابان، رغم أنها مذكورة في القرآن الكريم بمسمى آخر ولم نستخدمها لتطوير أنفسنا.

{ وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا } نوح ١٤

في الإسلام إسمها منظومة الأطوار أي التدريج، وبما أننا نحب أن نأخذ كل شيء من الخارج، فلا بأس، سنستخدم إسمها الجديد "كايزن".

كلمة كايزم ينتقسم لقسمين "كاي" و "زن". كاي تعني التغيير والتطوير، وزن تعني الحكمة أو الأفضل. ومؤسس المنظومة هو ماساكي إيماي. والفكرة منها أنك في كل مجال من مجالات حياتك، لديك إمكانية لتطوير أداءك فيه، وبالتالي "كايزن" معناها أن تنظر الى أي شيء تقوم فيه وتشوف كيف ممكن تنجزه بطريقة أحسن. والفكرة أن التغييرات يجب أن تكون بسيطة، يعني أنك مش رح تتغير تلقائياً، ولكن رح تتغير بالتدريج والحكمة.

يعني لو رح تبدأ بالكثير، رح تتعب ويمكن تتوقف بعد مدة قصيرة، ولكن القليل المنتظم رح يدوم معك إلى أن تتعود وسيزداد تلقائياً.

مثلاً، الإقلاع عن المخدرات، جسمك إذا توقفت مرّة واحدة عن إعطائه المواد المخدّرة ممكن يستبلك أمراض ثانية، ولكن إذا خففت وتوقفت عن تعاطي المواد اللي عم تدخل على جسمك بالتدريج و بإرادة قويّة، رح تتعافى.

نفس الأمر بالنسبة للتدخين، وأيضاً بالنسبة للريجيم، مافيك تتوقف عن تناول الطعام فجأة فقط لأنك قررت أن تنحف، لازم بالبداية تخفف من كميات الأكل اللي عم تتناولها وتعود جسمك على قلة الطعام.

ممارسة الرياضة أيضاً، ما فيك تفاجئ جسمك بتمارين قاسية وعنيفة.

الإنفصال عن الشريك، فالإنفصال المفاجئ يسبب لك آلام نفسية، ولكن إذا تمّ بحكمة وبالتدريج سوف تخرج من العلاقة معافى وبطريقة سهلة.

بجميع مجالات الحياة، نظرية الكايزن ضرورية ومهمة جداً.

ولما بتكون عم تنفّذ هالنظرية لازم تاخذ بعين الإعتبار نقطة مهمة وتعتبر أن من أساسيات هالعملية هي "المودا".

"المودا" هي كلمة يابانية أيضاً وتعني الهدر، والكايزن هدفه التطوير المستمر بتقليل المودا.

والهدر أنواع مثل هدر الوقت كترتيب وتنظيم الأشياء كي نخفف من هدر الوقت، أو هدر المساحات مثل المكان الذي تعمل فيه كيف يتم ترتيبه، خزانة ملابسك أيضاً كيف تتخلص من الأشياء التي لا تستخدمها لتحصل على مساحة أوسع.

كل شيء بالكون بببداً بخطوات، المهم أن تسعى.

فكرت هلّق بشو حابب تبدأ؟ فِكر وإبدأ بطريقة الكايزن.

TOPIC 107

طاقة سلبية

أحياناً الطاقة السلبية بتكون جايي من العائلة أو الأصدقاء أو بعض الأماكن المفروض علينا التواجد فيها، فكيف منحمي أنفسنا من هذه الطاقة.

ولأ حطّ ببالك أن الطاقة السلبية ستظل موجودة في الكون طول الوقت، أنا كإنسان دوري في الحياة إما أن أتقبل وجودها وما إسمح لها التأثير على طاقتي الإيجابية، أو أن أرفضها فتدمرني، يعني القرار بيدي والمفتاح أيضاً بيدي.

حبّيت وصلّ هالمعلومة لأننا نصادف أشخاص يقولون دوماً " لاء أنا ما بدي فوت على هالمكان لأنه مليان طاقة سلبية" أو "ما بدي إحكي مع فلان لأن طاقته السلبية بتأثر علي".

الطاقة السلبية موجودة شئنا أو أبينا، تقبلها وما تخليها تأثر عليك.

TOPIC 108

زهقان

بالأول كنت حسّ حالي غير الناس اللي حولي .. مش أحسن أو أسوأ .. بس مختلف من ناحية حابب إحكي عنها ..

دائماً بسمع عبارات بستغريها "زهق" .. "زهقان" .. "ملّيت" .. "حايص" .. وغيرها من العبارات بتصبّ بنفس المعنى ..

وهون بسأل نفسي .. "ليش أنا ما بملّ ؟ .. ليش أنا ما بزهبق ؟

لاء أنا أحياناً بملّ وبزهق وبحوص ولكن بعكس الناس .. يعني هالشعور بينتأبني لما بكون برفقة بعض الناس فقط ..

أما لما بكون لحالي ومع نفسي ما بملّ ..

معقول كون مصاب بالتوحد ؟ .. بس أنا بحب الناس وبستمع جداً معهم .

ومع تجارب الحياة إكتشفت اني مش مختلف .. في شريحة كبيرة من الناس متلي وهني اللي بفكروا ..

نعم اللي بفكروا .. ولأني بفكر كثير ما عندي مجال للملل ..

كلامي هيدا بيتوافق مع حكمة جميلة قرأتها لألكسندر بوب وهي :

" التسلية سعادة من لا يستطيع التفكير "

حطّ دائماً ببالك أن اللي ما بيستمع مع نفسه، ما في حدا بيستمع معه.

TOPIC 109

الرجم

لما نسمع كلمة "رجم" عم بتطبّقها بعض الجماعات الإسلامية اليوم بإسم الدين، لازم نتوقّف عند المصطلح ونفسّره.

وردت كلمة "الرجم" في التنزيل الحكيم، ولكن مش بالمعنى المتعارف عليه أبداً، فالمعنى الموجود في القرآن لكلمة الرجم هو الطرد وليس الرشق بالحجارة على الشخص حتى الموت، فهذا التصرف هو حتماً قتل نفس يعاقب الله عليه يوم الحساب.

{ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ }

{ قَالَ فَأَخْرُجْ مِنْهَا فَأَبْكَرَ رَجِيمٌ } الحجر ٣٤

{ قَالَ أَرَأَيْتَ أَنْتَ عَنْ آلِهَتِي يَا إِبْرَاهِيمُ لَئِن لَّمْ تَنْتَهَ لِأَرْجُمَنَّكَ وَاهْجُرْنِي مَلِيًّا } مريم ٤٦

وكلمة الرجم حتى الموت تعني الطرد دون عودة، وليس الرشق بالحجارة حتى الموت.

وحتى لو ما طبّقناها، بس مجرد الإقتناع فيها بالمعنى الخاطى هو تشويه لصورة الدين.

TOPIC 110

ما بيستحي

ليش الإنسان بيستحي يحب، وبيتردد قبل ما يعلن حبّه.. وما بيستحي ولا بيتردد يكره؟

TOPIC 111

النظام التمثيلي

لما تكون حابب تعرف تتعامل مع الآخرين صحّ، لازم تعرف شو يعني النظام التمثيلي.
بالبرمجة اللغوية العصبية هناك مادة إسمها النظام التمثيلي ، يعني في واحدة من حواسك الخمسة بتأثر فيك أكثر من غيرها.

هناك أشخاص تتأثر بالصور والألوان أكثر من الأصوات، وهناك أشخاص عكسهم، وهناك أيضاً أشخاص يتأثرون بالمشاعر والأحاسيس أكثر من الأصوات والصور.
فكل شخص بينتمي لنظام تمثيلي .

النظام التمثيلي الأول هو النظام البصري، وصاحبه يعطي إهتمام كبير للصور والمناظر والألوان أكثر من الأصوات والمشاعر خلال تجاربه وما يمرّ به من أحداث، والشخص البصري تعرفه عندما تجده يتحدث بسرعة، صوته عالي، أنفاسه سريعة وقصيرة، دائم الحركة وبيتميز بالنشاط والحيوية.

دائماً بيستخدم بحدِيثه كلمات مثل (واضح، وجهة نظري، بشوف إنو كذا، تخايل كذا، نظرتي للموضوع كذا...) وغيرها من كلمات لها علاقة بالعين والبصر ، فالبصري يرى ، ينظر ، يشاهد ويلاحظ أكثر من غيره.

النظام التمثيلي الثاني هو النظام السمعي، فالسمعي يستخدم طبقات صوت متنوعة في التحدث، يتنفس بطريقة مريحة، مترن ويتميز بقدرته الشديدة على الإنصات للآخرين بدون مقاطعتهم، يعطي إهتمام كبير للأصوات والكلام عن المناظر والصور والأحاسيس خلال تجاربه وما يمرّ به من أحداث، يأخذ قراراته على أساس ما يسمعه وعلى تحليله للمواقف. السمعي بيستخدم بحدِيثه كلمات مثل (سماع، رنين، أذني، حكيت، قال، سكوت...) وغيرها من كلمات لها علاقة بالأذن والسمع، فالسمعي يسمع ، ينصت، يتكلم، يقول، يعلن، يسأل يصرخ ، يعزف أكثر من غيره.

النظام التمثيلي الثالث هو النظام الحسّي، فالحسّي يبتَمِيز عادةً بالهدوء، يتحدث بصوت منخفض، يتنفس ببطءٍ وعمقٍ، يعطي إهتماماً أكبر للمشاعر والأحاسيس عن الأصوات والصور. يأخذ قراراته على أساس شعوره وأحاسيسه الشخصية ومن الممكن أن يكون للآخرين تأثيراً كبيراً عليه وعلى قراراته. الحسّي يستخدم في حديثه كلمات مثل (حاسس، شعرت، ضغطت، لمست، تذكّرت، تمتعت...) وغيرها من مفردات لها علاقة بالأحاسيس والمشاعر. فالحسّي يشعر، يخاف، يسعد، يهدأ، يعصبّ وينضغط أكثر من غيره.

إذا أخبرت ثلاثة أشخاص لكل واحد منهم نظام تمثيلي مختلف خبر يقول مثلاً أن فلان تعرّض لحادث سيارة ومات. صاحب النظام البصري عند تلقّيه الخبر سيتخيّل الحادث بعقله ومن ثم يقوم بردّ الفعل على هذا الشخص. صاحب النظام السمعي سيحلل الخبر ويسألك أو يسأل نفسه هل كان فلان مسرعاً أو مثلاً مثلاً وبعد التحليل سيقوم بردّ الفعل. أما صاحب النظام الحسّي سيتأثر على الفور ويقوم بردّ الفعل المباشر. لذلك نجد أن أصحاب النظام الحسّي يتعرضون لذبكات قلبية بنسبة أعلى من أصحاب الأنظمة الأخرى.

أو إذا مثلاً ثلاثة أشخاص لكل واحد منهم نظام تمثيلي مختلف شاهدوا معاً فيلم سينمائي، بعد إنتهاء عرض الفيلم ستجد البصري يتحدث عن التصوير والإخراج والمناظر وحركة الممثلين قبل الأمور الثانية في الفيلم، والسمعي سيتحدث عن الموسيقى التصويرية والحوار، أما الحسّي فسيتحدث عن أداء الممثلين والشعور والأحاسيس العاطفية التي تأثر بها خلال العرض.

معرفة النظام التمثيلي الذاتي سيمكّنك أن تفهم لماذا وكيف تتصرّف بسلوك معيّن، ومعرفة النظام التمثيلي للشخص الذي تتعامل معه سوف يجعل العلاقة بينكما أكثر إنسجاماً.. فأنت إذا تكلمت مع الشخص بحسب نظامه التمثيلي ستجعله ينسجم معك.

وهناك ملاحظة صغيرة، البصري يسمع ويشعر، والسمعي يرى ويشعر وكذلك الحسّي يسمع ويرى ولكن التركيز على الحواس هو الذي يحدد النظام التمثيلي لكل شخص.

TOPIC 112

لغة الجسد

معرفة لغة الجسد بتحتاج لشوية تركيز بحركات جسد محدثك، فتكتشف ما يدور بداخله أو حالته النفسية والذهنية. وإذا بدك تشوف الأشخاص اللي حولك بنظرة مختلفة، ما عليك إلا التعرف على لغة الجسد.

لغة الجسد هي أول لغة يبدأ الإنسان بإستعمالها منذ ولادته، فكانت دوماً وسيلة تعبيرية ومبطنّة للعديد من المشاعر العميقة والمهمة في الكثير من المواقف. ولما نقول إنو في عتاً إحساس داخلي بأن فلان يكذب، بالحقيقة بتكون كلماته غير مطابقة لحركاته.

تشارلي شابلن والعديد من ممثلي السينما الصامتة كانوا رواد مهارات الإتصال الغير شفهي.

إذا كان عدد الكلمات العربية آلاف مؤلفة إلا أنها من أصل ٢٨ حرف، فبرأيك قديش هوي عدد حركات الجسد؟

ما تفكر تعدّ .. العدد كبير جداً.. ورح تحتاج لأعداد هائلة من الكتب لتتعرف عليها .. ولكن بصورة سريعة ومختصرة اخترتلك مجموعة من الحركات الجسدية مع تفسير معانيها .

- إذا ابتسم شخص ما في وجهك ولم تظهر تجايعد حول عينيه فأعلم أنه يجاملك.

- فتح الفم يساعدك على التركيز أكثر، لذلك أغلب النساء يفتحن أفواههن أثناء وضع كحل العين.

- وضع اليدين في الجيبين أثناء الحديث حركة فيها تحدّ وكبرياء ومقاومة، وكأننا بذلك نريد أن نقول إفعل ما تشاء ولا يهمننا ذلك.

- قرص الأذن يساعد على تحسنّ الذاكرة بنسبة كبيرة.

- إغماض العينين يجعلك تتذكر مانسيتيه بسهولة.

- فرد الظهر مع إسترخاء الأكتاف دلالة على عدم التوتر.

- محاذاة الجسم مع الشخص المتكلم تدلّ على الإهتمام والإنجاب.
- المباعدة بين الساقين بشكل بسيط دلالة على الراحة.
- الميل بالجسم بشكل بسيط يدل على التركيز والإصغاء بإهتمام.
- إبقاء اليدين مسترختين على جانبي الجسم يشير الى الإفتاح للتواصل مع الأشخاص الآخرين.
- تحريك اليد بالإيماءات عند الحديث يساعد على تحسين مصداقية الشخص عند المستمعين.
- البكاء يدل على الحزن أو إنفجار المشاعر ، ومن الممكن أن يكون شكلاً من أشكال التعبير عن الفرح، وقد يكون البكاء مفتعلاً من أجل الحصول على تعاطف الآخرين.
- في حالة الغضب يكون الوجه موجهاً للأسفل، والعيون واسعة، والفم مفتوح، والذراعان مضمومتان بشكل محكم، وهو إشارة على التهديد.
- يظهر الإنسان العديد من حركات الوجه عندما يتعرّض للتوتر حيث يتمدد الفم وتحرك اليدين بشكل متململ، ويبدأ الإنسان بتحريك القدمين دون وعي.
- التواصل البصري الثابت يكون بمثابة محاولة لفرض الهيمنة على الآخرين، وكذلك يحاول الشخص في هذه الإشارة الى أن يكون آخر من يحتق لتعزيز فكرة عدم الخوف والقوة.
- حركة رفع الحاجبين معاً دلالة على الدهشة والمفاجأة التي شعر بها المستمع، أما إذا رفع الشخص أحدهما فيدلّ ذلك على عدم تصديقه لما يقول المتكلم.
- التثاؤب يدلّ على أن المستمع يريد أن ينهي النقاش أو الكلام معك.
- تظهر علامات التوتر على الإنسان عندما يقوم بضمّ قدميه وركبتيه معاً.
- حضن الرأس باليدين مع النظر الى الأسفل يشير الى الندم أو الملل.
- تقاطع الأذرع (التكتيف) يدل على أن الشخص يتخذ موقفاً دفاعياً ولا يتمتع بالقدرة على التهاور والمناقشة أو يدل على عدم الإتفاق مع آراء الشخص الآخر.

- عند وضع الأصابع معاً هي محاولة على فرض السلطة وإثبات الشخصية القوية ويستخدمها القادة.
- قيام الشخص بفرك يديه إما أنه ينتظر شيء ما أو أنه متحمس للقيام بأمر هام.
- حركة إظهار باطن اليد مفتوحاً تدلّ على النية السليمة والصدق والإخلاص.
- قيام الشخص بحكّ أنفه من الممكن أن تدل على أن الشخص كاذب أو رافض أمراً معيناً أو عدم الثقة.
- قيام الشخص بالنقر بالأصابع يشير هذا الى الضجر وعدم الصبر والملل.
- إن وضع اليد على الخد يدل على أن الشخص مستغرقاً في التفكير بأمر هام.
- في حال مسح الوجه باليد فإنها دلالة على القلق من مشكلة ما والرغبة في إنهاؤها.
- إبعاد النظر عن المتحدث إشارة الى تكذيبه.
- ملامسة الذقن هي محاولة لإتخاذ قرار.
- ملامسة الشعر تدل على قلة الثقة بالنفس والشعور بعدم الإطمئنان وفقدان الأمل.
- قضم الأظافر تعبير عن حالة عصبية أو عدم الشعور بالأمان.
- إستعمال الأظافر للدق على شيء جامد تعبير واضح عن قلة الصبر.
- إذا إتسع بؤبؤ العين فذلك يدلّ على سعادة الشخص بما سمعه، والعكس صحيح.
- إذا إتجه بصر المرء الى يمينه (يسارك انت) فذلك يوحي بصدقه فيما يقوله، وتذكره لأقوال أو أفعال أو مشاعر محددة.
- إذا إتجه بصر الشخص الذي تحاوره أو تشاهده الى يساره (يمينك انت) فإعلم أنه غير صادق فيما يقوله، أما إذا إتجه بصره الى اليسار محققاً بالأرض فإعلم أنه يحاور نفسه.
- فرك العين أثناء الحديث يشير الى التشكك وعم التصديق.

TOPIC 113

الشخصية من خلال الخط

يُمكن تحليل شخصية الإنسان وكشف بعض خباياه بمجرد ملاحظة خطّه في كتاباته. فمن اليوم صار بإمكانك أن تبدأ برحلة التحليل.

حجم الحروف، تدلّ الحروف الكبيرة على أن كاتبها شخص اجتماعي، ويفضّل الإختلاط بالناس والإستمتاع بالخروج معهم. أما الحروف الصغيرة علامة على الإنطوائية، والتركيز الشديد في أداء العمل فضلاً عن التفاعل مع الآخرين والإنشغال بهم.

ميل الخط، يلتزم الكاتب أحياناً بإتجاه أفقي ثابت أثناء الكتابة، أو يميل الى اليمين أو اليسار. للإتجاه الأفقي الثابت يشير الى تميّز الكاتب بشخصية مستقلة تتميز بالهدوء والإتزان، إذ نادراً ما يكون شخص عاطفي يسمح لمشاعره بالتحكم بتصرفاته، كما أنه غالباً ما تلازمه صفة البرود واللامبالاة. أما الميل بإتجاه اليمين، فهو اجتماعي يتعاطف مع الآخرين ويُعاب فيه التسرّع والتهوّر. والميل بإتجاه اليسار، فهو إنطوائي لا يتق بالآخرين ولا يبوح بما في داخله من مشاعر وعواطف.

موقع الكتابة، إذا دوّن الكاتب جملة على صفحة، فإذا كانت في الوسط تعني أنه بحاجة للإنتباه، لا يحب الغموض، وإذا كانت في يمين الصفحة، فتفكيره مركّز على الماضي، سريع الفهم، حسّاس، يخاف من كشف حقيقته. وفي يسار الصفحة، فتفكيره مركّز على المستقبل، يحب الحياة ومنجز في عمله. إذا كانت في أعلى الصفحة، فالكاتب متحمّس، روحاني، له نظرة غير عملية وله خيال واسع. وأما في أسفل الصفحة، فله نظرة حرجة للحياة وأحياناً كآبة.

قوة ضغط القلم على الورقة، الضغط الثقيل يعني عصبي في الغالب، نشاطه كبير، أحياناً يكون عدوانياً، متحمّس، قويّ الإرادة ولديه ثقة بنفسه. الضغط الخفيف دليل الحساسية فهو شخص يتأثر بسرعة، عاطفي، إنطوائي، خجول، شخصية ناعمة ولطيف. وهناك أيضاً نوع من الضغط وهو الضغط الشاذ، قد يشير الى عدم تناسب طاقة الشخص الداخلية، غير مستقر البال، متقلّب المزاج وصبره ينفذ بسرعة، مندفع، متلهف وعدواني.

إتساع الهوامش، وجود الهوامش ومدى إتساعها يكشف عن الكثير من شخصية الكاتب، فوجود هامش أيمن ضيق يدل على شخصية إجتماعية منفتحة تحب الناس وتفضل قضاء وقتها معهم. ووجود هامش أيسر ضيق، يدل على إنسان إستباقي بطبعه، يخطط ويستعد جيداً قبل الخوض في أي شيء. أما وجود هامش أيمن واسع فهو يكشف عن إنسان مثقف وخجول، وإذا إتسع أكثر فيدل على شخصية طموحة تعرف تماماً كيف تقنع الآخرين وتثبت رأيها بالحجة والبرهان. وإفتقار النص للهوامش يعبر عن شخصية تقدر المال جيداً وتدخره، وتنفقه بحكمة بالغة.

هناك أيضاً دلالات تمكّنك من أخذ معلومات أكثر عن شخصية الكاتب، فالخط الواضح والمقروء بشكل تام، يشير الى الشخصية المنظمة، الهادئة والمخلصة، وصاحب هذه الشخصية يرى الأمور بوضوح ولا يمكن خداعه. والخط الغير مقروء يشير على أن صاحبه مهمل ولا يهتم بالتفاصيل وربما يحب المراوغة.

أما الحروف المقفولة كالميم والقاف مثلاً، هناك من يترك لها فتحة فهذا يشير الى عدم إكتراث الشخص للأمور، كما أن الذي يقوم بإغلاقها بإحكام فهو شخص يخبئ الكثير من الأسرار.

ربما تساءلت يوماً أي الخطوط أجمل، خط الذكور أو الإناث، وهل للخط علاقة بالجنس، ليس من السهل التعميم، لكن هذا أمر شائع فالمرأة ربما يكون خطها أسوأ وهذا بحكم كونها الأكثر عاطفية، والرجل أكثر واقعية فيكون بالمجمل خط الرجل أكثر وضوحاً وجمالاً فصفاتهم تنعكس على شكل خطوطهم في النهاية.

وهنا لا بد أن نعرف أيضاً أن الكتابة باليد اليسرى دليل على نشاط زائد في الجهة اليمنى من المخ بشكل أكبر منه في الجهة اليسرى من المخ، وهذا سبب إستخدام اليد اليسرى. أثبتت الدراسات أن الأشخاص العسراويين هم أكثر إتزاناً من الناحية النفسية بالمقارنة مع غيرهم الذين يستخدمون اليد اليمنى.

أما الأطفال الذين لا يعرفون الكتابة، يتم تحليل شخصياتهم عبر الرسومات.

TOPIC 114

الألوان

هل هناك علاقة بين الألوان التي نفضلها وسماتنا الشخصية ؟ الجواب نعم وإليك موجزاً بذلك

الأسود، يتمتع الشخص الذي يحب اللون الأسود بشخصية فنيّة وحسّاسة، فهو حريص جداً على أدق التفاصيل في حياته، غامض، لا يشارك الأشخاص الآخرين المحيطين به أيّاً من تفاصيل حياته اليومية، إجتماعي ويحب معاشرة الآخرين، يمتلك الكثير من الإرادة، قوي وساحر وجذّي.

الأبيض، أنيق بمشاعره وببسيط ونقي من الداخل، متفائل بالحياة والمستقبل، يتمتع بطاقة إيجابية، ميّال الى معرفة تفاصيل بعض الأمور، ميّال الى الإستقلال والعزلة والتفكير في مسيرة حياته، حذر وحريص ودقيق، يتميّز بالإكتفاء الذاتي ومتقلّب المزاج أحياناً.

الأزرق، يحب الحركة وخوض المغامرات بحثاً عن الحرية، يعيش الفن والموسيقى، يصنع الحب وينشره، متوازن وهادئ، عاطفي ويفضّل الإستقرار، يحب النظافة وترتيب الأشياء.

الأحمر، وفي ومخلص لأصدقائه، مثقف بالفطرة، قوي وصلب، لا يخجل من التعبير عن رأيه، شخصيته قويّة وتشدّه أخبار القتال والنزاعات.

الأصفر، رقيق المشاعر، يهتم بالآخرين، مبدع ولديه القدرة الكافية على تحويل أقواله الى أفعال، يخطط جيداً، متفائل وإجتماعي ومرح ولكنه عنيد، كما أنه يتصف بالأمانة والوضوح.

الأخضر، يسعى جاهداً الى تحقيق أهدافه، دقيق في العمل، وفي وحنون ومخلص وعملي، صريح في معظم الأحيان، يهتم بسمعته كثيراً، متوازن ويحب السلام والطبيعة، متعاون ويحب المناسبات والإجتماعات.

البنّي، يتّسم بالصبر والأمانة والرضا وهو شخص متديّن، نشيط، مخلص ومتواضع، حافظ لأسرار الآخرين، ويُعدّ صديقاً وقيّاً وعظيماً، وأباً حنوناً وزوجاً مخلصاً ومثالياً.

البرتقالي، ثوري ومكافح ويعشق الحرية والتجديد، متحمّس ويسعى دائماً الى السعادة، لا يهتم بالعادات والتقاليد، يميل الى الإستقلال بكل مجالاته.

الأرجواني، يراعي شعور الآخرين ويهتم بهم ويرعاهم، عاطفي ونشيط وفنان، مريح لكل شخص يعرفه ويمكن أن يكون مفكراً عظيماً ويمتاز بالعدل والحزم.

الوردي، لطيف، ودود، ثقته بنفسه مبالغ فيها، متعلّق بالخيال أكثر من الواقع، ضعيف الإرادة ومبدّر.

البنفسجي، رقيق المشاعر، ودود جداً ومخلص لأبعد الحدود.

الفسطقي، واقعي ومرتزن، مرح ويحب الحياة.

الرصاصي، ذكي وحكيم، لديه قدرة عالية على التحكّم والسيطرة وغالباً ما يكون رجل أعمال بارز.

الذهبي، متميّز وبارز، متألّق وواثق من نفسه وقيادي، يسعى الى الكمال ويحب الإنجاز المتكامل وغالباً ما يكون محطّ ثقة الأشخاص الآخرين، كما أنه يحب الظهور والأضواء.

الفضي، مفكّر وخيالي، قوي الشخصية، يتمتع بذكاء حاد، محب للقراءة والتاريخ والحكايات، إبتسامته صادقة، يتميّز بالحكمة والدقة.

كما أن للألوان إستخدامات أخرى في علم النفس، فالعديد من الدراسات التي أجريت أكّدت لنا بأن الألوان تؤثر على المزاج والعواطف. فإستخدام اللون الأبيض يخفف من حدّة الصدمات والأوجاع ويمنح شعوراً بالسعادة وإخراج المشاعر السلبية، لهذا فإذا كنت تشعر بالتوتر والغضب أنصحك بأن تنظر الى أي شيء بجانبك لونه أبيض لعدّة دقائق وستشعر بعدها بالراحة والإسترخاء. أما إستخدام اللون الأحمر يساعد على التخلص من الأفكار السلبية، ومن الناحية المزاجية فهو يساعدك على التخلص من مشكلة الخمول والكسل وكثرة النوم وذلك لأنه يحفّز الجسم وينشطه. اللون الأزرق يمنحك إحساساً بالقوّة والإستقرار النفسي ويساعدك على تقوية الذاكرة وتخفيف حدّة العدوانية لدى الأطفال. اللون الأخضر هو من أكثر الألوان التي تهدّئ النفس والأعصاب، لهذا فهو فعّال جداً في علاج مختلف الأمراض النفسية كمرض الإكتئاب النفسي والإحباط. الأصفر يمنح الشعور بالطاقة ويزيد من القدرات الإبداعية، ينشّط العقل والذاكرة، كما ينصح الخبراء بإرتداء اللون الأصفر بشكل خاص

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشكلة التوتر العصبي. اللون البنفسجي يساعدك على تحقيق التوازن العقلي وتخليصه من الهواجس والمخاوف الغير منطقية وذلك لدوره المهم في تهدئة الأعصاب ومنحك الشعور بالإطمئنان والراحة. أما الأسود يعطيك شعوراً بالهيبة والرهبة، كما أنه يمنعك من الإقدام على التطور والتقدم.

TOPIC 115

إختبار بسيط

إذا عرض عليك شخص لا تعرفه مشروع شراكة أو عمل أو صداقة وكان يعاملك بكل لطف وإحترام، قبل موافقتك على طلبه، ضع أمامه هذا الإختبار البسيط.

إصطحبه على أي مطعم مثلاً وراقب معاملته مع الوايتر!

فهناك قاعدة مهمة في الحياة تقول، إذا كان هناك أي شخص يعاملك بإحترام ولطف ولكنه ليس لطيفاً مع خادمه أو سائقه أو ناظر البناية أو عامل الباركينغ أو الوايتر في المطعم أو أي شخص هو أقل منه في الطبقة الإجتماعية فهو شخص غير لطيف وغير محترم على الإطلاق وتسيطر عليه صفات التكبر والغرور. وهذا الشخص - الذي يشعر بداخله بالدونية يتصرّف بطريقة فوقية مع من هم أقل مكانة إجتماعية - لا يجب مشاركته في أي عمل أو مشروع حتى لو لم يكن يعاملك أنت بهذه الطريقة.

TOPIC 116

الملابس

كل إنسان عنده نمط وأسلوب في إختيار ملبسه، ويتم الحكم على شخصيته في كثير من الأحيان من خلال ما يرتديه. فطريقة إختيار الملابس هي إنعكاس لشخصية الإنسان، ولكن علينا ألا نجزم بذلك لأن العديد من الأشخاص يرتدون ملابس معينة لا تشبه شخصيتهم ولكنها تتناسب مع المحيط الذي يعيشون فيه.

يفضّل بعض الناس إرتداء الملابس الفضفاضة الواسعة، وحسب التحليلات فإن الشخص الذي يحب إرتداء الملابس الواسعة هو شخص منفتح أكثر من هؤلاء الذين يرتدون الملابس الضيقة، كما أنه متحفّظ في أسلوبه.

وهناك من يحب إرتداء الملابس الكلاسيكية اللي ما بتبطل موزتها، فهذا النوع من الأشخاص هو في الغالب مثقف ومحب للثقافة، ولديه شخصية رازكة ورزينة، عمله منظم ويميل الى الأناقة والذوق الرفيع.

ومن يختار في جميع مناسباته حتى وإن كانت رسمية الملابس غير الرسمية، يكون في العادة شخصية منفتحة تميل الى الإسترخاء والراحة، وهو مبدع في عمله كما أنه كثير الإختلاط مع الناس، وهو في الغالب سعيد ولديه شخصية حرّة وعلاقات وطيدة.

أما الذي يحرص على إرتداء الملابس المبتكرة والفريدة من نوعها فهو على الأغلب أناني بيسعى لجذب الإنتباه بشكل كبير جداً وبيتحكّم فيه الغرور الداخلي. هذا الشخص يميل لكسب إهتمام الناس عن طريق إختيار الملابس الملونة والملابس الملفتة والبراندات الثمينة.

والذي ليس له رأي في الملابس ويختار الموديلات التي يرتديها المشاهير أو معارفه، فهو شخص ضعيف الشخصية وغير طموح.

الشخصية الرياضية تميل الى الملابس العملية حتى لا تقيد حركتها. والشخصية الرقيقة المحبّة للجمال تميل الى الملابس ذات الألوان الهادئة والموديلات غير الملفتة.

TOPIC 117

الإستحقاق

سامع بشيء اسمه الإستحقاق الذاتي؟

الإستحقاق الذاتي يعني الشعور الدائم لديك بأنك تستحق أفضل مما تملك أو تستحق معاملة أفضل من غيرك. عندما تسعى في إمتلاك وظيفة أفضل من وظيفتك الحالية، أو أن ترغب بتعلّم أشياء جديدة أفضل مما تعلمته في حياتك، أو تبحث عن منزل أفضل من منزلك الحالي فهذا هو الإستحقاق.

الإستحقاق هو أن تسعى لتكون أفضل نسخة من نفسك فتكون في أحسن صورة وأحسن حال شرط ألا تقوم بمقارنة نفسك مع الآخرين ومكسب الآخرين وأحوال الآخرين أو إلقاء اللوم على ذاتك أو غيرها من مثل هذه الأمور. الإستحقاق هو أن تسعى للتطوّر والتقدّم، فهو يعمل على تخطّي مشاعر الإحباط والتعامل مع الفشل بطريقة إيجابية.

ولكن يجب علينا الإنتباه بين الثقة والسعي للتطوّر والإستحقاق من الناحية السلبية. مش يعني قول أنا يستحق الأفضل وأقعد ببيني من دون سعي، فقد يدخل البعض بنوع من المرض فيما يخص الإستحقاق الذاتي ويعتقد أن الكون مدين له بشيء ما وبأنه أفضل من الآخرين ولهذا فهو أهل لتلقي منصب أعلى أو مكانة أفضل أو حتى يتم التعامل معه بتمييز عن الآخرين، وهذه حالة مرضية تحتاج لعلاج.

لترفع الإستحقاق الذاتي، عليك أن تعترف أنك تمتلك مشاعر عدم الإستحقاق السلبية، تتعرّف على الأشياء التي تعيق الإستحقاق الذاتي، تبتعد عن التوقعات الغير منطقية، تركز على نقاط قوتك مثل المواهب والمهارات الموجودة لديك من أجل إستعادة التوازن وتحقيق الأفضل، عدم المقارنة بينك وبين الآخرين، عدم السعي الى المثالية والنظر الى الحياة بشكل إيجابي.

وهناك نقطة مهمّة جداً في موضوع الإستحقاق، وهي عندما نحصل على شيء ونمتلكه ونحن لا نستحقه يجب علينا التخلّي عنه. رح أعطيك مثل صغير، إذا حصلت على وظيفة مثلاً أنت لا تستحقها أو أنت لا تملك مقوماتها أو لم تتعب للوصول إليها، فأنت حتماً ستفشل فيها وفشلك سيؤثر على تجاربك اللاحقة، فإعتذر وتخلّي عنها.

TOPIC 118

قصة حياتك

كيف بتحب تكون قصة حياتك؟ مش عم بحكي عن قصتك الحالية ولا عن المراحل السابقة التي عشتها، عم بحكي عن حياتك التي أنت راغب بعيشها.

أنت اليوم رح تجيب قلم وشوية أوراق، ورح تشتغل مؤلف، وتبدأ بسرد قصة حبيب أنك تعيشها، بالتفاصيل والوقت والكيفية التي تريد.

يمكن تكون عم تسأل نفسك، شو لزمة اللي رح تعمله، وممكن كمان تعتبر أنك بهذه الطريقة عم تضيع وقتك أو عم تسخر من نفسك.

صدقني مش رح تخسر شيء أبداً، إبدأ بالكتابة وإستمر بتسلسل الأفكار، ولكن ما سكتكبه يجب أن يكون بعيداً عن معتقداتك السلبية. إخترع شخصيات جديدة تتمنى مرافقتها في حياتك الجديدة، إخترع أماكن جديدة تتمنى التواجد فيها، غير طريقة لبسك وكلامك وتسريحة شعرك، وإكتب.

كل شيء تحلم فيه إكتبه، وطول ما أنت عم تشحن أحداث قصتك بالطاقة الإيجابية والقوة والسعادة، بتكون عم بتفعل قانون الجذب، لأنك بالحقيقة إنت قادر تعيش الحياة التي تريدها، بإمكانك تغير حياتك بسهولة، بس يرجع بقول لك إنتبه من معتقداتك السلبية لأنها رح ترجعك، فإذا كنت ما بتعرف تلغيها، تخيلاتك وقصتك مش رح يكون لهم أي تأثير عليك، لازم مشاعرك تتغير ولزم تصدق اللي عم تعمله، ولزم أيضاً تعرف أن هذا هو أساس التغيير، عيش مع القصة اللي رح تكتبها مش مع القصة اللي عايش فيها.

فيك تحكي أنك ناجح، فيك تحكي أنك سعيد، عن الوظيفة اللي بتتمناها، عن كل شي بدك ياه بحياتك. أنا متأكد أنك رح تقدر تكتب كل هالكلام، والكلام إذا كنت مؤمن فيه رح يتجسد ويتجلى في حياتك الواقعية.

أنا عملت هيك من فترة، واللي عم عيشه اليوم كان مجرد قصة كتبتها عالورق، ولو تجربتي ما عملت نتيجة إيجابية معي ما كنت عم بنقلك ياه اليوم بالكاتب.

TOPIC 119

أَسْمَاءُ الْأَشْخَاصِ

أن تخاطب الأشخاص الآخرين بأسمائهم هو مهارة بسيطة ولكن لها مفعول سحري كبير عند أي شخص لأن أهم كلمة عند أي إنسان هي اسمه.

عندما تقابل شخص وتبدأ بالحديث معه، فإذا لم تركز على اسمه في البداية، ستجد نفسك محرج في نهاية اللقاء لأنك نسيت اسمه.

فإذا درّبت نفسك على تذكر اسم المتحدث معك وإستخدامته أثناء الحادثة سيشعر بتقديرك وإهتمامك الخاص به. كما أن إستخدام الإسم عدّة مرّات يجعله يرسخ في ذهنك، لأنك إذا إنقبت بصاحبه بعد فترة وذكرت إسمه ورددته خلال المحادثة الجديدة، ستجعله يشعر بأنك شخص مميّز لأنك تذكرته.

فمهارة تذكر الأسماء وإستخدامها في المحادثات تظهر أنك شخص مميّز ومتواضع ومهتم بالآخرين.

TOPIC 120

مشاعر

لا يوجد شيء إسمه مشاعر سلبية ومشاعر إيجابية، فجميع المشاعر في علم النفس محايدة، أنت لو رفضتها تكون سلبية، وإذا تقبلتها تكون إيجابية.

فالطعم المرّ هناك من لا يتقبله فيعتبره سلبي، وهناك من يتلذذ به في القهوة مثلاً أو في نوع من أنواع الشوكولا، فيعتبره إيجابي.

المشاعر هو تذوق طعم الفكرة في الدماغ، لو الفكرة سيئة، طعمها سيبدو غير محبب لك لذلك تعتبرها مشاعر سلبية، ولو الفكرة إيجابية، فطعمها سيكون جيّد وستعتبرها مشاعر إيجابية.

أما تحييد المشاعر معناه أن أتقبل، فتصبح جميع المشاعر محايدة وغير مرفوضة وبالتالي أتمكّن من التفكير وأخذ القرار الصائب.

بحسب نوعية المشاعر الموجودة لديك، ستقتنع بالأفكار التي تؤدي الى المزيد من هذه المشاعر.

بمعنى، أنا اليوم مثلاً أشعر بالحزن ومستمر بمشاعري، في هذا التوقيت لن أقتنع بأي حل إلا الذي سيؤدي الى نفس هذه المشاعر. ولو أنا سعيد، في هذا التوقيت سأقتنع بالأفكار التي تؤدي الى نفس المشاعر.

إحذر أن تأخذ قرار وأنت في المشاكل.

وخذ بعين الإعتبار دائماً أن كثر المشاعر في الحالتين سلبي، حتى مشاعر الفرح عندما تكون زيادة، بتقلب عكس، والحزن لو زاد يقلب عكس، فكون دائماً محايد لتوصل للسلام الداخلي أو اللي بسموها المشاعر السكينة، فهذه أقوى حالة تستطيع أن تأخذ فيها أي قرار يكون صائب بنسبة عالية جداً.

TOPIC 121

الحرباية

الممثل بالدراما مش يعني شخص كذاب، الممثل بيأخذ من الكاتب قصة ويجسد الأحداث بشخصية، ممكن لو عطيت نفس القصة ونفس الأحداث لممثل آخر رح يجسدها بشخصية مختلفة. ونحن كذلك في الحياة، كل واحد منّا بيختار شخصية مختلفة منجسد فيها أحداث حياتنا.

أحياناً منلتي بشباب بالعشرينات، بتشعر أنه عجوز يانس من الحياة، وأحياناً نجد رجل خمسيني يتحرك بشخصية مراهق لا يحمل المسؤولية ومتهور. وهناك أطفالاً كال كبار، وكباراً كالأطفال.

ولكن الأشخاص الأكثر جاذبية للناس، هم الذين ينتقلون بين الشخصيات حسب المواقف والظروف.

في أوقات الشدة يرتدون شخصية الناضح الحكيم، مع أطفالهم أو أطفال إخوتهم يتحولون الى أطفال، مع أصدقائهم مراهقين متهورين وهكذا.

كل شخص بداخله طفل، مراهق، ناضح، عاقل، حكيم، عجوز. مرّن نفسك بالتنقل بين المراحل العمرية طيلة فترة حياتك ولا تتمسك بشخصية واحدة بكل مرحلة، يعني بعمرك لا تقول كبرنا على هالقصاص ولا لاحقين على هالشغلات، وإنتبه، هناك فرق كبير جداً بين ما أتحدث به وبين الأفتعة أو أن تكون بمئة وجه، أنا أتحدث هنا عن الشخصية وتأثيرها على من حولها.

في التمثيل نسمي هذا الفعل بالحرباية، ولكن ليس بالمعنى السلبي، بل بمعنى أنها تتلون مع الظروف.

TOPIC 122

إِغْتَصَبُوا عِرْضَنَا

مبسوط بللي صار وعم بصير كل يوم بلبنان؟ مرتاح بنظام المحاصصة؟ فرحان بهيمنة الأحزاب السياسية؟ كم مرّة منسمع على لسان زعران الأحزاب عبارة "بدقّ للحزب" بيومنا الواحد؟ برأيك لبنان بلد حضاري والقانون عم يتطبّق عالكل وسقف القانون فوق الجميع؟ بقولك حرّية وديمقراطية وبيستعملوا معك منطق التخويف والتخوين، طبيعي هيك؟

لمّا بالسياسة بكون كسب رضا الأجنبي على حساب الوطن برأيك في فساد أكثر من هالفساد؟ ما سألت نفسك ليش بدنا نسترضي الأجنبي؟

إنت بتعرف شو يعني كلمة مواطنة اللي الدستور اللبناني بيقتدها؟ رح قلّك..

المواطنة هي كلمة مشتقّة من الوطن، ومعناها في العربية "مكان إقامة الإنسان ومقرّه، وإليه إنتماؤه، ولد فيه أو لم يولد"، أما من الناحية السياسية هي حقّ كل مواطن في الحصول على حقوقه دون تمييز من أي نوع في الدين والمذهب والجنس واللون، يعني كل مواطن له الحق في تولّي أي منصب، وفي المشاركة العادلة في ثروات وخدمات الوطن، فهل هذه الأمور متوفرة بعدالة بين جميع مواطني لبنان؟ بالطبع لا!

فإذا عنصر المواطنة على أهميته الكبيرة بظلّ نظام المحاصصة هو غير موجود في الدستور اللبناني، منبقى ساكتين؟

بعد في عندك طاقة تتحمّل من أعصابك ومالك نتائج إنقطاع الكهرباء؟ جبلي مسؤول واحد عم بسخّن ميّ بالطنجرة ليتحمم، أو عم بفكر بقيمة فاتورة إشتراك الموتور آخر الشهر.

روح على أي بلد وسأل أي شخص عادي شو حلمك، بقلك يصير عندي طيارة أو إمتلك قصر أو لف العالم وغيرها من أحلام ما بتخلص..

رجاع عالبلد وسأل اللبناني نفس السؤال، فإذا لم يقول حلمي هاجر، فمؤكّد رح بقلك حلمي ركب طاقة شمسية! مش عيب؟

إنت بتعرف شو يعني كلمة بيروت؟ كمان رح قلّك..

أصل الكلمة سيرياني وعبراني وفينيقي، واللفظ الصحيح للكلمة هو "بنيروت" يعني بالعربي أبار جمع كلمة "بئر"، ومن زمان - وحطّ تحت كلمة زمان ١٠٠ خطّ - لأنّ العاصمة كانت مليانة أبار سمّوها ببنيروت وصارت بعد هيك بيروت.

بيروت عاصمة لبنان اللي درّسونا بالجغرافيا عن الثروة المائية وعن الـ٤٠ نهر وعن ٣٩٠٠ مليون متر مكعب كمجموع التدفق السنوي للأنهر، وعن المياه الجوفية والينابيع والمابعرف شو، واللبناني عم يشتري سيترنات ماء.

دق للحزب، صوّت لجماعتك، أزعر إذا ما بتتظاهر، إذا كفرت برّب العالمين بيعتبروها حرّية شخصية، بس إذا سبّيت رمز من رموز الأحزاب بيعتصبوا عرضك وبيحرقوا دوليب وبشّلوا البلد.

لما الليرة اللبنانية الوحده بتصير أرخص بكثير من المحرمة اللي بتستعملها بالتوالي، ولما رئيس البلد بقلك ما عندي صلاحيات، ولما بتوصل أعلى شباب بلدك عالطارات يسافروا بلا رجعة، ولما بيعتبروك عنصر يمش إنسان إذا استخدمت كلمة "سوري" وحطّيتها بأي جملة حتى لو كانت إيجابية، لما ما بتتوظف بلا واسطة، لما تكون - غصب عن راسك - بدك تذكر ألقاب الرموز الحزبية قبل ما تقول إسْمهم وإلا زعرانهم بطعموك قتلة، لما كون بدّي إدفع اللي فوقني وتحتي للكنيسة لإحصل على الطلاق وإلا ما بقدر طلق، لما بتشّتي وتطوف الطرقات ميّ ومجارير بس لأنو مافي بنى تحتية، ولما قوانين السير بتطبق لما يكون بدهم مصاري فيجمعوها من الزبونة وناس بتدفع وناس بتدق للحزب أو لواسطتها، لما يكون في مناطق ما بيبسترجي الجيش يفوت عليها لأنها محسوبة على جماعات أو عشائر معيّنة، لما الزوجة مافيها تضمن

جوزا إلا إذا تخطى الـ ٦٠ أو عنده عاهة، لما الإم اللبنانية ما بتقدر تعطي جنسية لأولادها، لما منكبر وضمان الشيخوخة مافي، لما منقرر الإستقرار وبيوت مافي، لما العدالة بتتأخر وما بتعود عدالة، لما العلم واجب بصير حقه مصاري، ولما الدوا بدنا نطلب من معارفنا من برّا البلدت يأمونلنا ياه، لما المنتج اللبناني يكون أعلى من السوري والتركي، لما صار اللبناني بده رضا عامل محطة البنزين وعامل فرن الخبز لأنو بصلوا مقطوعين، لما صرنا بدنا نعمل ألف حساب قبل ما نستعمل جرة الغاز، لما بدنا قبل ما نشترى لمبة بدنا نشوف قديش بتصرف مش قديش بتنور، لما بتوصل للبنان مساعدات وبتروح على عيون الناس بشاحنات على الحدود أو بتنباع بالأسواق، لما بدك تطلع سجل عدلي بتشتري طابع الـ ١٠٠٠٠ ليرة بـ ٨٠٠٠٠ ليرة، لما بيطلع انفجار وبدمر بيروت وبحطوا الحق على معلم التلحيم وبيرجعوا بيلهوا الناس بغلاء المعيشة، لما المصارف بتاخذلك مصرياتك اللي هنّي شقا عمرك وروح بلط البحر،

لما كل هول، شو يكون بعد فينا نقول غير حسبنا الله ونعم الوكيل بكل شخص شارك وعم بشارك بهالظلم؟ قولوا آمين

العدالة الإلهية ما تفكر إنها ما بتتحقق.

TOPIC 123

الْمَسِيحِيُّ كَافِرٌ وَلَا يَهُودِيٌّ

أثناء كتابتي لخيميا سألتني صديقتي لارا، أليش المسلمين بسمونا كفار؟

فعلاً ليش بعض المسلمين بقولوا عن المسيحي وعن اليهودي كفار والإسلام لا يقول هذا وكما أنه حلل زواج المسلم بالكتابية (أي المسيحية واليهودية) حتى لو بقيت على دينها. الله سبحانه وتعالى جعل بيننا إختلاف مش الخلاف، وأمرنا أن نقول حُسنا، بس نحن خلص بده يضلّ الجهل راكب راسنا، اللي خلقنا واحد، والإيمان بعيسى وموسى عليهما السلام هو واحد من أركان الإيمان، اللي بيعبد الشمس أو بيعبد النار أو الحجر أو اللي مايعترف بوجود الله سبحانه وتعالى هو الكافر.

المسلم الحقيقي الصحيح هو من إترف بالأديان السماوية وآمن بجميع الرسل وبجميع الكتب السماوية، ليس هناك أي آية قرآنية تقول أن الإنجيل والتوراة مش من عند الله اللي خلقك وخلقني، ولا في أي آية قرآنية بتقلّك لازم تكفر المسيحي واليهودي، فيكفي تمشوا على مبادئ لا تليق بدين محمّد، فسيدينا محمّد تزوج من ماريّا القبطية، ليكون زواجه منها عبرة كي نعامل المسيحي معاملة حسنة.

ولو فرضنا مثل ما عم بتقول أن تطبيقه للدين خاطئ، فالله هو من يحاسب وليس أنت من يقرر مين بيدخل الجنة، ومين بيدخل النار، ما حدا عطاك وكالة تقرر مصير حدا، تتم واجباتك الدينية وما إلك بحداء، في مؤمنين مسيحيين ومؤمنين يهود أحسن من بعض أشخاص يدعون الإسلام بيقتلوا وبيغتصبوا وبيسر قوا وبيشتغلوا بالسياسة كمان. مثلاً إذا زعيم مسلم عمل مجازر وقتل الأبرياء وحرّم وأكل حقوق شعبه بفوت عالجنة لأنه مسلم والمسيحي اللي يخاف يقتل بسينة بالغلط وبساعد المحتاجين وبصلّي بالكنيسة هو كافر ورح يروح النار؟

لاء يا عزيزي فالحساب في الآخرة هو حق حصري لله، مش إنت بتحاسب ولا إنت بتطلق الأحكام.

LAST TOPIC

ما يخاف من الله

إذا كنت شاب، صاحب جسم قوي وقادر تدافع عن نفسك، ليش ما بتغضب والدتك؟

بتخاف منها؟

طبعاً لاء، ولكن أنت بتخاف على زعلها لأنك بتحبها وبتقدّرها.

هالحالة إسمها في العربية "مخافة الوالدة"

وإذا كنت مع أصدقاءك وتأخر الوقت، وإستأذنت منهم لترجع على بيتك لأن زوجتك حضّرت لك الطعام مثلاً، بتكون إنت بلا شخصية وبتخاف من مرتك أو بتخاف على تعيها في تحضير الطعام؟

هالحالة إسمها في العربية "مخافة الزوجة"

جرّبت أعطيك أمثلة بســــــــــــيطة قبل أن أبدأ بحديثي عن أغلب رجال الدين الذين لا يميّزون بين الخوف من الله ومخافة الله عز وجلّ، وينشرون الرعب في قلوب الناس، فهل من المنطق أن يقولون أن على المؤمن أن يخاف من الله؟

فالمؤمن الصالح لا يجب أن يخاف من الله، ولكن عليه مخافة الله، والفرق كبير.

أنا لأنني أحب ربّي بخاف زعله منّي، فالله هو ليس إله قصاص وإنّقام وعذاب، بل هو الرحمن الرحيم إله محبّة ورحمة وصلاح وعدل غير محدودين، فعلى كل مؤمن أن يحبه حبّاً عميقاً لشخصه لا لعطاياه.

عندما أقول أخاف الله يعني أجلّه وأحترمه وأحبّه، ومن يخاف من الله هو شخص يخاف مواجته لأنه عارف أنه يخطئ بإرادته ولا يريد أن يتوب.

الخوف له عذاب ولكن المحبة تطرح الخوف الى الخارج.

وبعض رجال الدين - سـامحهم الله - المنتشرين على مواقع الإنترنت كافة الذين ينشرون الفتاوي والتفاسير والأحكام ، والذين يحكمون على الناس بالكفر ويأكدون دخولهم الى النار، أطلب منهم بمحبة أن يقرأوا القرآن.

وأقصد في كلمة "يقرأوا" نفس المقصود من كلمة "اقرأ" التي وردت في القرآن (سورة العلق). وأن يفهموا قبل أن يفهموا الناس أن القرآن للتدبر وليس للحفظ الأعمى والمطالعة العمياء.

وأن الله الذي أمر الملائكة أن يسجدوا لأدم، سخر الكون لنا وكرمنا وجعلنا عباداً له في الدنيا وفي الآخرة وليس عبيد له.

وأن أركان الإيمان التي أوصانا بها النبي عليه أفضل الصلاة والسلام هي الإيمان بالله وملائكته وكتبه (وليس كتابه بل قالها بالجمع وهو يقصد بها الإنجيل والتوراة وصحف إبراهيم أيضاً) ورسله (وليس سيدنا محمد فقط بل سائر الرسل الذين لا نذكرهم إلا في القصص) واليوم الآخر والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره.

وأن الجن لا يجب أن نؤمن به بل أن نعترف بوجوده كما نعترف بوجود الإنسان والحيوان والكواكب والشمس، وأنه لا يتلبس الإنسان ولا يعاشر النساء، وليس له علينا من سلطان، فهو يرانا هو وقيبله من حيث لا نراه.

وأن الرسول عليه الصلاة والسلام هو رسولاً للعالمين وليس لأمتة فقط.

وأن عليهم أن يحكموا بين الناس لا على الناس بالكفر وعذاب السعير { لو شاء ربك لأمّن من في الأرض كلّهم جميعاً أفأنت تكثره الناس حتّى يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ } يونس ٩٩ .

أن يراجعوا أنفسهم ويفكروا قبل الإستشهاد بأي حديث نبوي لأننا جميعنا نعلم أن القرآن الكريم فقط هو الكتاب المحفوظ، وأن كتب الأحاديث النبوية مثل صحيح البخاري وصحيح مسلم ليست محفوظة، وبالتالي من السهل جداً على أعداء الدين دسّ الفتنة فيها عبر الزمن، فعليهم وعلينا جميعاً أن لا نسيء للرسول الكريم بأحاديثٍ

خارج حدود المنطق ومخالفة للنص القرآني الحكيم. هنا ومن باب التوضيح، أنا لا أتهم البخاري ومسلم بتحريف الأحاديث النبوية فهما أعظم علماء الحديث ولكنهما بشر ونقد أي حديث في مناهجنا لا يعني نقد المنهج بالكامل.

{ لا تكتبوا عني غير القرآن ومن كتب عني غيره فليمححه وحدثوا عني ولا حرج {
صدق رسول الله.

FINAL WORD

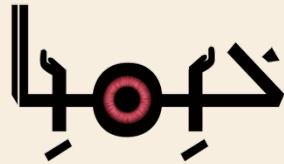
كلمة أخيرة

كله الوارد بكتابه " غيميا " هو من وجهة نظري، يعني أنتو مشو مجرب بأيه كلمة وردت فيه. وإذا كنتو شايغو أنه مضمون الكتاب لا يتوافق مع معتقداتك، وشايغو حياتك من دونه مائسة تمام، عيش حياتك ومبروك عليك، لأنك ما جاء في غيميا ليس قوانين مفروضة على أحد، ولا هو كتاب يع ينزل بالناهج الدراسية.

كله هدف من غيميا هو أنك يكونك عبارة عن بوصلة للشباب محمد إجماع صحيح يمشوا عليه لبناء أفكار حياتك جديدة.

THANK YOU.

POWERED BY:



بؤقؤؤ
105.1FM



FOULA BOOK

كتب PDF عربية
www.katibpdf.com



الا فور ريد

خيميا



اليوم قررت اكتب كتاب جديد، وخطيت شرط على نفسي، إذا هالكتاب رح يكون مجرد كتاب عادي، رح حظ ستوب واعمل شي ثاني كرمال ما ضيع وقتي بالكتابة وبعد ما خلص مالاقي أكثر من شويّة مجاملات أنا بغني عنها أكيد سألت نفسيك أول ما وقعت عينك، هالكتاب ، ليش اسمه خيميا أو شو يعني خيميا أو شو الفكرة من التسمية خيميا هو علم قديم قبل الكيميا، هالعلم بيرتكز على تحويل المعادن الرخيصة الي ذهب قيم.. وأنا بدّي من اللي طرحته بالكتاب غير بعض المفاهيم اللي أنت مش شايفها أو مش شايف أهميتها، ودولها لمفاهيم قيمه بهالكتاب حكيت بكل شي عني وعنتك.. كل موضوع خطر بهالي حكيت فيه، يعني فيك تعتبره تفكير عالورق وإذا عطيت رأيي بأي موضوع وكان مخالف لرأيك مش معناه إني ما يحترمك وما يحترم رأيك .. أبدأ بتعني أنك تمضي وقت ممتع خلال قراءة خيميا

فiras جبران