خد فاصل وارجع

خد فاصل وإرجع: بسنت محمد

رقم الإيداع:٢٠١٩/٢٨٥٥١

ردمك: ٦-٨٦-٦٧٦٧-٩٧٧-٩٧٨

إن منصة كتبنا للنشر الشخصي غير مسئولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف ولا تعبر بالضرورة عن آراء المنصة والعاملين فيها.

د. باسنت محمد إبراهيم

خد فاصل وارجع

(تستعيد نفسيتك وتعيش حياة أحلى)

د. باسنت محمد إبراهيم

- تخرجت في كلية العلوم جامعة عين شمس ٢٠٠٢م.
- المركز الأول في الزجل على جامعة القاهرة ٢٠٠٣م.
- ماجستير في مجال الميكروبيولوجي -كلية العلوم- جامعة القاهرة ٢٠٠٩م.
- دكتوراه في مجال الميكروبيولوجي -كلية العلوم- جامعة عين شمس ٢٠١٥م.

مركز الشرق الأوسط للنظائر المشعة للدول العربية سابقًا.

حاليًا المعامل المركزية بوزارة الصحة المصرية.

وسيلة التواصل

https://www.facebook.com/drbassantibrahim/

لفتة

- لقد كتبت في هذا الكتاب رؤى جديدة وأفكارًا متنوعة علشان إزاي تقدر تتعامل مع الآخر ومع نفسك بطريقة أكثر راحة لنفسيتك ونفسية الآخر.
- مواضيع متنوعة ممكن تبقى موجودة في حياة كل واحد فينا وإزاي نقدر نخلي كل حاجة حوالينا تشتاق لنا بعقلية جديدة في التفكير والاحتواء للآخر.
- وعلشان النفس دي أهم حاجة، كان تركيزي دائمًا إزاي أعلى بها في كل لحظة في حياتها علشان تبقى سعيدة وأكثر حظًا مع اللي حواليها.
- وفي النهاية دي مجرد رؤى شخصية وتحليلات اجتهادية قد تحتمل الصواب والخطأ وقد يُؤخذ منها ويُرد وَتَقبل النقد لأن ليس لي من هذا الكتاب إلا هدف واحد لا غير رفع معنويات النفس البشرية التي لطالما تعرضت لأحزان وأوجاع وضغوط حياتية كثيرة آمل من الله أن يكون هذا الكتاب البلسم والدواء الروحاني لكل حيران وحزين وأيضًا لكل سعيد حتى تستمر السعادة معه.

باسنت محمد

إلى كل إنســان يبحث عن السعــادة

إلى كل حـزين لنمسح الدمــع مـعًا

إلى كل من يريد أن يستـمر في خـطـاه

إلى الآخــر حتـى يُسـعـد الآخـــــــر

إلى حيـاة بأكملها لتستعيد أنـفـاسـهـا

أهدي لهم هذا الكتاب

المحتويات

1. اقبل ضعفك قبل قوتك..... 15
2. فلنضحك حتى نضحك..... 19
3. معطفي خارج غرفتي..... 21
4. امضِ ولا يهمك..... 23
5. كن صاحب قرارك..... 25
6. سفينتي.. هيا أقلعي..... 27
7. فلتبدأ الآن .. الآن..... 30
8. ياليتني لم أحزن يومًا..... 33
9. خذ فاصل وارجع..... 37
10. من فضلك لف وارجع ثاني..... 40
11. ياالا نقول سوا..... 45
12. لا تبنِ لغيرك لتهدم ذاتك..... 48
13. أحسن كما أُحسن إليك..... 51
14. أنت بلا خِيار..... 55

15. أنت إنسان مهما عَلَوت..... 58
16. أنت والآخر..... 62
17. طلع اللي في الصندوق..... 65
18. نظّارتي شمسية وليست سوداء..... 67
19. اقبلني كما أنا لأقبلك كما أنت..... 69
20. بلوك من القلب وليس من العقل..... 71
21. أحلامي بعيني ليست بعين الآخرين..... 74
22. أحسن الاستماع ودع الجدل..... 77
23. ابتسم فالبسمة أمل..... 81
24. أحلامنا قبل أعمالنا..... 85
25. الشخص الذي لا أعرفه..... 89
26. مشاعر متعادلة..... 93
27. الحاضر الغائب 97
28. فن الاستغناء..... 103
29. وجودك رحمة..... 108
30. الحياة يوم ويوم 121
31. التأمل يريح النفس 124
32. شمعة لا تحترق..... 128
33. بلاش عتاب 132
34. سلم كهربائي لا مفر 135
35. طوق النجاة..... 140

مُقدِّمة

علشان الحياة جزء منا وإحنا جزء منها، فلازم نعرف نعيشها صح إزاي وإحنا في قمة السعادة ومحافظين على طاقتنا النفسية وإزاي نكون سبب في إسعاد بعضنا وقبولنا لبعض في سلام نفسي جميل ومتناغم وتصالح مع النفس عالي ومش هادم.

إزاي دي لها معاني كثير بتبتدي بك أنت الأول لأنك لما تسعد نفسك أكيد هتسعد اللي حواليك فهتعرف إزاي تقبل ضعفك قبل قوتك و إزاي هتضحك من قلبك وكمان هتعيش مع حلمك وحياتك صح وهتكون شمعة بمعنى جديد، شمعة لا تحترق وحاجات كثير قوي حتعرفها هنا في الكتاب ده وهتعرف من خلالها إزاي حياتك هتبقى معها أحلى وأحلى بكثير من حياة ناس ثانية حواليك.

ولأن وجود ناس حوالينا دي حاجة أساسية وما فيش مهرب منها فهنعرف إزاي نكون لبعض شمس وقمر تنور ليالينا وهنعرف إزاي نقدر نتحكم في عواطفنا ومشاعرنا وطاقتنا النفسية مع وجود ناس حوالينا غير مريحة بالنسبة لنا.

وكمان علشان طباع الناس مختلفة عن بعضها وعلاقتهم مختلفة ببعض هنعرف إزاي نقدر نتعايش مع الطباع المختلفة اللي هتقابلنا و إزاي مرة نحتويها ومرة نتغافلها ومرة نبعد عنها شوية من غير مانحسسها.

ومن خلال الكتاب ده هتعرف علاقتك باللي حواليك إيه هي: كلية ولا جزئية ولا منعدمة، ووجودك في حياتهم شكله عامل إزاي: حاضر ولا غائب، ولا حاضر غائب، وهتعرف بردُه إزاي تقدر تميز المشاعر الصادقة من المشاعر المزيفة، وإيه الحب الحقيقي اللي هتعيش وياه ومعاه وهيكون هو العوامة لك في أزماتك وآلامك وأحزانك والحضن اللي هيضمك ويطبطب عليك.

ولأن النفس مع الأحزان بتفقد حيويتها وبهجتها وطاقتها وممكن تتحول مع الأيام وتكون جسد بلا روح؛ فعلشان كده حاولت من خلال الكتاب أخليك إزاى تقدر تسعد نفسك أول بأول، وإيه الحاجات اللي تعملها علشان تحافظ على نفسيتك في إطار روحي ونفسي وصحي عالٍ. ولأني بحترم عقلك وقلبك معًا فحاولت دائمًا كلامي معك بالمنطق والعقل والعاطفة ولو لقيت أي حاجة في القرآن والسنة تُؤَكد هذا المنطق وتلمس المشاعر الإنسانية وتُعَزِّز الطاقه النفسية كنت بستعين بها لأني أؤمن جدًا باحترام القالب النفسي والإنسانية بأكملها بمعناها الخاص والعام . ولإيماني التام بتأثير الفن والشعر والزجل في حياة القلب والنفوس فحاولت كلامي يكون مُرَسَّخ بأبيات شعرية تلمس قلبك وعقلك وروحك معًا علشان ترتفع بنفسيتك وتعيش حياة أحلى.

وساعات كثير في حياتنا بنضطر نأخد فاصل من حاجات كثير مضيقانا ونرجع ثاني مشحونين بِطاقة إيجابية وبصحة نفسية أسعد لنا وللي حوالينا، فعلشان كده جمعت لك في الكتاب ده فواصل كثير تأخدها مع نفسك ومع الغير علشان تعيش بها حياة أسعد وأحلى مع راحة بال وقلب ينبض بالحب له وللي حواليه وخليت الكتاب مكتوب بلغتي ولغتك ولغة الآخرين وهي العامية علشان تفهمني وتعرف فعلًا تأخذ فاصل معي وترجع.

فياللا بنا خذ فاصل وارجع .....

١
اِقبل ضعفك قبل قوتك

لازم هنغلط، لازم هنتعثر، وإيه يعني؟ حتى لو ضعفنا، فالضعف ده جزء من تكويني أنا وإنت، علشان كده لازم تقبل نفسك بغلطها، بصحها، بكل حاجة، علشان قبولك لنفسك قبولك لأول سلم التغير في حياتك.

لازم تعرف أن الله بس هو القوي وإحنا بشر هتجيلنا أوقات كثيرة ونضعف فيها وبعدها نستعين بربنا القوي علشان يقوينا ونقوم من جديد ونحيا بأمل جديد، وهي دي الحياة لو عايز فعلًا تعيش فيها سعيد مرتاح صافي النفس والبال.

فبلاش تقوم بدور الجلاد لنفسك فهتكون حياتك أسهل ونفسك أصفى وكل ما تضعف اعرف أن القوة جايه بس إياك تجلد نفسك، اقبلها وحوِّل الضعف قوة، حوِّل كل غلطة غلطتها إلى درس مستفاد في حياتك يكفيك أنك عرفت حاجة غلط أو تفكير مش صح علشان ما تقعش فيه ثاني وده في حد ذاته قمة النجاح لأن لولا الفشل ما كان عرف النجاح طريقه، ولكن الفشل والأخطاء والتجارب هي اللي مهدت طريق النجاح.

قبولك لنفسك بكل ما فيها ده قمة الصفاء النفسي، قمة الإبداع، قمة النجاح، لأن لازم هنضعف علشان نعرف نحس بجمال القوة فوجود الشيء ونقيضه في

نفسك وإحساسك به تخليني أقولك أنت قمة الروعة وقمة الفطرة السليمة النقية الحقيقية اللي خلقنا بها ربنا موجودة جواك لسه ما تلوثتش وده سر نجاح أي شخص وراحة باله قبوله لنفسه بحلوها... بمرها... بجمالها... بقوتها ... بضعفها.

خليك واثق بنفسك وإن كانت الكلمة دي علميًا في علم النفس مش صحيحة والصح استحقاق النفس ولكن في كلامي معك بَكَلِّمَك بلغتك ولغتي ولغة الآخرين، مش جَاية أعرض مادة علمية ولكن جاية ألمس قلبك وقلبي وقلب الآخرين.

فأنت تستحق، مش علشان أنت حققت ذاتك، لا، لأنك تصالحت مع نفسك قَبلتها وحولت كل ضعف قوة. أنت تستحق علشان أنت إنسان ربنا كرَّمك على خلقه، قال تعالى: «ولقد كرَّمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر»، فالله كرَّمك فلازم تُكرِّم نفسك وتقبلها وتعرف أن الله كما قال تعالى: «وحملناهم في البر والبحر» فحياتنا متقلبة بين البر والبحر وأكيد مشاعرنا هتبقى متقلبة نتيجة طبيعة هذه الحياة اللي بين البر والثبات وبين البحر والتقلب، فياريت تقبلها علشان تعرف تعيش حياتك صح وعلشان تحول كل نقطة ضعف قوة عندك واللي يعرف نفسه صح هو اللي يقدر يقودها، فعايزة منك أنت تقود نفسك لما تعرفها وما تبصش لها وقت القوة بس فمش هتعرفها حق المعرفة، فياريت تبص لها أكثر وقت ضعفك علشان تحوله إلى قوة، وكل العظماء ده سر النجاح في حياتهم بعد توفيق ربنا لهم طبعًا.

علشان كده كانت المقولة الشهيرة لفرانكلن روزفلت القائلة: «يشترك الزعماء الكبار بشيء واحد، معرفتهم العميقة بأنفسهم، فهم يعرفون نقاط قوتهم ويُقَوونها باستمرار ولا تَخفى عليهم نقاط ضعفهم ويعرفون كيف يغطونها عبر الاستعانة بالمحيطين بهم ليكملوا أنفسهم بها». وده فعلًا أما يقابلك حد في حياتك

لقيت عنده نقط قوة تستفاد منها له ما تستفيدش وتأخد الحاجة الحلوة من غيرك ده مش عيب فيك ولا قوة فيه؛ لأن كل واحد فينا في الحلو وغير الحلو. الذكي الحقيقي هو اللي يكمل نقط ضعفه من غيره علشان يقويها لو أُتيحت له الفرصة لكن لو ما لقاش يشتغل هو على نفسه ومابييأسش وديه سُنة كونية وربانية في الخلق لأن ما فيش حد كامل أبدًا، إحنا كلنا بنكمل بعض لقوله تعالى: «إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبًا وقبائل لتعارفوا»، فبصرف النظر عن التفاسير التي جاءت في هذه الأية فأنا عايزها هنا لتخدم معنى آخر فأفسرها من تلقاء نفسي بما يناسب التفسير بمدرسة الرأي ولا يخالف الشرع أو يصدر حكمًا وهذا نوع من أنواع التفسير ولذا فإني أجد أن الذكر يكمل الأنثى والأنثى تكمل الذكر فكل منا يوجد بداخله هرمونات الذكورة والأنوثة فأحيانًا كثيرة تلجأ الأنثى في ظروف اجتماعية صعبة معينة أن تستعين بداخلها بهرمونات الذكورة لتقوي بها نفسها على ظروف حياتها الصعبة كفقدان زوج مثلًا وده أمر فطري رائع والعكس صحيح فأحيانًا تجد الذكر يستعين بهرمونات الأنوثة في مواضع الرحمة والإنسانية بأولاده عند فقدان زوجتة وهكذا جعلنا الله كلنا نقوي بعضنا بعضًا ونحن لا ندري فلِما تقوي أنت نفسك بنفسك أو بما تجده بقوة في الآخرين.

وحتى معرفة الآخرين كنز لكل إنسان أراد أن يعيش الحياة بطريقة أفضل ففعلًا جعلناكم شعوبًا وقبائل لتعارفوا، فمعرفتك للآخر يكسبك إما خصالًا حميدة أو سيئة ولكن كن أنت دائمًا كالنحلة لا تأخذ إلا كل جميل ولا تقع عينك في الآخر إلا على كل خير حينها الآخر بالنسبة لك سيكون كنز حقيقي بما ليس لديك من مهارات فتكتسبها منه ولكن تذكر شيئًا دائمًا أن تكتسبها منه وليس أن تكون صورة منه لأن الصورة لا تدوم فدائمًا كن أنت الأصل وأضف إليه من غيرك ما يعزز وجودك ويقويك وقتها سوف أُحييك وسوف أتعلم أنا منك كيف أكون أصلًا بلا صورة، أصلًا لا يُستغنى عنه بل يُضيف لكل من يتعرف به فلا تنسَ

أنك دومًا أصلًا وليس صورة، إنك دومًا تستحق فاثبت لنفسك ذلك وقل لنفسك دائمًا وأبدًا: أنا أستحق الوجود، أنا أستحق أن أكون، فبوجودي في الوجود أصبح طعمًا للخلود، فأخلد حتى تكون أنت بذاتك موجودًا لا بذات غيرك ولك مني كل الاحترام لأنك بذلك شخص جدير بالتقدير و الإحترام.

٢
فلنضحك حتى نضحك

يااللا يا بسمتى اترسمي على شفتي، يااللا أسمعي قلبي الحزين فرحتي ولكل حزن أسمعيه فرحتي، فلا حزن يفيد لأنه أكيد في يوم هيمشى ويسيبني مع فرحتى.

ليه بقى الحزن، ليه ما نحاولش نضحك وحتى لو على نفسنا وده مش هروب من الواقع ولكنَّه هو الحل الأمثل لتحلية الواقع زي ما يُحلل ويُكرر ماء البحر علشان يُشرب وعلشان كده لازم نكرر حياتنا بنفسنا إحنا وحدنا لأن ما فيش حد غيرنا يقدر على تحليتها وعلشان كده ما تبصش على اللي يحزنك ولكن خلي منه حلقة الأمل اللي هتخليك تطير في فضائك وعالمك الخاص اللي في يوم من الأيام هيسعدك ومش كده وبس لا ده كمان هيضحكلك من كل قلبه وهيكون هو طاقة الحياة السعيدة الجديدة لك.

ففعلًا ياريت لو نعرف نجيد فن التمثيل على نفسنا علشان نعرف نخرُج من أي دائرة تحيط بنا وتؤلِمنا وده منهج رباني، ولقد ورد في السنة: «إنما العلم بالتعلم

وإنما الحلم بالتحلم .....»، فحاول تعطي نفسك الفرصة علشان تعمل كده، فحاول تمثِّل على نفسك الفرحة وساعتها الفرحة المصطنعة هتلاقيها جاتلك لغاية ما تبقى الفرحة حقيقة في حياتك ومنها يكون انطلاقك لعالم أفضل مليان بالبهجة والأمل .. بالحلم .. بالعمل علشان كده فلنصنع فرحتنا أولًا علشان ننهي بها أحزاننا.

٣
معطفي خارج غرفتي

ما فيش حد مِنَّا إلا ومرت عليه تحديات وأوقات صعبة ولكن الفرق بين السعيد وغير السعيد أن السعيد الحقيقي هو اللي بيخلي هذه التحديات اللي بتحيط به كمعطف ثقيل لا يدخله معه غرفته.

ففعلًا معطفي خارج غرفتي ... خارج نطاق قلبي ... ممكن يملأ عقلي ولكن لا شيء إلا علشان يكون ثمرة نجاح لأن النجاح لا يأتى إلا مع التحديات ولا تأتي السعادة إلّا أن تسبقها مرارة ولا بد من هذه المرارة التي تعتصر في القلوب لتخرج للعقول طريق مليان بالإرادة والتحدي اللي يتوجه وسام النجاح.

ولكن إزاي تنفذ المعادلة الصعبة دي، إزاي يكون معطفي خارج غرفتي؟ إزاي أسيطر على قلبي وعقلي مع بعض وأجعل من قلبي مخزون مشاعر تُدفع إلى عقلي لتكون لي المدد والعون وليس معول هدم وده بييجي بالتمرين والتدريب والصبر على كده.

فالقلب دائمًا تملأه المشاعر والعقل يا إما يصدقها أو يكذبها، ولكن ممكن يعطل العقل ويكون القلب أقوى ولسان الحال لا..لا..لا.. مش هقدر ولكن بَقُولها بكل قوة أنت هتقدر أن تخلي لكل واحد منهم خانة ما حدش فيهم يطغى فيها

على الآخر فتخليهم في خدمتك أنت مش في خدمتهم لأنك لو سمعت لصوت أي حد منهم وخليته صوتك كده هتبقى أنت اللي خسران ولكن خلي مسافة دائمًا بين العقل والقلب علشان تعرف تستمتع بحياتك زي ما أنت عايز مش زي ما القلب والعقل عايزين منك.

وبكده اوعى تخلي أي شيء يُخصك وَبَال عليك ولكن خليه شمعة لك، وده بإيدك أنت وحدك مش بإيد غيرك؛ فالإنسان هو وحده اللي يقدر على إسعاد نفسه بنفسه ولكن تنقصه الإرادة والمثابرة والتدريب وبعدها فعلًا هتكون سعيد وما فيش حد سعيد زيك ولكن فليَكن معطفك خارج غرفتك أنت وحدك.

٤
امضِ ولا يُهِمك

ليه بس خطواتك كده مش سريعة؟ فالوقت بيعدي والعمر بيجري آخذ أيامك معه علشان كده حاول تسرع وتمشي في طريقك أسرع ولا يهمك مين هيبقى معك لأن السير لك أنت وحدك ولو وقفت وقفت كل حاجة وياك.

إياك تبص على الطريق أنه مليان أشواك ولكن خلي هدفك إزاي تمشي وتشيل منه الأشواك وما تفكرش في أن حد يساعد معك لأن دي هي الحياة، لازم أنت اللي تمشيها لوحدك ما فيش حد معك فلا تنتظر طريقًا ممهدًا ولا صديقًا حميمًا ولكن انتظر خطاك فهي اللي هتعلم في طريقك لو كان فعلًا صح سيرك علشان كده خلي أقدامك بصمة في كل طريق تمشيه... بصمة لك أنت الأول قبل غيرك علشان تكون قدوة للي حواليك و امشِ وما تعجزش لأن العجز هو أول هاوية السقوط ولو حسيت به يوم مش دليل أنك مش قادر تكمل ولا تكون مبسوط لأن إحنا في النهايه بشر وأكيد بيجيلنا وقت ونحس أن إحنا مش قادرين والطريق صعب علينا والمشوار طويل والسكة بقت طويلة وطاقتنا ما بقتش سيعانا وما فيش حد معانا ولا حوالينا إلّا صوت النَفس اللي فينا ولا حاجة بتكون بسطانا فساعتها هقولك إستوب..... كفاية هتجيبلي معك حكاية كلها إحباط فأرجوك

كفايه وأسمع مني للنهاية، ولسان حالي بيفكرني وبيفكرك بوصية نبيك الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم دي لوحدها أصل الحكاية في كل حاجة تقبلك وتخليك تُقولها كفاية اسمع مني بقى وركز قوي معي: عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك و استعن بالله ولا تعجز و إن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان».

فيا ريت تحط الحديث ده دائمًا حلقة في ودانك لأنه بجد بداية حياة جديدة لإنسان جديد عايز يعيش حياة سعيدة كل يوم بنَفس جديد.

وخلي بالك علشان حياتنا متقلبة وكل يوم بحال علشان كده كل نَفس لك في الحياة هيبقى بحال مختلف ولكن المهم حاول على قد ما تقدر يبقى أغلب وقتك النَفس الحقيقي. فيه نَفس طويل المدى بيقول ويردد معك دائمًا: لا..لا..لا لليأس لا.. لا.. لا للإحباط، ابعد عن طريقي يا شيطان لو دي مش بتعتي دي مش لي حتى إن كان مشواري طويل وحلمي بعيد لكن أملي في ربي كبير أنه هيقويني فهمشي في طريقي وكلي أمل في بكرة وبعده ونَفسي فيكِ يا دنيا طويل وبعيد فياللا معي خذ نَفس عميق خَرَّج به كل حاجة مضايقاك واملأ به كل حلم في حياتك سعيد وجديد.

٥
كُن صاحب قرارك

أنت اليوم القائد .. أنت اليوم الساطع .. فهو يومك أنت مش يوم غيرك فعيش زي ما أنت عايز علشان تعمل اللي عايزه صح.

كن أنت نواة الفكرة وصاحب الصنعة الحقيقية في حياتك مش غيرك، اوعى تنتظر طلوع الشمس ولكن عليك بالعمل في ظلمة الليل ولا يهمك الظلام أو تنتظر قمر ينور لك في السما ولكن كن أنت قمر السما والنجم الهادي في الظلام، أنت وحـــدك وبـــــس وما حدش معك.

فالقرار منك وحدك وهو مش وليد الصدفة ولكن سبقته الفكرة فما تستصغرش فكرتك مهما كانت؛ لأن كثير من الإبداعات كانت بوميض فكرة. فالنهارده أنت صاحب فكرة وبكره هتكون ثمرة نجاح لكل إنسان تعثر في الحياة وتهيب الصعود، هتكون نبراسه بس بشرط أنك تكون أنت وبس صاحب قرارك.

إياك وتَهيُّب الصعود فخلي قرارك فوق كل الصعبات وخلي بالك من التردد، فالتردد هو بداية النهاية والسقوط وأنت أكيد مش عايز السقوط والنهايات الحزينة المتعبة للقلوب.

وعلشان كده أنت أنت، صاحب نفسك اللي بتدور عليك وعنك جواك، فياريت تأخذها معك وشاركها في قراراتك وخلي لسان حالك معها قول الشاعر:

ومن يتهيب صعود الجبال ***** يعِش أبد الدهر بين الحفر

وفي حاجة حبيت أفكرك بها حاول دائمًا تُلْحِق فكرتك بنية حسنة فيها نفع لك وللي حواليك علشان تبقى أسرع في تسلق الجبال؛ لأنك وقتها هتكون مش لوحدك ولكن أنت ساعتها هتكون في معية الله، واللي مع الله كل الصعاب بتهون عليه وتبقى الجبال قُدامه كلها مدقات تأخذه جواها وفجأة تلاقيه على قمة الجبل وهو مش عارف إزاي حملته رجليه ولكن هي دي المعية الصادقة منك مع ربنا ما دمت بتسعى بكل قوتك لتحقيق ذاتك ونجاحك، كما جاء في الحديث عن عمر بن الخطاب -رضى الله عنه- قال: سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئٍ ما نوى .....».

فياريت ننوي مع بعض أن كل فكرة وكل قرار هيكون في منفعة لك وللي حواليك وهيكون بستانك اللي هتزرعه علشان تحصده أنت واللي حواليك فياريت تكون زهرة البستان اللي تشع بالحيوية والأمل لكل حد يشوفك أو يسمع عنك ولكل صاحب فكرة، فياريت تكون له طوق الأمل والحياة، فكل التوفيق والسعادة والبهجة والنجاح لكل واحد صاحب قراره وحول فكرته لأسطورة نجاح يتعلم منها الآخرين إزاي يمشوا في طريق الكفاح.

٦
سفينتي.. هيا أقلعي

ما لي شايفك يا بحر متقلب الأهواء، أمواجك مرة تصفعني ومرة تخذلني وأوقات كثيرة تسحرني، ولي سفينتي عايزاها تمشي فيك ولكن مخاطرك مخوفاني، تقلباتك مبعداني وبتقذفني على شاطئ أمواجك وكأنك يا بحر بتأخذني في رحلة حياة، رحلة بين الحلو والمر .. رحلة بين الصعب والسهل .. بين المستحيل واللا مستحيل .. بين الأمـل و الإحباط .. بين الأفراح والأحزان.

فهل سفينتي هتستسلم لك ولَّا ... صوت جوايا بيردد كلام ربي وبيقول لي: قال تعالى: «الله الذي سخَّر لكم البحر لتجري الفلك فيـــه بإمره ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون» في الحقيقة لمست الآية دي قلبي وكل قلب متعثر بين صعاب الحياة بين سهولها وهضابها .. بين صراعاتها وتحدياتها فقررت أنا و أنت نمشي بسفينتنا خلال هذه الحياة اللي أمواجها المتلاطمة مرة ترفعنا ومرة تنزلنا ولكن قلوبنا اللي عايشين بها أقوى منها ما نخفش لو غطانا الموج لأن جوانا يقين أنه لما يغطينا هيأخذنا معه للعلو .. للصعود والنجاح ولكن بشرط أننا ما نستسلمش لو أخدنا الموج لشيء لا يحمد عقباه. فياريت تمشي بسفينتك وما تخفش من اللي هتقابله و أملأ طريقك بالأمل وحتى لو مش واضح لك عيش بالأمل علشان تحيا

به لأن الحياة من غير أمل موت بطيء والحياة من غير عمل هدم كبير فإوعى تهدم نفسك و أنت مش عارف ومستسلم لمخاوف وهواجس ما لهاش دليل ولا طريق.

فأنت قبطان السفينة وإوعى تخاف أنك تغرق، فالخوف في حد ذاته غرق ولكن بصميم إرادتك هتنجوا وتبقى بصمة أمل لكل خائف ودليل لكل حائر.

وإياك إياك تبص على الهواجس والمخاوف اللي جوه نفسك ولكن بص على اللي يحييها ما يدفنهاش علشان تعيش سعيد وصانع لحياة أفضل وساعتها سفينة حياتك هتخترق الأمواج وطياتها وتستقر بها في يوم ما على شاطئ أحلامك وأمانيك وهتنسى تلاطم أمواجك من شدة فرحك بنفسك وهتكون حكايه بحر لكل إنسان عنده حلم وخايف يحققه لأن موج حياته عالٍ فهتكون له قدوه وبرهان ودليل.

ويا بحر حبة حبة علينا حتى لو موجك عالي علينا .. نَفَسنا في حبنا لك بيقوينا .. أملنا في بكرة بيحيينا .. وصوت أمواجك هي النغم لنا بس خذ بالك وأنت بتمشينا أن الطريق عالي شوية علينا .. بس أكيد في يوم على البر هترسينا بعد رحلة معك قَوِّيت فينا صوت الأمل اللي عايش بينا.

وعلشان كده بقولك يا بحر في كلمات أبياتي القليلة:

يابحـــــــر ما ل موجك عالي علينـــا

*****

حياتنا فيك بين أفراح وأحزان ليـــلينـــا

*****

وفي يوم هتكون البسمة والضحكة لينا

*****

والنـَـفـــــــس في انتظار يوم الفرح بينا

*****

وقلــوبـــــنا مرة بتخوفنا ومرة بتقــوينا

*****

وإحـــنا لسه في دنيا وصـــبرنا بيقــوينا

*****

أنك في يوم هتسعدنا وتكون سفينة لينا

*****

بصـــبرنـــا وطـــول أحوالنا بيك فينا

*****

وهتـــكـــون يـــوم حكـــاية بحر لينا

٧
فلتبدأ الآن .. الآن

تيجي تبدأ معي من دلوقتي لأنك أنت هتقدر وإوعى تقول: لا مش هقدر. فالكلمة دي مش موجودة عندي وعندك ما دام لي وليك خالق يقدر على كل شيء، قال تعالى: «وإذا قضى أمرًا فإنما يقول له كن فيكون»، علشان كده عليك بالبداية والنتيجة مش عليك .. فيلًا نبدأ مع بعض الآن بكل اللي أنت عايز تغيره في حياتك .. في نفسك .. في قلبك .. في سمعك .. في سلوكياتك .. في تعاملاتك .. في كل حاجة هتخليك أكثر حبًا لنفسك ولكل اللي حواليك.

يا ترى استجمعت كل اللي جواك من قوة و إصرار على التغيير وبقدر اقتناعك بالفكرة بقدر قدرتك على التغيير فبلاش كسل وياالا نبدأ دلوقتى الآن .. الآن.

يا ترى بعد ده كله استجمعت قوتك وعزيمتك و إصرارك ولا ... لسه؟ طب ياالا ابدأ معي .. فكل تغير في نفسك وحياتك مستنيك .. كل لحظة أمل بصه عليك .. فبجد ما تهزش ثقتي فيك .. في طاقتك الإيجابية .. في رغبتك على التغيير في حياتك للأحسن.

اوعى تفتكر أن الطرق الممهدة هي اللي بتساعد على البدء، لا والله فلابد أن لا يمهد الطريق في البداية حتى تستجمع كل قواك أنت على تمهيده فالعظماء

عظمتهم جاءت من طرقهم الصعبة غير الممهدة وأعطيك مثالًا لكاتب معروف اسمه جون فوب، ولد بدون ذراعين ولكنه تجاوز هذه الإعاقه في الثلاثين من عمره ويُعد من مشاهير الخطباء الآن.

ياالا بدأت معي بعد كل ده تشحن بطاريتك ولا ... لسه؟ طب شحنت بطاريتك الداخلية؟ لأن دي هي عقلك الباطن اللي هو دافعك الحقيقي وما فيش بعد كده لشحن البطارية وابدأ تساعد نفسك في كل حاجة ويكون لسان حالك معها قول الله تعالى في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بى فليظن بى ما يشاء ...».

علشان كده طريقك خليه موصول بالأمل دائمًا وحسن الظن بالله إنه هيعينك، هيقويك، هيديلك اللي أنت عايزه بس أرجوك ما تكسلش وتقول: أصل الأمر صعب عليَّ أو أنا خايف من الفشل أو النتيجة ما تبقاش حلوة أو عايز أقولك حاجة: أصل أنا ما بحبش اللي أنا بعمله أو الحاجة اللي أنا فيها، أو دي حاجات كثير، كلها بتخليك ترجع للوراء فأنا بقول لك: لأ. كل ده من الشيطان، ارمِ كلامه من سمعك و افتكر قول الله تعالى: «إنما ذلكم الشيطان يخوِّف أولياءه» فين بقى حسن الظن بالله فهو ربنا اللي هيمدك بقوة من قوته مش ربنا خلقنا من ضعف ثم من قوة؟ يبقى ربنا اللي هيعيننا على ضعفنا بس أرجوك ابدأ ابدأ ابدأ ولا يهمك أي معوقات.

فأنت في عيني من الأقوياء ومنطق الأقوياء أنهم لا يخافون من العوائق بل يستمتعون بوجودها لأنهم يعلمون أنهم سوف ينجحون.

وفي النهاية أقول لنفسي ولك بكلمات أبياتي البسيطة:

يا نَفس لأني أحبك أصارحك فلتتصارحي معي لتبدئي

*****

فكل بدء في الحقيقة مصالحة للنَفس وبه تســـعدي

*****

فلتكوني مرآتي فليس في النقــص معـــــايـــــب

*****

ولكن العيـــب كـــــل العيـــــب فيمن رضي بــه

*****

فعليــكِ أن تـــبـدئـــي وتُـسارعي ولا تتأخري

*****

فكـــونـــي في أول الـركـــب ولاتـتـكـاســـلي

أكيد بعد كل ده لازم أنا وأنت نبدأ ولا .. إيه؟!

٨
ياليتني لم أحزن يومًا

كثيرًا عندما أجلس مع نفسي أسأل نفسي أسئلة ومنها: لماذا انتابتني لحظات حزن في موضوع ما؟ وها هي الأيام تمر وتمضي والشيء الذي أحزنني يومًا لم أجده الآن، طب ليه بس بنعمل كده في نفسنا؟

أنا مش ضد أن إحنا نحزن، لأن لازم هنحزن، لأن دي سنة ربانية.

قال تعالى: «قل إنما أشكو بثي وحزني إلى الله» يعني في حزن هيبقى موجود ولكن أرجوك بلاش تشتكي حزنك وألمك وضيقك لكل حد .. خلي شكواك لربنا دائمًا ففي الآية السابقة سيدنا يعقوب شكا حزنه لمن؟ إلى الله وأنا مش ضد أنك تأخذ رأي أحـــد أو تفتفض مع أحد بس بحدود، فصدقني لأن كثر الشكوى والفضفضة هتزود حزنك، روح له هو اللي قال عن نفسه:

قال تعالى: «وأنه هو أضحك وأبكى» أيوه هو الله زي ما أبكى قادر أن يضحكك بس كلِّمه وروح له و اشتكي له صدقني هتلاقي حال قلب مختلف خالص، حاجة غريبة كده أخدت الحزن معها شعور حقيقي بطمأنينة غير عادية كأنك عملت عملية جراحية ومش حاسس بحاجة .. تأثير غريب وفعَّال ما يتوصفش لازم تجربه أنت بنفسك علشان توصفه لي ومش توصفه لي أنا بس لا لا لا .. لكل واحد

عمال يشتكي من ضغوط وأحزان، صدقني أما تقول له الوصفة دي هيتبسط، لما تحصل له صعوبات في حياته علشان هيروح على طول يناجي ربنا ويكلمه ويحكي له ويقول له كل اللي مضايقه وهتلاقي مفعول غريب ما أقدرش أقول زي السحر لأنه أكثر من كده بكثير، هتقول ساعتها لنفسك هو أنا كنت بعيط من إيه وزعلان له فعلًا ... فعلًا يارب أيقنت وصدقت في كلامك أنه هو أضحك وأبكى.

ومش معنى كده أنب بقول لك اتبسط بالحزن علشان تجرب جمال مناجاة ربنا لا .. لا .. لا، لأن برده إحنا قدوتنا رسول الله صلى الله عليه وسلم فجميل قوي أن إحنا نستعيذ من الحزن وما نطلبهوش ولا نستمتع به، فالرسول -صلى الله عليه وسلم- كان في دعائه يتعوذ من الحزن ويقول: (اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزَن ...).

وخليك فاكر مين اللي بإيده يذهب عنك الحزن والضيق، اللي خلقك بس صدقني لا تقول لي صديق .. ولا حبيب عزيز غالي .. اه ممكن دول واحد فيهم يريحك في الكلام معاه لكن ترييح وقتي مش يزيل همك وحزنك لأنه في النهاية بشر، وخليك فاكر أنك أنت اللي زعلان مش هو ومهما كان اللي قدامك بيحبك مهما كان هو بردُه في النهاية بشر مش هيعرف يرفع عنك، اه ممكن يخفف عنك لكن اللي هيرفع تمامًا مين ربنا طبعًا .. طبعًا .. وما فيش غيره فهو أرحم علينا من رحمة الأم برضيعها، وفي الحديث القدسي عن عمر بن الخطاب أنه قال: (قَدم رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بسبي فإذا امرأه من السبي تبتغي إذا وجدت صبيًا في السبي أخذته فألصقته ببطنها و أرضعته، فقال لنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (أترون هذه المرأة طارحة ولدها في النار؟) قلنا: لا والله وهي تقدر على ألا تطرحه، فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (الله أرحم بعباده من هذه بولدها).

اللي يهمني هنا من الحديث ده أنى أوصل لك أن ربنا أرحم بك من نفسك فأرجوك أرجوك أرجوك بلاش حزن و استعن به وحده أو بمعنى ثاني بلاش تطول في الحزن لأن قلت لك قبل كده أن إحنا بشر وأكيد هتعدي علينا أيام كثير أو قليلة ونذوق الحزن بس إزاي إحنا اللي نساعد نفسنا مش غيرنا اللي يساعدنا في عدم التطويل في الحزن وأول حاجة زي ما اتفقت معك هتساعدك عن تجربة وتجارب ناس كثير هو أنك تروح لربنا تحكي له على كل اللي مضايقك وبعدين فين دور الرياضة في حياتك؟ ياريت لو يبقى لك أي نوع رياضة تمارسها أما تبقى حزين، طاقة الحزن دي لازم تفرغها مش في الدعاء بس، لا لا لا الدعاء هو البنزين اللي هيمشي عربيتك وأنت سواق العربية دي .. طب تعمل إيه علشان تسوق عربيتك ودنياك صح وتبعد بيهم عن مخاطر الحزن اللي هو قنبلة موقوتة في كل واحد فينا علشان كده لازم جزء من الرياضة تفرغ فيها الطاقة ومبدئيًا رياضة المشي سهلة بالنسبة لناس كثير وحلوة جدا بتفرغ طاقة جامدة عند الإ نسان وبتفرق معاه كثير أو ممكن اى نوع ثاني من الرياضة أنت تحبها واللي ياريت تعرفه إن الدعاء والمناجاه وحدها مش كفايه لازم معها تساعد نفسك بممارسة الرياضة أو أي نوع هواية بتلاقي نفسك فيها أو حتى تكتب مشاعرك وأحاسيسك في ورقة، أيوه فرغها في ورقة هتفرق معك كثيراً لكن ما تسيبش نفسك لحزنك أبدًا ..خذ بالك أن

نَفسك دي مهمة جدًا بالنسبة لك حاول تسعدها وتخليها بين يديك علشان أول واحد هيرتاح هو أنت.

ياالا تواعدني نحول حُزننا إلى طاقة أمل، طب زي ما أنا قلت لك قبل كده وهقولك ثاني ما فيش مشكلة أبدًا أن إحنا نحزن بس ما نطولش وياريت

تُوعدنى أنك هتاخد بالك من نفسك وتعمل اللي قلت لك عليه واللي هقولك عليه دلوقتي. ياالا ارفع يدك وقول يارب ما ليش غيرك أشكي لك همي .. وجعي .. حزني .. يا من هو أضحك وأبكى أضحكني أبدل حزني فرحًا، أسعدني، وساعتها هردد وراءك وهقول لك: يارب .. يارب آمين.

٩
خذ فاصل وارجع

أيوه .. خذ فاصل هتقول لي من إيه؟! من مين؟! هقولك من كل أحد يستنفذ حنيتك .. طيبة قلبك .. إنسانيتك هو كده للأسف بيحرق فيك وأنت حاسس وعامل نفسك مش حاسس ومش واخد بالك لا أنا بقول لك لازم لازم في نوعية معينة تأخذ منها فاصل شوية علشان تشحن بطاريتك وطيبة قلبك و إنسانيتك من ثاني لأنك لو فضلت معها أنت اللي هتخسر مش هو لأنه على طول الخط بيأخذ ما بيديش.

ومهما زاد اهتمامك يحسسك أنك ما عملتش حاجة طب وليه الحرق النفسي ده في قلبك لأن للأسف القلب الطيب الحنين اللي بيحب يسعد اللي حواليه بيتحرق ولا حد بيحس به علشان هو ما بيحبش يزعل حد ولحد كده أنا بقول لك ستووووب كفاية حرام عليك قلبك.

أنا ما قلتش ابعد خالص بس بقول لك خذ فاصل وارجع ثاني علشان تقدر تشحن بطارية نفسيتك من جديد ولأن كمان مش كل حد تقدر تبعد عنه خالص، في ناس مكتوب أنك تعيش معاهم ففي الحالة دي لازم هتعيش وياهم لأن ده قدرك بس اعرف تعيش معاهم إزاي، بلاش بلاش بلاش تسيبهم يحرقوا فيك

الطيبة والحنية والتلقائية بمسميات غريبة أنت عمرك ما هتفهمها لأنهم هم من النوع عندمـــا بيعطوا لازم يعطوا بمقابل وما بيدوش كده وخلاص علشان بيحبوا يسعدوا غيرهم فعلشان كده بقول لك خذ فاصل منهم وارجع ثاني وما تبعدش لأن مش هينفع تبعد علشان دُول قدرك في الحياة بس خذ فاصل لأني أخاف تصحى فجأه تدور على نفسك وتلاقيها غرقانة في الأحزان وتقول لنفسك يا خسارة اللي عملته معه راح ده طلع ما يستهلش لا .. لا ..لا مش عايزك تقول كده أبدًا أبدًا أبدًا لأن كده ضيعت كل اللي عملته من طيبة وحنية وجبر خاطر فخليها لربنا مش له وربنا هو اللي هيجبرك ويسعدك مش هو عارف ليه؟ أنا أقول لك لأن صنائع المعروف تقي مصارع السوء وديه خليها حلقة في أذنك أربع كلمات بس فيها الشفاء كله عُمر ما طيبة قلب هتضيع، عُمر ما جبران خاطر لحد عند ربنا هيروح، وتخيل بقى وأنت بتعمل الكلام ده مع إنسان ما يستهلش ممكن يكون نرجسي واستغلالي ومسميات كثيرة راحت منها كل معاني الإنسانية والأنواع دي للأسف بتستنزف اللي معها واللي معها شايف وعارف وحاسس بس عامل نفسه مش شايف علشان يعرف يعيش وهيعرف يعيش بس ممكن يعيش حزين مكسور من جوه ومش عارف يصرخ ويقول بأعلى صوت كفاية كده أنا زهقت علشان كده بقول لك خذ فاصل من النوع ده من الناس وارجع لهم ثاني وأنت شاحن بطاريتك النفسية الطيبة بدل ما يخلصوها خالص وفي النهاية أنت اللي هتخسر هتخسر نفسك طيبتك حنيتك وصدقني ممكن تدور عليها وهتلاقيها بس بكل أسف مجروحة بجرح عميق بينزف نزيف ما بيوقفش ولا حد عُمره هيعرف يوقفه لأن القلب الطيب ده مشكلته الحقيقية جرحه عميق وما لوش صوت علشان عايش دائمًا يسعد غيره فأرجوك أرجوك حافظ عليه في زمن بقى عُملة نادرة وللأسف اللي بيقع في يديه بيستغله لصالحه ولسعادته أسوأ استغلال علشان كده بقول لك خذ فاصل وارجع ممكن قوي تقولي أصل

أنا عايز أبقى من المحسنين، والإحسان درجة عالية عند ربنا، هقولك حلو قوي الكلام ده بس عايز أفكرك إحنا بشر لنا طاقة وسعة نفسية مش ملائكة فأنت أما تستنفذ طاقتك مش هتبقى شرير لأنك مش هينفع تبقى شرير ولكن ممكن هتبقى مريض نفسي بالأحزان والآلام والضغوط اللي تحملتها علشان ترضي غيرك وهتوصل نفسك لمتاهات؛ علشان كده بقول لك خذ فاصل وارجع. يعني هتفضل تبقى من المحسنين وفي نفس الوقت مش طول الوقت لأن لازم وقت يجيلك وتبعد شوية علشان تحافظ على نفسك اللي هي أمانة ربنا ائتمنك عليها فأرجوك ما تكلفهاش أكثر من طاقتها، وربنا قال لنا كده في كتابه العزيز، قال تعالى: «لا يكلف الله نفسًا إلّا وسعها».

علشان كده خذ وصية حبيبك المصطفى -صلى الله عليه وسلم- في الحديث: (لا يكن أحدكم إمعة، يقول: إن أحسن الناس أحسنت، وإن أساءوا أسئت، ولكن وطِّنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا و إن أساءوا أن تجتنبوا إساءتهم)[1] وعلشان كده خذ بالك من كلمة تجتنبوا إساءتهم. خلاص بقى هتأخذ فاصل من النوعية دي من الناس ولا لسه عايز تحرق في نفسيتك وقلبك وتجرحهم معك أكيد بعد كلامي ده كله اقتنعت ولا لسه؟ طب لو لسه ممكن تقول معي بصوت عالٍ: أنا لازم أخد فاصل، وما تخافوش لأني لازم أرجع لكم ثاني لأنكم مني وأنا منكم، بس سيبوني أخد فاصل وأرجع هشحن في الفاصل ده حاجات كثير: قلبي وروحي وفكري، ونفسيتي علشان أفضل زي ما أنا مليان بالحب لكم ولغيركم بس معلش هأخد فاصل وأرجع ..

1- و إن كان هذا الحديث للأمانة العلمية ضعيف، وضعفه الشيخ الألباني لكن معناه صحيح حيث أنه لا يؤخذ منه حكم ولا فقه ولا فتوى، ولكن يؤخذ منه مقام تعليمي سلوكي لا غير.

١٠
من فضلك لف وارجع ثاني

ياريت تلف وترجع ثاني .. طب ترجع فين ولمين وتلف إزاي؟ أقول لك يا سيدي، لف وارجع لأقرب حضن رميت نفسك فيه و أنت متضايق.

للحضن اللي بيحبك بدون شروط ولا مقابل، للحضن اللي في لحظة ضعفك في لحظة خطأك .. في لحظة سوء تصرفك .. وفي خوفك .. عمره ما كان جلاد ولا ناقد وهجومي معك كان دائمًا بيخليك تبص من الجانب الإيجابي، عمره ما كان ناقد سلبي في حياتك، كان الدافع لك دائمًا للأمام، كان يقبلك زي ما أنت وشايف بعينه كل حاجة بس عمره ما حسسك إن في حاجة علشان يقويك بكلمته الحلوة معك .. بسنده لك .. أرجوك أرجوك الحضن ده ارجع بذاكرتك وافتكره كويس وارمِ نفسك فيه .. فين الشخص ده في حياتك؟! كان فين .. لازم ترجع له وترمي نفسك فيه وترمي حضنك فيه هو اللي هيطبطب عليك، هيقويك ساعة ضعفك، هيمسح دموعك ويحولها لك فرح، هيمسح على شعرك.

أنا بتكلم بجد، أكيد الحضن ده لاقيته في يوم من الأيام في صورة أب حنين .. أم حنينة .. أخت حنينة .. أخ حنين .. زوج حنين .. زوجة حنينة ... إلخ، مع أي حد تربطه معك علاقة إلزامية، فأرجوك حاول في ضعفك ترجعله لأن كل

واحد فينا لازم يبقاله حضن وضمه تريحه ساعة همومه وحزنه، وده مش كلامي أنا بس ده كلام أغلب الدكاترة النفسيين فالعلاج النفسي لأي أحد سببه افتقاد الحضن والحب والحنية، فأرجوك ما تدخلش نفسك في دائرة الأمراض النفسية علشان كده بقول لك: دوَّر على الحضن الحقيقي اللي قبلك بدون شروط ولا نقد وهدفه كان الإصلاح بس مش بالعنف والنقد الجارح لا لا لا وألف لا فإصلاحه لأي خطأ فيك أو في حياتك كان بالحب، بالرحمة، بالصبر، بالأمل، هو ده الحضن الحقيقي اللي هيفرق معك كثيرًا في حياتك .. مش حضن مزيف شكله حضن ومن جوه شوك لا .. لا .. لا مش الحضن ده خالص .. الحضن اللي في ظاهره فيه الرحمة وباطنه فيه الحنان مش العذاب .. الحضن ده تمسك به بيديك وبكل جوارحك لأن ده هو اللي هيكون العوامة اللي في حياتك، اللي هتنجيك من مخاطر وصعوبات الحياة وعمرك ما هتنساه أبدًا أبدًا أبدًا لأنه هو ده كان الحضن اللي بيلئم مش بيجرح وينزف، هو اللي هتِدَّفى جواه وهترميله همومك وهو صابر وحاسس بك وكله أمل لك وحب وخوف وشوق عليك ولك وفيك.

وعلشان كده السنة النبوية الشريفة احترمت الحضن و اتكلمت في الحضن و إزاي هو مهم بس مش من أي حد، لا من حد بيخاف عليك، بيحبك حب حقيقي من غير شروط ومصالح وأبعاد ثلاثية ورباعية وخماسية المدى، ما تعرفش لها معنى ولا طعم معه، لا لا، حد بيحبك بجد وده جاي معنا في موقف أمنا خديجة مع زوجها النبي محمد -صلى الله عليه وسلم- ساعة نزول الوحي، إنه -صلى الله عليه وسلم- جاء إلى امراته خديجة بنت خويلد ثم جاء إليها وهو خائف يرجف فؤاده من الخوف، فقال: زملوني فزملوه يعني غطوه بأكسية حتى ذهب عنه روعه وخوفه، وبعد ذلك وبعد ما ذهب عنه أخبر خديجة بما رآى إلى آخر القصه اللي إحنا كلنا عارفينها واللي يهمني هنا إيه كان رد فعل السيدة خديجة اللي هي الحضن، اللي كلامها بيطبطب مش بيبعد .. اللي بيسند مش بيكسر.. اللي بيقوي

مش بيضعف ردت أمنا الحكيمة العاقلة واحتوت رسول الله في الموقف ده .. قالت له كلام كله أمل وتفاؤل وقوة، مش كلام يهبط، يضعف، يبعد بينك وبين الشخص مسافات، لا مش بس مسافات أميال وأكثر وعمرك ما تحس الشخص اللي من النوع القاسي العنيف أنه ده في يوم من الأيام يبقى لك حضن، لأن الحضن أهم صفاته حكمة مع حنية وحب، وهي دي كانت صفات أمنا خديجة اللي أحبها رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حبًا لم ينسها فيه يومًا مهما واراها التراب. شوف بقى قالت له إيه، كلام كله أمل وقوة وتفاؤل، اسمع معي قالت إيه: «كلا، والله ما يخزيك الله أبدًا، إنك لتصل الرحم وتحمل الكل وتكسب المعدوم وتقري الضيف وتعين على نوائب الحق»، شايف جمال الكلام وعُذُوبته يحمل القوة والحنية والأمل في وقت واحد، يعني أما تقول كلا والله تحس مع الكلمة دي قوة وتكمل وتقول ما يخزيك الله أبدًا، كلمات جميلة كلها أمل وتفاؤل لا ومش كده وتكمل كلامها بثبات تخلي قلبه يثبت بجد، عارف تلاقي الحضن ده في حياتك اللي يجمع بين الحكمة والحنية والعقل والثبات، فلو لقيته أرجوك تمسك به جامد وما تفارقهوش وحتى لو فرقتكوا المسافات والسنين خليك حافره في قلبك .. في عقلك .. في ذاكرتك؛ لأن كل واحد فينا صدقني محتاج حضن من النوع ده، هو بيبقى العاصم لك ولي ولكل حد في الأزمات، فحتى لو فارقت في يوم من الأيام الحضن ده ما تفارقهوش من خيالك وذاكرتك، افتكره دائمًا بكلاماته .. بمواقفه معك .. باحتوائه لك، صدقني حتى لو تخلي صورته معك وكل فترة تطلعها قُدامك وتكلمها من باب الوفاء وتحكِي لها لو في حاجة مضيقاك وتتخيل ردوده كانت معك إيه في المواقف دي، بس خذ بالك من حاجة مهمة جدًا جدًا بلاش المبالغة في الخيال والوفاء للحضن وافتكر دعمه لك في مواقف كثير بدون مبالغة لأن الخيال المبالغ فيه ده ممكن يوقعك في حالات نفسية صعبة ما تقدرش تطلع منها، فشوف أنت نفسك إيه اللي تقدر تعمل كنترول على نفسيتك فيه ويبقى خيالك

مع الشخص الحضن في حياتك بدون مبالغة وبصورة تديك دافع مش تديك دموع على الأطلال والماضي، وكل واحد فينا أدرى بنفسه، فلو أنت مش من النوع اللي تعرف تعمل كنترول على نفسك وتبقى الصورة اللي في يديك اللي أنت بتكلمها دافع لك، دافع بناء مش هدم، معلش هقولك استوب ورجعها ثاني في صندوق ذكرياتك وبلاش تمسكها ثاني بين يديك واكتفِ بس أنك تفتكر كلامها لك ومواقفها معك لأن نفسيتك دي شيء مهم عندي وأنا بحاول معك أنك تعلى بنفسيتك وبنفسك مش تهدم فيهم، فخد بالك من كلامي ده جدًا جدًا.

وفي النهاية، لازم كل واحد فينا يدور على الحضن ويفتكره وخليه هو وقود القوة في حياتك، في أحلامك الجاية، افتكر كلامه لك وقت ضعفك و أنت بقى هتكمل مع نفسك؛ لأن في أشخاص في حياتنا لهم كلمات ومواقف مؤثرة هما أشعلوها لنا بحبهم وحضنهم شمعة حياتنا وإحنا كملنا وهنفضل نكمل ومش هنيأس أبدًا أبدًا أبدًا، مهما فارقونا لأن دي سنة الحياة، هتفضل شمعتهم دائمًا في عيوننا .. في قلوبنا .. في كل صعوبات حياتنا بتنور لنا طريقنا اللي جاي واللي إحنا لسه ما نعرفهوش.

شكرًا لكل أحد أنار الطريق للآخر .. شكرًا لكل من حبه حقيقي له طعم ثاني، حبه كله إيثار .. حنية .. تضحية .. دعم .. طعم مش هيتنسي ولا عمر حد هيجيبه لأن بهاراته ما يعرفش يعملها ولا يطبخها إلّا اللي قلبه عرف الحنان قبل الحب .. التفاني قبل العطاء معاني عظيمة جدًا تفضل في القلب وتديله قوة وأمل وصبر وثبات. كل التقدير والشكر والاحترام لكل قلب اجتمعت فيه الصفات الحلوه دي.

وأحب أختم كلامي بقد إيه الحضن مهم وعمر الواحد ما ينســـاه أبدًا أبدًا مهما بعدتنا الأيام والسنين والأماكن وسِيبنا الحضن وبقى في دنيا ثانية وابتعدنا

يفضل عايش جوانا ما يتنسيش وأحلى حاجة أختم بها إزاي أمنا خديجة كانت من الأشخاص اللي ما نسهاش رسولنا الكريم أبدًا في حياتها وبعد مماتها، شوف إزاي يوم فتح مكة (٨ هـ رمضان) كان -صلى الله عليه وسلم- عايز يبات ما رحش لأى حد من بيوت أصحابه وأصحابه يتمنو لو يبات عندهم شوف بقى عمل إيه -صلى الله عليه وسلم- ضرب خيمته إلى جوار قبر خديجة وكأن فرحته بفتح مكة ذكرته بكلامها الجميل، كلامها الحضن كله وهي بتقول له: لا يخزيك الله أبدًا وفعلًا يا أمي وياحبيبتي خديجة ها هي كلماتك عاشت في قلب النبى -صلى الله عليه وسلم- ولم ينسها أبدًا عاشت معه وله دومًا وأبدًا فعاشت في قلبه وهي حية وعاشت في قلبه وذاكرته وهي ميتة، رحمك الله يا أعظم وأحن حضن يا أمي وأم جميع المسلمين.

فيا رب اجعل لنا دومًا حضنًا نلجأ له، حضنًا يكون داعمًا لنا يكون في ظاهرة الرحمة وفي باطنه صدق الحب والحنان والعطاء و اجعلنا حضنًا لغيرنا في أزماته وأحزانه قبل أفراحه، قل معي يا رب يا رب يا رب آمين.

١١
ياللا نقول سوا

ياللا نِقول سوا: ربنا معي مش هيضيعني، ربنا هيكرمني آخر كرم، بكرة كل حاجة حلوة في حياتي جَاية وكل حاجة مش حلوة مضيقاني أكيد هتفارقني وتسيبني وتبعد بعيد عني ياللا عليِّ صوتك بها ربنا معي ربنا هيكرمني ربنا هيفرحني وافتكر قول الله تعالى: ((إن الله معنا)) في عز حزنك .. في عز قلقك .. في عز ضيقك .. في عز ألمك، ردد الآية دي مع نفسك بصوت عالٍ مرات ومرات هتلاقي فعلًا فرق كبير في حياتك وخليك فاكر دائمًا أن الكلام معلق بالمنطق يعني دائمًا أن الكلام معلق بالمنطق، يعني أعط نفسك أمل في بكرة، إحنا عايشين بالأمل والتفاؤل ودي سنة حبيبك المصطفى -صلى الله عليه وسلم- شوف بيقول إيه، البلاء موكل بالمنطق و إن كان هذا الحديث ضعيف ولكن يؤخذ به من باب فضائل الأعمال.

يبقى لازم تعط نفسك أمل في بكرة .. بكرة ده مش بتاعك ولا بتاعي، ده بيد ربنا، وربنا كريم بنا فبكرة ربنا هيخليه لنا أحلى وأنا مش هقول إن شاء الله لأن ربنا بيحب أن إحنا دائمًا نظن كل خير وما نقولش إن شاء الله في كل أمل ولكن نقولها بس في الحاجة اللي هنعملها كما قال تعالى: ((ولا تقولن لشيء إني فاعل

ذلك غدًا إلا أن يشاء الله)) شفت إزاي دين كله مبني على الأمل في بكرة على الفرح والسعادة وبالدليل عندك حديث أنس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إذا دعا أحدكم فليعزم في المسألة ولا يقولن اللهم إن شئت فأعطني، فإنه لا مستكره له)، وحديث أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (لا يقولن أحدكم اللهم اغفر لي إن شئت، اللهم ارحمني إن شئت، ليعزم المسألة فإنه لا مستكره له) شفت بقى يا سيدي ربنا يريد منك يبقى عندك أمل دائمًا حتى في دعائك تعزم في الأمر يا رب أكرمني يا رب فك كربي أذهب همي، يكون عندك كده عزيمة في الأمل في عز الظلمات وفي عز الأحزان تردد وتقول: لا والله ربنا مش هيضيعني، ربنا هيكرمني هو ده سر السعادة الحقيقية أنك تعيش بالأمل وأكيد في يوم من الأيام لازم الأمل والسعادة هتيجي زي ما النهار بيطلع رغم ظلمه الليل .. زي ما كل حاجة حواليك بتقول لك ما تخفش كل حاجة بتتغير، فصول السنة بتتغير، أحاسيسنا بتتغير، و أنت لازم هتتغير، عُمر حالك ما هيفضل زي ما هو، عُمرك ما هتعيش في الحزن على طول، لازم الحزن والألم والضيق هييجي يوم ويرحل ويمشي، بس ردد وقول معي كلماتي البسيطة بصوت عالٍ:

بكرة أيامي وحياتـــي أحلى

***

أنا مش هستســـلم لأحزاني

***

أحزاني بكرة تمشي وتنساني

****

بكرة الفـــــرح هيسلِّم عليا

***

بكرة وبعده وبعده الأحلى ليا

ياالا ردد معي ربنا هيقويني في ضعفي، ربنا هو اللي هيكرمني، ربنا وبس ولا عايز حد غيره، ياالا قولها بقوة وقلب جامد وسَمعني بها صوتك وأنا ساعتها هقولك أكيد بكرة هيبقى لك أحلى بكثير وكثير.

١٢
لا تبنِ لغيرك لتهدم ذاتك

حلو قوي نساعد الناس، حلو قوي تدخل عليهم السرور والفرح، لكن مش حلو أنك تنسى نفسك زي ما بتبني لغيرك، لازم تبني لنفسك، زي ما بتحاول تسعد غيرك لازم تحاول تسعد نفسك، طب هتقولى إزاي؟ هقولك أنك حاول دائمًا أما تعمل حاجة لحد ما تعملهاش كده وخلاص أو علشان قلبك حساس وحاسس باللي قدامك وخلاص، أقول لك: لا ده مش كفاية، لازم لازم تعملها بنية علشان العمل اللي أنت بتعمله يرجع لك ثاني في صورة فرحة في قلبك .. في صورة هم ربنا يدفعه ويرفعه عنك. يبقى تبقى متفق مع نفسك قبل ما تعمل أي عمل أنك أول حاجة بتعملها لنفسك لأن أول واحد هيرجعله الخير ده هو أنت في أي صورة ربنا هيسعدك به واستحضر دائمًا و أنت بتعمل فعل خير .. مساعدة .. إغاثة مهلوف .. إطعام طعام، أي حاجة من الأخلاق الجميلة دي اللي بتبني بها غيرك تستشعر حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور يدخله على مسلم أو يكشف عنه كربة أو يقضي عنه دينًا أو تطرد عنه جوعًا، ولأن أمشي مع أخ لي في حاجة أحب إلي من أن أعتكف في هذا المسجد -يعني مسجد المدينة- شهرًا، ومن كف غضبه ستر الله

عورته، ومن كظم غيظه ولو شاء أن يمضيه ملأ الله قلبه رجاء يوم القيامة، ومن مشي مع أخيه في حاجة حتى تتهيأ له أثبت الله قدمه يوم تزول الأقدام، وإن سوء الخلق يفسد العمل كما يفسد الخل العسل).[2]

بص قد إيه الحديث ده مليان بمعاني البناء للغير واللي هيعود عليك بكل نفع وخير دنيا وآخرة، شوف إزاي أول حاجة محبة ربنا وأما ربنا يحب حد بيكون سمعه وبصره الذي يسمع به، هو اللي بيتولاك.

لأنك بتنفع عباده فربنا اللي بيتكفل لك في كل حاجة في حياتك، اه والله بس خذ بالك على قد يقينك فيه وحسن ظنك به وأنك زي ما بتساعد غيرك هو اللي هيكفل لك دائمًا في حياتك، بس الشعور ده يبقى في قلبك يقين جازم ما بيتزحزحش، ينفع حد يشكك في حب والدتك ووالدك لك، أو حتى في اسمك إن ده مش اسمك؟ هتقولي طبعًا لا، ولله المثل الأعلى. لازم يبقى يقينك في ربنا كده وأكثر، ما فيش حاجة تزعزعه حتى لو اتأخر عطاء ربنا هو بيتأخر علشان يعطيك حاجة ما حصلتش؛ لأنه كده بيجزيك على حاجتين: على أخلاقك الحلوة مع الناس، وعلى صبرك، وخد عندك حديث ثاني يخليك تبني لغيرك لأن زي ما اتفقنا أما تبني لغيرك يبقى أنت أول حاجة بتبني لنفسك؛ لأنك بتكون في معية ربنا و أنت خير الناس كده بحديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وخير الناس أنفعهم للناس).

طب حلو قوي كده، يبقى هتوعدني تساعد غيرك وتبني لغيرك بس في نفس الوقت لازم تواعدني أنك ما تهدمش ذاتك، هتقولي إزاي؟ أنا هقول لك يا سيدي يعني ما ينفعش أساعد غيري وأنا مقصر في حق نفسي، هتقولي و أنت مخضوض مقصر في حق نفسي؟ هقول لك: أيوه، أما يكون عندك مصلحة ضرورية ومشوار

2- حديث صحيح رواه الألبانى وإسناده حسن.

ضروري لك وتلغيه علشان تعمل مشوار لحد ثاني يبقي أنت كده بتبني لغيرك علشان تهدم ذاتك، لا لا لا أنا عايزك تبني ذاتك بردُه، يعني ما تهملش في مشاويرك علشان تعمل إنجازات لغيرك، ابدأ بحاجتك أنت الأول ما دام ما ينفعش تتأجل وافتكر كلامي: لا تبنِ لغيرك لتهدم ذاتك. طب بتنسى كلامي وساعات تنسى تفتكره، عايزك تفتكر حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (كفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يقوت) أيوه يعني حاجتك وحاجة المسئولين منك الأول ثم في المقام الثاني أي حاجة ثانية لو كانت بتتعارض مع المقام الأول وهو ذاتك وذات اللي معك، يبقى حاجتك الأول وذاتك الأول وافهم كلامي صح، مش معنى كده بقول لك تبقى أناني لا .. لا .. لا .. ما ينفعش، أنا ضد الأنانية، بس مع موازنة الأمور، أحُط كل أمر في مكانه، ما ينفعش أبدًا أبني لغيري وأهدم نفسي بأي حال من الأحوال، فحاول عواطفك مش هي اللي تسيطر عليك فتبني لغيرك وتهدم ذاتك، خلي العاطفة والعقل مع بعض ترمومتر لبعض، ما حدش يطغى فيهم على الثاني، وأنت بقى وحكمتك وميزانك للأمور صح ما أقدرش أقول لك أكثر من كده بس اللي أقدر أقوله لك: لا تبنِ لغيرك لتهدم ذاتك. أظُن كده الحكاية اتفهمت واللي فيها حاول تبني لغيرك وفي نفس الوقت ما تهدمش ذاتك علشان نكون متفقين سوا بالحكمة والعقل والعاطفة كلهم مع بعض وكل واحد في مكانه وفي النهاية.. لا تبنِ لغيرك لتهدم ذاتك.

١٣
أحسن كما أُحسن إليك

فاكر أول واحد مسكك من إيدك وأنت طفل صغير وعلِّمك إزاي تمشي؟ طبعًا هتقول لي: لا مش فاكر كنت صغير جدًا إزاي أفتكر. دلوقتي أكيد فاكره لما كبرت وما تنسهوش، وهما الأُم والأب، يااللا أحسن لهم زي ما أحسنوا لك.

شفت بقى إزاي في حاجات بتبقى صغيرة معنا بس بتكبر جوانا وإحنا مش حاسين. أكيد في حاجات كثيرة في حياتك كان سببها إحسان ناس حواليك ممكن ماتبقاش فاكرهم، لكن فاكر نتيجه إحسانهم لك، علشان كده بقول لك: أحسن كما أُحسن إليك، ما تنساش أي حد عمل معك معروف، اوعى تنساه أبدًا وافتكر قول الله تعالى: (هل جزاء الإحسان إلّا الإحسان)، طب شوف سيدنا النبي -صلى الله عليه وسلم- قال إيه عن صاحبه أبي بكر، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (ما لأحد عندنا يد إلّا وقد كافيناه ما خلا أبا بكر فإن له عندنا يدًا يكافئه الله بها يوم القيامة، وما نفعني مال أحد قط ما نفعني مال أبي بكر، ولو كنت متخذًا خليلًا لاتخذت أبا بكر خلـيلًا، ألا وإن صاحبكم خليل الله)[3].

3- صحيح رواه الترمذي.

تعرف تكون كده مع أي حد عمل لك جميل .. معروف .. كان من الآخر إنسان معك، كانت مواقفه معك فارقة في حياتك .. نقطة فاصلة في حياتك .. نقطه تغير وتحول .. تعرف يكون عندك الوفاء ده له وتقول معي: أنا هأحسن كما أُحسن إلي، فممكن تقول لي: صعب الزمن تغير .. أصل ده النبي وأصحابه الكرام فين إحنا منهم، لا هقول لك: (الخير فيَّ وفي أُمتي إلى يوم الدين)، هتلاقي ناس من زماننا ده وأحسنت كما أُحسن إليها، وده مش كلامي لأني تعودت معك أن دائمًا كلامي يبقى يجمع بين العقل والعاطفة والحكمة والدليل .. آه يا سيدي الدليل من الزمن اللي أنا وأنت وغيرنا عايشين فيه هتقول لي مين؟! هقول لك الملياردير السعودي سليمان الراجحي اللي بيحتل المرتبة ١٠٧عالميًا في قائمة فوربس لأثرياء العالم يقول الذي حدث معه: «كنت فقيراً لدرجة أنني عجزت عن الاشتراك في رحلة المدرسة، قيمة المشاركة فيها ريال سعودي واحد، رغم بكائي الشديد لأسرتي التي لم تكن تملك الريال!! يضيف قبل يوم واحد من الرحلة أجبت إجابة صحيحة فما كان من معلم الفصل إلّا أن أعطاني ريالًا مكافأة مع تصفيق الطلبة .. حينها لم أُفكر وذهبت مسرعًا واشتركت في الرحلة وتحول بكائي الشديد إلى سعادة غامرة استمرت شهرًا .. كبرت وذهبت الأيام وغادرت المدرسة إلى الحياة، وفي الحياة وبعد سنوات من العمل وفضل الله عرفت العمل الخيري .. يضيف هنا بدأت أتذكر ذلك المدرس الفلسطيني الذي أعطاني الريال .. وبدأت أسأل نفسي هل أعطاني ريال صدقة أم مكافأة؟ فعلًا يقول لم أصل إلى إجابة، لكني قلت: أيًا كانت النية فقد حل لي مشكله كبيرة وقتها ودون أن أشعر أنا أو غيري بشيء .. هذا جعلني أعود إلى المدرسة وإلى جهات التعليم .. بحثًا عن هذا المدرس الفلسطيني .. حتى عرفت طريقه .. فخططت للقائه والتعرف على أحواله .. فالتقيت بهذا المدرس الفاضل ووجدته بحال صعبة بلا عمل ويستعد للرحيل .. فلم يكن إلَّا أن

قلت له بعد التعارف: يا أستاذي الفاضل لك في ذمتي دين كبير جدًا منذ سنوات .. قال وبشدة: ليس لي ديون على أحد .. وهنا سألته هل تذكر طالبًا أعطيته ريالًا .. لأنه أجاب كذا وكذا؟ بعد تذكر وتأمل قال المدرس ضاحكًا: نعم .. نعم .. وهل أنت تبحث عني لترد لي ريالًا؟ يقول الراجح: قلت له: نعم .. وبعد نقاش أركبته السيارة معي وذهبنا. يقول الراجحي وقفنا أمام فيلا جميلة .. ونزلنا ودخلنا فقلت له: يا أستاذي الفاضل هذا هو سداد دينك مع تلك السيارة وراتب تطلبه مدى الحياة .. وتوظيف في مؤسسة .. ذهل المدرس قائلًا : لكن هذا كثير جدًا .. فقال الراجحي له: صدقني إن فرحتي بريالك وقتها أكبر بكثير من حصولي الآن على ١٠ فيلات كهذه .. ما زلت لا أنسى تلك الفرحة.

ياترى لسه مش عايز تحسن للي أحسن إليك وتنتابك وساوس ما لهاش أي مجال من الصحة ومنها أقاويل وأعراف عند بعض الناس لا لحسن يشوف نفسه عليك وحاجات ثانية كثير، لا وألف لا، اوعى تعمل كده هفضل دائمًا أقول لك أحسن كما أُحسن إليك' وجيبت لك كل الأدلة من الدين والدنيا، ياالا روح لأي حد كان له فضل عليك وأحسن له.

مش لازم بالفعل، على الأقل بالكلام، أيوه بالكلام، الكلمة الطيبة صدقة، قد إيه الكلمه أما تبقى حلوة يبقى مفعولها زي السحر، ويا سلام لو كان معها فعل وبقولك لو كان معها، لأن الفعل ده مش إلزامي، كل واحد فينا حسب مقدرته والمتاح قُدامه لكن هفضل أكرر وأقول على طول الحاجة المتاحة دائمًا واللي ما بتحتجش تعب ولا مجهود، الكلمة الطيبة الممزوجة بالأحساس الصادق اللي بيوصل، تعرف بقى بالكلمة الطيبة وإحساسك الصادق تحسن كما أُحسن إليك

وبقولها في كلماتي البسيطة دي لك:

أحســـن كمـــا أُحســـن إليك

*****

في يوم أن تُحِسن يُحــسن إليــك

*****

ويـــوم أن تـــغـــدر يُغدر بـــك

*****

ويـــوم أن تخـــون يُخـــان بك

*****

فأحســـن كمـــا أُحســـن إليك

*****

ولا تـنـتـــــظر أن يُحســن إليك

١٤
أنت بلا خِيار

ينفع تعيش بدون خِيار؟! طب أنت فاهم سؤالي علشان تجاوبني ولا سؤالي صعب شوية؟ علشان ما حدش فينا يعرف يعيش من غير خِيار، في الحقيقة سؤالي إجابته سهلة جدًا، كلمة واحدة، نعم، ينفع أعيش بدون خِيار، طب متى؟ وأين؟ ومع من؟ أنا هقول لك بقى يا سيدي.

أما تبقى في حاجة أنت عايزها ومش راضية تجيلك أقول لك عيش بدون خِيار يعني اعتبرها مش معك ما تفكرش فيها.

أما حد تحبه وحُبك ما يوصلوش وهتتعِب معاه نفسك على الفاضي ساعتها أقول لك عيش بدون خِيار وكأنك ما قبلتوش ولا عرفته في يوم علشان تعرف تعيش بقلب مرتاح، أنهي اختيارك في الحالة دي على طول واعتبره مش موجود من الأصل صدقني هترتاح.

أما تبقى حياتك صعبة ومليانة مشاكل في كل ناحية اجتماعية وأُسرية ووظيفية، في الحالة دي أقُول لك أنت بلا خِيار، اقبل وضعك زي ما هو علشان تقدر تعيش معه، لا وكمان أنا هقولك الأسوء من كده، أنك مش بس تبقى بلا خِيار، أنك تحاول تبص للناس اللي عايشة أسوأ منك علشان تعرف تعيشها

صح أيوه تعيش حياتك صح وأنت راضي ومطمن لأن وجود اختيارات في حياتك تخليك تستسلم لأي صعوبات تواجهها في حياتك وتستسهل الانهزام، لكن أما تكون أنت بلا خِيار، يعني من الآخر مضطر بتخلق عندك روح التحدي وفي نفس الوقت روح الرضا وأجيب لك بقى من السنة حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم)[4]، يعني حاول دائمًا تبص في أي حاجة مضيقاك للأسوأ منها مش للي عايش أحسن علشان صدقني تعرف تعيشها صح؛ لأن الدنيا بك وبغيرك هتمشي وهتعدي، فخليك أنت أذكى منها، خليها تعدي وما تخدش من عمرك في الأحزان، كده كده دنيا وهتعدي ولو ما عدتش خليها أنت تعدي، بس كن مع نفسك بلا خِيار، ما تديش نفسك مساحة للألم والحزن؛ لأن الحزن والألم لما تديهم مساحة من حياتك للأسف بيخدوا مكانك كله، لا وكمان بيدلدلوا رجليهم وبعد كده تيجي تقول لي: أنا مش عارف أخلص من الحزن ما أنا قلت لك من الأول: عش بلا خِيار، اللي ما يعجبكش الغِهِ من حياتك، طب لو ما قدرتش تلغيه على الأقل بص للي حاله أسوأ منك هترتاح كثيرًا وهتفرق معك كثيرًا.

وخليك عارف أنها دنيا وبتعدي، عِشها قبل ما أنت منها تعدي عديها شوية شوية هتفتحلك أبوابها وأما تحاول تختار فيها اختَر اللي يريح قلبك ولو اختيارها وقف عندك خليك من غير اختيار، ساعتها علشان تعرف تضحك لك وهي به وبك ماشية ماشية، راحية لفين مش عارفه. بس هي ماشية ماشية، فخليك من غير خِيار في الحاجة اللي مش موجودة عندك هتفرق معك كثيرًا. وحياتك هتبقى أحلى، وشوف ربنا بيقول لنا إيه، قال تعالى: ((ولا تمدن عينيك إلى ما متعنا به أزواجًا منهم زهرة الحياة الدنيا لنفتنهم فيه)) يعني ممكن تغمض عينك عن غيرك شوية علشان تعرف تعيش، ممكن تغمض عينك عن أي خيارات في حياتك خذ حياتك

4- متفق عليه.

زي ماهي، اقبلها بعينك أنت، بنفسيتك أنت، لأنك أما تبص لخيارات وتقول: آه .. لو كان عندي، آه .. لو المشكلة دي ما حصلتش، ده كده تفكير غلط يخليك ما تعرفش تقوى. اقبل حياتك بلا خِيار، بحلوها وبمرها هي كده ولك الحمد يارب، أنا أحسن بكثير من ظروف ناس ثانية ده يبقى لسانك هتفرق معك كثيراً، صدقني لأن النفس بتشوف بعينك أنت، خليها تشوف من عينك كل الرضا والراحة هي هترتاح فممكن بعد إذن حضرتك أنا وأنت نبقى بلا خِيار علشان نعرف نصمد ونستحمل، ممكن ممكن قوي بس يااللا نبدأ من دلوقتي لأن كل حاجة في الحياة وفي النفس عايزة المبادرة والتدريب، ويااللا درب نفسك أنك تقبل الموجود، فأنت بلا خِيار، صدقني هتسعد أكثر وهترتاح أحسن بكثير كثير قوي، وبفكرك أنت إيه بلا خِيار، وأظن دلوقتي عرفت معنى كلامي وفهمت جواب سؤالي لك من الأول وكانت إجابة سهلة ومريحة جدًا، أيوه نعم ينفع أعيش بلا خِيار أيوه كده أنا عرفت أنك خلاص فهمت كلامي.

١٥
أنت إنسان مهما عَلَوت

فاكر أما قلت لك أحسن كما أُحسن إليك، لا يا سيدي أنا دلوقتي بقول لك أنت إنسان مهما عَلَوت شوف، كلمة إنسان تحمل معاني كثيرة قوي جواها خمس حروف لكنها مليانة بمعانٍ كثيرة، يعني حرف الألف بيدخل في لام التعريف لكل الأسماء والأخلاق الحلوة وغير الحلوة، بس إحنا عايزين نحذف الأخلاق غير الحلوة ونعلى شوية بنفسنا ونخليها على قد ما نقدر حلوة تليق بمعنى الإنسان الحقيقي صافي النفس والسريرة، ويكون عندك صفاء نفسي مع نفسك ومع الغير هتقولي إزاي؟! ده في ناس ظلمتني .. ناس ضايقتني ممكن يكون قريب .. ممكن يكون بعيد .. هأقولك معلش خليك بردُه إنسان وما تنساش أني قبل كده قلت لك إزاي تتعامل مع كل دول سواء في كلماتي في خذ فاصل وارجع أو لف وارجع ثاني وغيرها من الأبواب وكل ده علشان أحافظ على إنسانيتك .. على نفسيتك .. على سريرتك .. لأن ده هو اللي يهمني أنك تبقى صافي النفس إنسان حقيقي بجد وخلي بالك كل حاجة بتعدي في الحياة، الظلم بيعدي .. الحزن بيعدي .. الحياة كلها ورقها بيسقط من شجرة التوت مرة واحدة ويرجع ورق ثاني وتطرح علشان كده عايزاك المرة دي تشكِّل أنت ورق شجرة توتك بنفسك علشان تحس بطعمه

بجد وبحلاوة السكر اللي فيه بس لازم تعمل أنت ورق حياتك فيه بنفسك علشان تعرف تستطعمه صح، وعلشان كده بقول لك: أنت إنسان مهما عليت ارمِ كل حاجة من ورا ظهرك وافتكر دائمًا أنك إنسان فيك الخير وفيك الشر، فحاول حاول أنك تخلي دائمًا الخير ينتصر على الشر اللي جواك لأني بفكرك كل واحد فينا له تايم زون (Time Zone) وقت كده كيرف حياته بيعلى قوي وربنا يعوضه جامد ويديله كل اللي نفسه فيه وكل اللي اتحرم منه وكل واحد على حسب اللي اتحرم منه وصبره عليه. فلو حد فقد في حياته المال ييجي يوم ويبقى معاه مال كثير، واللي ساب وظيفته ييجي يوم ويكون في وظيفة أحسن منها بكثير ويستغرب أنه زعل في يوم أنه سابها واللي فقد في حياته الحنان ربنا يرزقه بحد يقف جنبه ويعوضه، والزوجة اللي فقدت المشاعر والتقدير و الاحترام من زوجها و تطلقت منه ربنا يبعت لها الإنسان اللي يعوضها وبردُه الزوج اللي كان مع زوجه متسلطة وجافة في تعاملاتها معه ربنا يبعتله الزوجة اللي تعوضه بحبها وحنانها واللي اتظلم يتعوض واللي ظلم يدوق من نفس الكأس من حد ثاني علشان يحس بقيمة الإنسان اللي كان معاه، بس للأسف خلاص كان في وخلص ما بقاش معاه بقى مع حد ثاني يستاهله ويقدره ويحس به وكل التعويض ده أساسه الحقيقي يقين صادق في ربنا أنه هو اللي هيعوضك مش حد ثاني والشرط الثاني أنك ما ترُدش إساءة بإساءة لأ لأ لأ ردها بقمة الإحسان علشان إحسانك ربنا هو بس اللي هيرودهولك في أحسن صورة تفرح قلبك بها وأهي دنيا ودايرة بنا بين أقدار الرحمة والحكمة والتدبير بترويتنا وتسقينا، فعلشان كده بقول لك ما تنساش أنك إنسان مهما عليت علشان لازم كل حد ربنا يعوضه في يوم من الأيام لأن ربنا لا يحب الظلم وجعله بيننا محرمًا وهو القائل في الحديث القدسي عن نفسه قال تعالى عز وجل في الحديث القدسى: (يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرمًا، فلا تظالموا.....) فاوعى تظلم مهما اتظلمت .. اوعى

تقسى مهما اتقسى عليك، حافظ على إنسانيتك علشان اللي هيكون معك ساعتها هو ربنا وكفى بالله وكيلًا وكفى بالله نصيرًا، فأرجوك أرجوك حافظ على إنسانيتك وأفكرك أن بكرة أحلى وكل حاجة حلوة هتحصلك ما دام حافظت على إنسانيتك بس ساعتها افتكر كلامي ده لك اللي هقولهولك دلوقتي أما ربنا يكرمك ويديك كل اللي تمنيته افتكر كلماتي دي وخليها ترن جواك وبقولها لك وصوتي كله فرح بك أن ربنا كرمك بس بقول لك:

الدنيا يوم لك ويوم عليـــــك

*****

فإذا كـانـــــت يـــوم لـــــك

*****

فتذكر أنها كانت يوم عليــك

*****

فارحـــم من تحـــت يـــديــك

يعني أما تقابل حد عايش نفس ظروفك الصعبة اللي ربنا خلاص عوضك وما بقيتش موجودة افتكر أنك في يوم كنت زيه فحس به واكرمه و اخفض له جناح الرحمة والإحسان معه وأعطه دفعة أمل لأنك في يوم كنت زيه، ده لو متفق معي وعايز تحافظ على نفسيتك و إنسانيتك مهما عَلَوت، أما لو غير كده يبقى ما تســألنيش عن النتيجة لأن كل اللي فات ممكن في لحظة يرجع زي ما كان وترجع لك الأيام والليالي الصعبة.

فعلشان إنسانيتك خليك إنسان دائمًا كريم الطبع مع اللي أساء واللي أحسن

لك وهتلاقي دائمًا في الحالة دي الكيرف الدنيوي بتاعك دائمًا طالع لفوق طالع في السعادة .. في راحة البال والتوفيق والسداد في أمور حياتك لأنك إنسان كريم تستاهل كل خير وعلشان كده اوعى تنسى أنك إنسان مهما علوت أيوه إنسان كلمة عظيمة تبنى بها أمم وتعلو بها لو فهمناها صح أيوه أيوه إنسان مهما عَلَوت وتوعدني أنك كده وهتفضل كده علشان أنت إنسان كريم ومُكرَّم وهتفضل مُكرَّم لأنك إنسان مهما عَلَوت أيوه إنسان مهما عَلَوت.

وأختم كلامي معك بأخلاق رسول الله -صلى الله عليه وسلم- مع البختري بن هشام وهو أحد الخمسة الذين سعوا في نقض الصحيفة التي قاطع بها المشركون مكة بنى هاشم والمسلمين وأنا هنا مش بصدد في سرد حصار شعب بني أبي طالب ولكن اللي عايزه من القصة دي أوضحلك إنسانية رسول الله -صلى الله عليه وسلم- مع من أحسن إليه كما ورد في كتاب السير: (إن البختري بن هشام حضر مع المشركين موقعة بدر ونهى النبى -صلى الله عليه وسلم- عن قتله) نهى عن قتله لأن الرسول رسول الإنسانية اللي هو رحمة للعالمين وهو إنسان قبل كل شيء فيحسن لمن أحسن إليه فأنه لا ينسى أن البختري سعى في نقض الصحيفة علشان يقول لك أنك مهما عَلَوت أنت في النهاية إنسان وافتكر كلامي دائمًا، أنت إنسان مهما عَلَوت، ويارب يجعلني و إياك دائمًا وأبدًا إنسانيتنا فوق كل شيء قل معي: يارب آمين آمين آمين.

١٦
أنت والآخر

هتختلف معي هقولك يا سيدي ماشي وبردُه حقي أختلف معك، متفقين بس في حاجة عايزة أتفق معك فيها أكثر شوية من كده إن أنا وأنت وأي حد ثاني نختلف ماشي لكن حَبة حَبة على بعض في الهجوم فبلاش نهاجم بعض لمجرد أن إحنا مختلفين، تعرف تعمل كده علشان تبقي على الود بينك وبين الآخر؟ أيوه تعرف جدًا لأن العملية مش صعبة صدقني بس عايزة تدريب، هسألك سؤال ساعتها أنت لوحدك هتجاوبني: هل تحب أما حد يختلف معك في أي حاجة يهاجمك وصوته يبقى عالٍ ولا يختلف معك بأدب حوار عالٍ وبموضوعية؟!

أكيد هتقول لي: لا طبعًا بأدب حوار عالٍ وموضوعية وده الطبيعي لأن النفس زي الطفل تحب اللي يوجهها بلطف وفي نفس الوقت يوجهها بحب وخوف عليها، لكن هتقول لي تُدخل في الآخر شمال هقولك غلط غلط غلط حتى لو رأيك صح فينك من اللين وحسن الخلق، ده الرسول -صلى الله عليه وسلم- قال إيه في الحديث الشريف: (حُرِّم على النار كل هين لين سهل قريب من الناس)، سمعت كويس؟ هين لين سهل ممكن نبقى أنا وأنت والآخر كده طب أنا وأنت والآخر قريبين من الناس؟ يعني إيه قريبين من الناس؟ يعني فعلًا أما بيحتاجونا يلاقونا

نرفع البسمة على شفايفهم .. نسمعهم وما نزهقش .. نساعدهم وما نمنش عليهم ونعيارهم بعد كده أو حتى نقول طلعوا ما يستهلوش، لو أنا وأنت والآخر بنعمل كده أقول لك لا إحنا كده محتاجين فلترة لأخلاقنا وتصرفاتنا لأن كده بعدنا كثير قوي قوي عن بعض وما حققناش أبدًا وصية الرسول لنا قريب من الناس تعرف تكون قُريب ما أنت لو قريب من الآخر حتى لو اختلفت معه هيقبل اختلافك لأنك قُريب منه، طب تعرف تقول لي أنت علاقتك به جزئية ولا كلية؟ هل أنت موجود في حياته دائمًا أول ما يفكر في حاجة أو يحتاج حاجة يلجأ لك أقول لك ساعتها برافو عليك أنت كده علاقتك بالآخر علاقة كلية ومش هتبقى كده إلّا لو أنت فعلًا كنت فعلًا كده معه قلب بيخاف عليه من غير مصالح .. قلب بيفكر في اللي حواليه من غير مبالغة .. عقل بيسمع للي بكلمه من غير استهتار بمشاعره ولا تنقيص من كلامه حتى لو مش عاجبك لأنه في النهاية بشر فيه الصح وفيه الغلط ما حدش معصوم من الغلط ولا حد دائمًا هيبقى صح لو أنت كده أحييك وأحييك وأنا هحاول دائمًا تبقى مثلي وأقتدي بك. ولا يا سيدي علاقتك جزئية يعني أما يحتاجلك تبقى مش أنت أول اللي يلجأ له لأنه عرفك في خدمة اللي حواليك مش قوي حَبة كده وحَبة كده، طب يوجع دماغه ليه ما يروح للي دائمًا بيقف معاه وإيه اللي يخليه يتعب قلبه مع حد مش مضمون علاقته مش أكيدة مِية في المِية وإن كنت بَقول بَردُه العلاقات الجزئية دي مش وحشة لإنى مش عايزة أثقل على حد وكل واحد حسب مقدرته وطاقته، بس اللي بقى علاقته منعدمة ده بقى يعمل إيه؟ ده صراحة مشكلة لأن أصلًا ما حدش بيفكر يطلب منه حاجة ولا حتى استغاثة لأنه عامل موجود وهو في الحقيقة مش موجود، ممكن دائمًا يبقى مغمى عليه وما بيساعدش حد ولا بيحس بحد إلّا نفسه بس وللأسف عايز اللي حواليه دائمًا يساعدوه، طب إزاى بقى كلام غريب شويتين ومعادلة صعبة حبيتين وممكن عمرها ما تِطلع أي مركب خالص إلّا مركب أنا وبس وما ليش اثنين

واللي علاقته منعدمة بالآخر أقول له لأ .. الحق نفسك قبل ما الآخر يهرب منك إن ما كنش هرب أصلًا لأن العلاقة المنعدمة دي ما تشيلش اثنين أبدًا أبدًا، هي معمولة لواحد بس وأظن أنا وأنت والآخر عمرنا من نكون يارب من العلاقة دي لأنها علاقة منعدمة وهتفضل طول عمرها في قاموسي وقاموس الآخرين بتساوي صفر يعني ولا حاجة، وعلشان كده أنت والآخر دي حاجة مهمة جدًا، إحنا مختلفين لكن بنخاف على بعض .. بنحس ببعض .. اختلافنا يقوينا مش يضعفنا .. اختلافنا يجمعنا مش يفرقنا، وشوف بقى عندك سيدنا النبي -صلى الله عليه وسلم- اختلف مع عمه أبي طالب اختلاف جذرى في إيه؟ في أمر جلل، في الإيمان بالله وعلى الرغم من اختلافه معه إلا أن عمه كان بيحبه وسند له في حاجات كثير ومنها في شعب أبي طالب في الحصار اللي استمر ثلاث سنوات، عارف يعني إيه حد مستحمل حصار ثلاثه سنوات؟ قلة في الأكل .. في المياه .. في كل حاجة لدرجة يأكل ورق الشجر علشان ابن أخيه وهو رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عارفين له طبعًا أولًا لأن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- صاحب الخلق الحسن مختلف مع عمه لكنه خايف عليه، اختلافه اختلاف خوف ومحبة وعرفان للجميل مع الآخر تعرف نبقى أنا وأنت والآخر كده؟ أظن لو كل واحد فينا كده أقول ليِّ ولك وللآخر ألف ألف مبروك، وصلنا على بر السلام في شاطئ الحياة، أيوه في شاطئ الحياة اللي مليان بإشكال وإحجام خزف كثيرة وجمالها، في اختلاف ألوانها وأشكالها وزخارفها وعلشان كده جمالنا في اختلافنا، بس افتكر يبقى اختلافنا إزاى، اختلاف مليان بالرحمة والفهم الصح للآخر مش فهمك لنفسك وبس وبكده بقيت أنا وأنت والآخر أصحاب مش بيزنس وافتكر أنت والآخر علاقة كلية وجزئية بلاش علاقة منعدمة ما لهاش لا طعم ولا لون ولا ريحة لكن الطعم اللي عايزينه يكون هو طعم واحد اسمه اختلافنا يقربنا مش يبعدنا.

١٧

طلع اللي في الصندوق

أكيد كل واحد فينا مش عنده صندوق واحد لأ عنده صناديق كثير قوي بأشكال كثيرة وأحجام مختلفة وألوان مختلفة، كل واحد حسب ذكرياته بقى أكيد الذكريات الجميلة لها صندوق شكله جميل ممكن يكون أحمر أو أبيض أو وردي حسب المشاعر اللي فيه، مشاعر حب ولَّا مشاعر نجاح ولَّا فرح ولَّا إرادة ولّا ولَّا إيه ولَّا إيه، حاجات كثير كل واحد بقى وصندوق ذكرياته الجميلة، معه ودي طبعًا خصوصياتك أنت وبس وأنت اللي بتفتحها بس وده أجمل صندوق اللي يبقى فيه ذكرياتك الحلوة وبتهيألي ده الصندوق اللي ما بتخليش حد يقرب منه غيرك بس، وفي بقى صندوق ثاني ممكن يبقى كبير .. يبقى صغير، مليان حاجات وحاجات من كل لون وشكل، حَبة كفاح .. على حَبة تعب .. على حَبة صدمات .. على حَبة أحزان وحاجات كثير قوي وغالبًا لونه هيبقى أسود أو غامق قوي لأنه أطفأ في حياتك حاجات جميلة علشان كده بقول لك الصندوق ده لازم تِطلَّع اللي فيه حالًا علشان ترتاح وحياتك تبقى أحلى، هتقول لي تِطلّع اللي فيه إزاي؟ أنا هقول لك كل حاجة، في يوم حد استنفذ طاقتك .. نفسيتك افتكرها أيوه افتكرها وهي أكيد موجودة في صندوقك الأسود ده فاكتبها في ورقة واقطعها وارمِها وخلاص وحتى لو هتعيط عليها إيه المشكله؟ ده عياط وقتي تخلصت

فيه من طاقة سلبية موجودة جواك بس اوعى دموعك تطول معك هما دمعتين وخلاص نفثت فيهم على اللي جواك واعرف أن اللي بكاك يوم أو لحظة صدقني ما تستهلش تبكي عليه أبدًا أبدًا مهما كان، أيوه مهما كان سواء علاقة حب .. علاقة عمل .. علاقة صداقة، كل ده اكتبه في ورقة وارمِه من حياتك ومن صندوقك الأسود ده وقل له: خلاص وقتك معي انتهى وبالعكس ده أنا لو مكانك أضحك، أيوه أضحك بصوت عالٍ لأن ساعات كثيرة الحاجة اللي بتبكينا هي اللي بتقوينا وبتقول لنا خذ بالك جرس إنذار جالك أما تتقابل مع نفس المواقف أو نفس الأشخاص، ده أنا لو مكانك أشتاق، أتقابل مع نفس المواقف علشان فعلًا أقوي نفسي أكثر وأكثر وأحس قد إيه اللي باع .. اللي خان .. اللي ما نفعش فيه خير ولا صدقة ولا حتى عرفان أعطاني أجمل هدية في حياتي أنه خلاني أعرف أرمي من حساباتي ومن دفاتري القديمة وأنا ولا على بالي .. ده كل الشكر لكل شخص قسى .. عنَّف .. تَمرد .. نَكر .. أهان، علشان علمني أني عمري ما آمن لحد إلّا ببرهان ومش هسلِّم لعواطفي إلّا لو عقلي سَلِّم أول وقال لي: استلم ده الدار أمان، أيوه سَلِّم لعقلي قبل مشاعري، فشكرًا كل الشكر للصندوق الأسود قبل صندوق الألوان لأنه علمني إزاي ما أديش الأمان.

١٨
نظّارتي شمسية وليست سوداء

تحب تبدل معي وتلبس نظّارتي وألبس نظّارتك؟ بس خذ بالك أنا نظّارتي شمسية أصلية حقيقية مش سوداء وحضرتك نظّارتك سوداء جدًا، ممكن ما تليقش عليَّ وتِتعب عينيَّ لأني هشوف بها كل حاجة غامقة وداكنة، مش شايفة حاجة منورة وشايفة كل سواد حواليها فأكيد نظّارتك هتعب قوي معها، هتتعب عينيَّ وأما تِتعب عينيَّ أكيد هتِتعب قلبي وفكري وياها لأ .. لأ .. شكرًا يا فندم أنا ما أقدرش ألبس نظّارتك، مقاسها مش هيناسبني ومع الوقت هيضايقني فبشكرك على ذوقك معي بس أستأذنك في حاجة؟ جرب كده والبس نظّارتي الشمسية، صدقني دي مقاسها يناسب كل حد عايز يعيش حياة أحلى، يبص للدنيا بشكل ثاني، يدوقها بطعم أحلى بكثير من حقيقتها أصلًا وجربها مش هتخسر حاجة دي نصيحتي لك ولغيرك.

ياريت تلبس نظّارتي الشمسية دائمًا. هو هتستفاد إيه لمَّا نسود الحياة في عينينا؟ ليه كل ما نحس أن الدنيا ضاقِت علينا أن ما فيش حاجة شايفينها حلوة نِطلع النظارة الشمسية ونلِبسها علشان تحول شمس حياتنا ومشاكِلها لِظل، ما هو كده كده الدنيا ماشية بمشاكِلها، بمتاعِبها، هتفرق معك إيه؟ حاول أنت

تِجملها بنظّارتك الشمسية الأصلية وأما تعدي الأزمة يا سيدي سيبها واقلعها من عينيك، لكن في عز الأزمة والمحنة تِطلع نظّارتك الشمسية وتلبسها من جديد علشان ما تشوفش إلّا الجانب الحلو بس؛ لأن هتعمل إيه بالجانب غير الحلو؟ ما هو كده كده حصل وخلاص وانتهى، ولا .. أنت من نوع الناس اللي بتحب تعذب نفسها بالأحزان ودائمًا تبص من الكوب الفاضي مش المليان .. اوعى تكون من الناس دي هقولك ساعتها بتهيألي كفاية أحزان، أهي دنيا وهتعدي، بك ومن غيرك وأنت اللي خسران.

علشان كده زي ما بقول لك البس نظّارتك الشمسية علشان تحول شمس مشاكلك وحياتك لِظل بَقول لك بردُه ابعد عن النوع ده من الناس اللي دائمًا مأزِّمها، كل حاجة مكبرها وكأن القيامة قامت معهم، ما عندهومش إلا الحلول الجذرية لأ .. النوع ده بيستنزف طاقة الأمل اللي جواك وإحنا إيه اللي مخلينا عايشين إلا الأمل ومن غير الأمل نموت، ده الأمل بالنسبة لكل واحد حياة، عامل زي الميه والهوا، ما نقدرش نستغنى عنه، بس اوعى وأنت بتبعد عن النوع ده من الناس تحسسه أنك بتبعد، راعِ برده مشاعره، ما هو إنسان واحمد ربنا أنه خلاك تحب الأمل ما تحبش الأحزان، والبس مع النوع ده دائمًا نظّارتك الشمسية علشان تعرف تعدي منه بسلام، وإياك تسيب له نظّارتك الشمسية وتفتكره زيك عنده آمال لا .. لا .. لا .. اوعى، خذ بالك لأحسن هيلبسها ويحولها لنظّارة سوداء ضاع منها كل الأحلام، خلي بالك أنت بِتدي نظّارتك لمين، اوعى تنسى وتديها لحد ما يقدرش قيمتها وتضيع وتضيع أنت معها كمان.

نظّارتك الشمسية دي حافظ عليها أكثر من نفسك لأنها هي الأمان لك في عز الأحزان، نظّارتك شمسيه دائمًا مش سوداء، وعليها كلام ما لوش معنى ولا طعم وكله أوهام.

١٩
اقبلني كما أنا لأقبلك كما أنت

ممكن تقبلني زي ما أنا وأنا أقبلك زي ما أنت؟ ممكن محدش يكلف الثاني أكثر من طاقته؟ ومش معنى كده أن ما حدش يحاول يغير من نفسه علشان الثاني لا يا سيدي كل واحد فينا يحاول يغير من نفسه علشان الثاني، بس دي قدرات وصدق مشاعر، يعني أكيد هتغير عشانك وهتتغير عشاني وبقدر صدق كل واحد فينا أنه يتغير علشان الثاني صَدقني على قد النتيجة ما تكون أحسن، مش أسرع، أنا بقول لك أحسن لأن التغيير أكيد بيأخذ وقت، طب مبدئيًا وحاجة مؤقتة كده اقبلنى زي ما أنا دلوقتي وأنا أوعدك أني أقبلك زي ما أنت، أصل كل واحد فينا عبارة عن مجموعة زراير كده زي اللي في الكيبورد، في زُرار لو دُست عليه هيهنج الجهاز خالص، حاول تكتشفه في الآخر يعني عندك في الآخر مجموعه زراير حاول تبعد عن الزرار اللي بيهنج ده وما تحاولش تقرب منه أبدًا، قرب من الزرار اللي بيلغيه ويعمله ديليت (Delete) وخليك في الزرار اللي بيعمل أب لود (Upload) لصفات حلوة كثير في الآخر وأنت بقى وذكاءك العاطفي، شطارتك حاول تعرف الزُرار اللي بيعمل أب لود (Upload) لكل حاجة حلوة في الآخر، والزُرار ده من الآخر أقول لك مفتاحه إيه؟ أنك من جواك عايز تقبل الآخر زي ما هو ولو هتغير

فيه حاجة هتغيرها بَرده بالحب والذكاء العاطفي، فصدقني بصدق مشاعرك ساعتها هتعرف فعلًا الزُرار ده ودائمًا حياتك مع الآخر هتبقى أب لود لكل حاجة حلوة ومش معنى كده أنك مش هتختلف معاه لأ .. لأ .. لأ هتختلف طبعًا أكيد علشان ما نبقاش مش واقعيين ولكن الاختلاف ساعتها هيبقى مختلف، هيبقى برقي وأدب حوار، لأنك داخليًا أنت متقبله زي ما هو وبتحاول تضغط على الجانب الحلو، يعني من الآخر صدق مشاعر حقيقية فعلًا مع الآخر.

وده يا سيدي جاي لك في السنة النبوية الشريفة، قال -صلى الله عليه وسلم-: «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقًا رضي منها آخر» يعني بلاش تبص على الحاجة اللي مضايقاك في الآخر، بص على الحاجة الحلوة وركز فيها وصدقني دائمًا الواحد أما يركز في حاجة قوي ينسى بها الحاجة اللي مش عاجباه ودي سيكولوجية الدماغ أن اللي في بؤرة الشعور بيسيطر أكثر على الواحد من اللي خارج البؤرة، بس افتكر كلامي كويس، ده كله عايز صدق تام تام في المشاعر؛ لأن الصدق الحقيقي في المشاعر ده مفتاح لكل باب مقفول.

يعني يا ريت تعرف تمرن نفسك على التدفق الذهني في الأمر ده، يعني إيه؟ يعني خلي استغراقك أكثر في الحاجات الحلوة اللي في الآخر وحبها قوي قوي قوي وكُن تلقائيًا بمشاعرك فيها وصادق قوي مع نفسك فيها، ساعتها هتحس يا سلام دا أنا أقبلك زي ما أنت، يعني أنت كلك على بعضك حلو وخلاص مش شايف الحاجة اللي مش عاجباك؛ لأنك ركزت أكثر في الحاجة الحلوة فساعتها هتحس أنك فعلًا أقابل الآخر زي ما هو وإحساسك وصل له فبالتالي هو أكيد هيبادلك نفس الإحساس ويقبلك زي ما أنت، علشان كده عرفت دلوقتي ليه بقول لك اقبلني كما أنا حتى أقبلك كما أنت، بتهيألي دلوقتي خلاص بقيت أنا وأنت والآخر حاجة واحدة، مش صح كده ولَّا لسه في كلام ثاني؟!

٢٠
بلوك من القلب وليس من العقل

هتقولي يعني بلوك للموبايل مثلًا هقول لك لا بلوك من القلب، بس خلي بالك مش من العقل؛ لأن لو عملت بلوك من القلب والعقل يبقى كده أنت خليت أي هكر يعرف يدخل لك ثاني بسهولة، علشان كده بقول لك من القلب بس مش من العقل. طب تيجي تعرف معي إزاي من القلب بس؟ ماشي أنا معك واحدة واحدة على مهلي خالص خالص لغاية ما يوصل لك معنى كلامي صح، طب ياالا بقى معي نبتدئ بقى ببلوك من القلب، فاكر كل موقف في حياتك ضايقك حسيت قُدامه بالضعف، أو كل موقف حسيت أنك اتظلمت فيه .. اتفهمت غلط، حد جِه عليك فيه، دموعك نزلت فيه وما عرفتش توقفها ومعرفتش تأخذ حقك لأن ساحتك ساعتها ممكن ما تكونش لصالحك لو كانت مثلًا ساحة عمل .. علاقة قرابة .. علاقة زواج، فساعتها مش هتعرف تأخذ حقك قوي؛ لأن في مصلحة أكبر من أنك تأخذ حقك فتضطر تتغافل أو تعدي الموقف بضحكة .. بتغير في الكلام أو الموقف لأن زي ما قلت لك في حاجات لازم نكبر دماغنا فيها علشان في أطراف ثانية في العلاقة ممكن تتأثر، فعلشان المصلحة العامة للجميع لأنك إنسان بتحاول دائمًا أنك أنت اللي تنسحب بس ممكن تكون مجروح من جوه، لأ مش ممكن

لأ ده أكيد هتكون متضايق نفسيًا وزعلان وما حدش حاسس بك إلّا قلبك بس، وده الطبيعي لأن إزاي حد هيحس وأنت ما أخذتش منه موقف جامد أو تصرف واضح للرفض، مش علشان تبقى على الود لأ .. لأ .. لأ خالص علشان في مصلحة أكبر لأطراف ثانية سواء كانت مصلحة عمل زي ما قلت لك أو مصلحة زواج وأولاد أو مصلحة حياة اجتماعية وعائلة ولمَّة فساعتها أنت بِتفضّل تبقى على لغة الاحترام مش الود لأن قلبك جُرح وفي الحالة دي بقول لك ممكن المواقف دي كلها تعملها بلوك من القلب خالص، يعني إيه؟ انسَ مشاعرك تجاهها كل ما ييجي موقف على بالك ضايقك، زعلك في يوم من الأيام امسحه دائمًا من قلبك وفكر في حاجة فرَّحتك، اعمل له استبدال بحاجة ثانية خالص مفرَّحاك، نجاح في مستقبلك، شخص عزيز عليك، فسحة حلوة أعجبتك ومواقف كثير غيرها أنت أدرى بها؛ لأن كل واحد فينا الحاجة اللي بتفرحه مختلفة عن الثاني. وكده يا سيدي أنت عملت للمواقف الحزينة في حياتك بلوك من القلب، كل ما تييجي على بالك بقول لك بصوت عالٍ اضحك، أيوه اضحك عليها أنها أخذت حيز من قلبك ومشاعرك و ما تنغمسش فيها خالص لأنها ماضٍ والماضي خلص وفارق لكن الحاضر هو دائمًا اللي بتعمله، فخليك دائمًا أنت الحاضر واعمل للماضي بلوك من القلب، بس معلش تعرف تخليه فنجان قهوة سادة بيتشرب ولازم تشربه من غير سكر خالص علشان هو ده اللي هيصحصحك في كل حاجة جاية بعد كده، وهو ده يا سيدي معنى مش بلوك من العقل يعني المواقف الحزينة امسحها تمامًا من قلبك زي ما قلت لك، لكن اوعى تمسحها من عقلك، خليها فنجان القهوة السادة اللي لازم تشربه علشان تفوق، أيوه تفوق من كل صدمة اتصدمتها، خزِّنتها في عقلك علشان أما تقابل نفس الظروف قلبك يكون ملغي خالص وعقلك اللي شغَّال وهو الريسيفر لكل صدمة أنك فعلًا قوي مش ضعيف هتلغي من حسابات قلبك أي حد هيجرح .. هيزعل، لكن عقلك لأ .. وألف لأ .. واوعى تخاف أن اللي قدامك يحس بكده

علشان مبدأنا هو الإنسانية، فهو عمره ما يحس بكده لأنك هتعملُه بعقلك مش قلبك، وفي نفس الوقت لا بتحب ولا بتكره متعادل المشاعر معه، وكده خلاص بقى في لستة بلوك من القلب وما دام القلب اتعمل له بلوك لازم تعرف أن العقل ساعتها هيعرف يستخدم لغته صح قوي في كل موقف وهيكون تصرفك أحسن بكثير عما كان قلبك شغَّال معك؛ لأن فعلًا الضربة اللي في الظهر هي اللي تقويك وما حدش فينا بيحب يأخذ على قفاه كثير، كرامته هتكون سابقاه علشان كده بلوك القلب مهم جدًا مش بلوك العقل، تعرف بقى دلوقتي تعمل بلوك صح ما يعرفش أي هكر يفتحُه .. بلوك من القلب مش من العقل بيتهيألي دلوقتي أكيد أكيد هتعرف وهَتعلِّمنا معك كمان ولا إيه؟!

وعلشان كده أُنهي كلامي بما جاء في الحديث وإن كان هذا الحديث ضعيف ولا يصح، ولكنه معناه صحيح (أحبب حبيبك هونًا ما، عسى أن يكون بغيضك يومًا ما، وابغض بغيضك هونًا ما عسى أن يكون حبيبك يومًا ما) يعني خليك في المعادلة دي وإن كانت صعبة، بس صدقني مع التدريب هتقدر تخلي القلب شغَّال ومعه العقل، الاثنين في وقت واحد وبينهما شعرة فاصلة صغيرة، وأنت وأنا وغيرنا وشطارة كل واحد فينا أن نحافظ على الخط اللي بين خانتين: القلب والعقل، لا نحاول نبعد قوي ولا نقرب قوي وفي نفس الوقت اوعى تنسى كلامي اللي فات معك، اوعى تنسى بلوك من القلب مش من العقل؛ لأن البلوك ده هو بلوك الحياة الحقيقي لك ولي ولكل واحد فينا، وهو البلوك اللي بيخلي القلب شغَّال صح ومعاه العقل شغَّال صح الصح، والود والاحترام والصداقة كل واحد فيهم بِيسلم على الثاني صح الصح .. يبقى يااللا بقى نعمل بلوك من القلب مش من العقل يااللا .. يااللا .. يااللا .. ولَّا لسه بتفكر؟!

٢١
أحلامي بعيني ليست بعين الآخرين

لسه حاطط الناس في حساباتك وفي قائمة حياتك ولا ؟! هما في لِستة غير لِستة حياتك، ولا أنت عارف بتعمل إيه ومش فارق معك مين يرضى عنك إلّا واحد بس هو ربنا؟ بص يا سيدي لو هتفكر ترضي الناس كلهم عُمرك ما هترضيهم وهتوه في وسطهم ومش هتعرف تلاقي نفسك علشان كده اوعى تبص في طريقك على الناس، هيقولوا إيه؟ ما يقولوا زي ما يقولوا ما دامك ماشي صح وما بتعملش حاجة تغضب ربنا، اللي عايز يتكلم يتكلم، اللي عايز يضحك يضحك، وإيه يعني خليك واثق من نفسك .. من خطواتك في الحياة .. من أحلامك وطموحاتك .. من فكرتك .. من حلمك، حتى لو كان صغير أكيد في يوم من الأيام مع الإصرار والإرادة والتوكل على ربنا هيكبر ويسمَّع كل الناس؛ لأنك صاحب إرادة و فكرة مقتنع باللي أنت بتعمله، خذ بالك من كلمة مقتنع، أيوه أيوه، لازم يبقى عندك اقتناع بفكرتك .. بحلمك، حتى لو كان صغيراً، حتى لو كان في غير مجالك، اوعى يهمك كلام الناس؛ لأنه لا بيقدم ولكن ممكن يأخرك كثيراً كثيراً جدًا.

علشان كده حلمك أنت بعينيك أنت مش بعين اللي حواليك، أنت صاحب قرارك مش غيرك، كثير مِنا بيحب حاجة وبيضطر يعمل شِفت لمجاله ولحياته

وبينجح لأنه واثق من نفسه، ما بيبُصش على الناس ولكن بيبُص على كل واحد ناجح وبيكون قدوة له وصوت له في وسط طريقه، أما تقابله أشواك وإحباطات لأن مش صح أعمل الحاجة اللي حواليَّ شَايفنها صح يبقى كده حلمك بعنيهم مش بعينك، وساعتها هقول لك آسف جدًا أنت كده مش هتوصل، لازم حلمك يكون بعينك أنت وبس، سامعنى؟ أنت وبس، وما يهمكش هيعجب مين ما دام أنت مقتنع وواثق من فكرتك؛ لأن ما حدش يعرف طاقات الثاني النفسية والعلمية والعقلية إلّا واحد بس، هو أنت وبس، اعمل اللي تلاقي طاقتك وسعتك النفسية جايباه، حتى لو ما عجبش اللي حواليك؟ ما دام ما بتعملش حاجة تغضب ربنا إيه المشكلة في أي حلم تحلمه حتى لو غيرت طريقك خالص ما دام أنت شايفه صح وقدراتك وطاقاتك جايباه يبقى ليه لأ؟!

ويا ريت تأخذ بالك من حاجات مهمة جدًا علشان ما يبقاش كلامنا معك مش واقعي، لازم أي أمر تهم به تشوف إيه إيجابياته وإيه سلبياته بالنسبه لك، ولو زادت الإيجابيات على السلبيات يبقى تَوكل على الله وامشِ في حلمك ولكن لو السلبيات أكثر من الإيجابيات لأ .. يبقى هنا لازم تقف مع نفسك وقفة حقيقية مع تجريد للمشاعر وتشوف الأمور في الحالة دي مش بعينيك بس، لأ بعين الآخرين؛ لأن ساعتها نصائحهم هتبقى فيها شيء من الصحة والتصحيح؛ لأن السلبيات قدامك كثير فمينفعش ساعتها حلمك بعينك لأ لازم تأخذ عين الآخرين في الاعتبار علشان تعرف تحسبها صح.

وبَردُه في حاجة ثانية، حلمك مش لازم وليد اللحظة أو النهارده لأ .. لأ .. لأ .. أنت زي ما أنت في خطواتك المكتوبة لك في شغلك .. في كليتك .. في حياتك .. وحلمك جوه قلبك أنت فاكره مش ناسيه، بس مش مُوقَّف به حياتك أنت أول ما تلاقي له فُرصة هَطلعه، هتقولي متى؟ هقول لك: ما عرفش، اللي أنا عارفاه بس

هو إنك يبقى عندك حلم حقيقي بعين حقيقية، مع صبر وإصرار وإرادة وتوفيق من ربنا لك وربنا معك في كل حلم وفي كل فكرة ناجحة هتحيي بها نفسك أولًا قبل كل شيء.

علشان كده كل واحد فينا له مَلكات غير الثاني وقدرات نفسية وعلمية وعقلية غير الثاني، علشان كده حلمك بعينك أنت وبس، مش بعين الآخرين ولا إيه؟!

٢٢
أحسن الاستماع ودع الجدل

ياترى عندي وعندك مهارات الاستماع؟ وهي الابتسامة وخفة الظل وترك العبوس (فبلاش السبعات والثمانيات، ياريت نعرضها شوية وما نكشكشهاش والبسمة تظهر على وشنا شوية كده) والإنصات الجيد.

ياترى أما حد بيكلمك بتحسسه أن كلامه مهم عندك ولا بتقاطعه كثير وتحاول تثبت أنك صح أو حتى ما بتبصلوش وعامل نفسك مش واخد بالك؟ بتهيألي ده كده قمة الغلط، ولا أنت مش معي؟ أنا شايفة كده، من وجهة نظري أنك بتبعد عن اللي بتتعامل معه مسافات كثير قوي وفي النهاية المسافة هتبعد بك وبه لغاية ما أنت والآخر مش هتتقابلوا ولا تحبوا تتقابلوا طب ليه كده بس؟!

ليه ما يكون عندك حسن استماع صدقني أنت اللي كسبان لأنك بتملك قلب اللي معك، والقلب من وجهة نظري هو المحرك الحقيقي لكل الحياة، اتعلم إزاي تأثر في اللي معك بذكاء وحسن استماع فصدقني هتعرف تأثر لو أنت من جواك عايز تعرف، لكن لو أنت من جواك مش عايز ولسان حالك بيقول: أنا كده وهو كده، ودي لغتك ودي طريقة تفكيرك، سامحني لو قلت لك ما تزعلش أنت كده أكيد خسران، وأكبر حاجة هتخسرها اللي معك، حتى لو هو ما بيبينش بس

على الأقل أنت جواه ما تساويش أي حاجة خالص، وهيحاول ما يتحاورش معك ولا يدخَّل نفسه معك في جدل ووجع دماغ على الفاضي، طب إزاي هتحاول تحسن الاستماع وبلاش الجدل والحوارات ما دام اللي قدامك من النوع المتسلط للأسف برأيه؟ أنا هقول لك: يبقى اسمعه .. سيبه يفرغ شحنة التسلط اللي جواه وما تجادلش، سيبه يأخذ وقته خالص في الكلام، وبكده أنت أول حاجة ريحت نفسيتك، أيوه لأنك سبت اللي قدامك يعبر عن كل حاجة وما هجمتوش وما دام ما هاجمتوش يبقى مش هيهاجمك، وحتى لو رأيه مش عاجبك إيه المشكلة؟ انكره جواك، مش لازم اختلافنا يبقى سبب تعاستنا، اختلف وأنا أختلف معك ومع غيرك بس بحسن استماع، وخلي بالك لما تعطي اللي قدامك مساحته في الكلام، أكيد الآخر نفسيًا هيكون مرتاح معك، وبالتالي النوع المتسلط برأيه لازم تحاول تعمل على امتصاصه، يعني سيبُه واعط له أكثر من مساحته، وحاول أعصابك معه تبقى في الفريزر مش في الثلاجة؛ لأن أي مقاطعة معه ما لهاش جدوى، أما الأنواع النفسية سليمة الفطرة النقية ممكن تسمع شوية وتقول رأيك شوية؛ لأن دي أنواع فطرتها سليمة مش هتتعب معها بتعرف تأخذ وتدي في الكلام معها، وبردُه مش معنى كده أنك مع أصحاب الفطرة النفسية السليمة مش هتحسن الاستماع وتقلل الجدل، لأ أنت بردُه هتكون مستمع جيد وغير مجادل، بس طبعًا وأنت مرتاح نفسيًا مش مضغوط في تعاملك معه زي الشخصية المتسلطة برأيها؛ لأن النفس البشرية زي الطفل، تحب اللي يسمعها ويحسسها أنها الصح وبيعجبنى جدًا بيت الشاعر القائل:

ليس الغبي بسيد قومه ***** لكن سيد قومه المتغابي

حاول على قد ما تقدر تحسس اللي قدامك أنك مهتم بكلامه ومستمع جيد واعملها يا سيدي حتى بنية تطبيق سُنة تأخذ ثواب عليها، سُنة تطبقها في حياتك

صح تخلي الناس تفهم حقيقة هذا الدين العظيم اللي كله رحمة وإنسانية ومشاعر واحترام للآخر، طب شوف سيدنا النبي -صلى الله عليه وسلم- كان أسلوبه عامل إزاي، وأكيد رسولنا الحبيب هو قدوتي وقدوتك، شوف بقى إزاي كان عنده حسن استماع ولا يقاطع من أمامه حتى لو كلامه غير صحيح وباطل شوف عمل إيه مع أبي الوليد عندما جاء له قائلًا: إنك قد أتيت قومك بأمر عظيم فرقت بين جماعتهم وسفهت به أحلامهم وعبت به آلهتهم ودينهم وكفرت به من مضى من آبائهم، فاسمع مني أعرض عليك أمورًا تنظر فيها لعلك تقبل منا بعضها، فقال -عليه الصلاة والسلام-: (قل يا أبا الوليد أسمع). (أسمع، قل.....) شوف الرسول -صلى الله عليه وسلم- لم يقاطعه ولم يهاجمه رغم شدة كلام أبي الوليد اللي يضايق، لكن صدر وقلب النبي كان مليان بالإيمان والرحمة .. بالإنصات .. بيسمع ويسيب اللي قدامه يتكلم حتى لو كلامه باطل، وهو ده مربط الفرس، اسمع من أجل أن تفهم الآخر سيبُه يتكلم حتى لو كلامه مش عاجبك. طب تكمل باقي كلام أبي الوليد، قال: (يا ابن أخي، إن كنت إنما تريد بما جئت به من هذا الأمر مالًا جمعنا لك من أموالنا حتى تكون أكثر مالًا، وإن كنت تريد به شرفًا سودناك علينا حتى لا نقطع أمرًا دونك، وإن كنت تريد ملكًا ملكناك علينا، وإن كان هذا الذي يأتيك رَئِيًّا تراه لا تستطيع رده عن نفسك طلبنا لك الطب وبذلنا فيه أموالنا حتى نُبرئك منه، فإنه ربما غلب التّابعُ على الرّجُل حتى يداوى منه) وبعد ما خلص كلامه خالص الرسول بدأ يتكلم، لم يقاطعه، ولكن شوف حسن استماعه -صلى الله عليه وسلم- علشان إحنا نتعلم منه. قال -صلى الله عليه وسلم-: (أفرغت يا أبا الوليد؟) يعني خلصت كلامك ولا في حاجة ثانية فقال أبو الوليد: نعم، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: فاسمع مني، قال أبو الوليد: أفعل. لأن ما دام قابل النبي -صلى الله عليه وسلم- أبا الوليد بالإنصات وحسن الاستماع، لابد أن يقابل أبو الوليد النبي بالاستماع وحسن الإنصات، فيا ريت نتعلم أنا وأنت فن

الإنصات والاستماع وعدم الجدل. طب شوف الرسول وفن الإنصات والاستماع له مع زوجاته، ودي كفيلة أني أختم كلامي بها، علشان كده للأسف بيوتنا ضاع منها الحياة الحقيقية للمعنى الحقيقي للدين الإسلامي الحنيف اللي كله رحمة ومودة وإنصات وتَقبُّل للآخر وإيثار، أيوه إيثار، أؤثر كلامك على كلامي، أؤثر الاستماع لك عن الاستماع لي، أنزل لمستوى تفكيرك علشان أملك قلبك، ولو امتلك القلب سهل بعدها صدقني تملك حياتك وراحتك وسعادتك، تملك والدك .. والدتك .. زوجك زوجتك .. ابنك .. ابنتك وكل من تجمعهم بك علاقة إلزامية.

فشوف بقى الرسول -صلى الله عليه وسلم- مع زوجته كان بيستمع لها حكت له قصة الأحد عشرة امرأة اللاتي تعاهدن وتعاقدن ألّا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئًا، وده حديث أُم زرع المشهور، وكان رد فعل النبي صلى الله عليه وسلم أنه لم يملَّ من سرد زوجته له، راعى أُنوثتها وفطرتها وإزاى كان حسن الإنصات معها وأنزل قلبه منزلة قلبها، هو ده الحب .. هو ده العطاء .. هو ده نتاج حقيقي لفن الإنصات وحسن الاستماع وعدم الجدل، يا ريت نقدر أنا وأنت نبقى كده وبنستعين بك، يا رب إنك تخلينا كده، قل معي: يا رب يا قادر يا قدير امنحنى حلم الاستماع وشوق الإنصات آمين يا رب.

٢٣
ابتسم فالبسمة أمل

أنا عن نفسي أحب البسمة وهي المدخل الحقيقي لأي حاجة هي الأمل في الحياة، هي الطاقة الإيجابية اللي تقدر بها تحول أي طاقة سلبية زي الغضب .. زي العصبية .. زي الحزن .. زي التسلط إلى طاقة ثانية خالص، يعني من الآخر بها بتمتص اللي قدامك على اختلاف طباعه وعلى تنوع مزاجه وتنوع رؤيته للأمور، وعلشان كده عندي البسمة أمل، أيوه أمل لكل حاجة شايل همها، ابتسم ومش لازم البسمة دائمًا تبقى تعبير عن الفرح، ساعات كثيرة البسمة بيبقى فيها حزن وألم بنحاول نداريه، أحسن ما الدموع تسبقنا نسبقها إحنا بالبسمة؛ لأن كده كده أحوالنا، حياتنا أقدار بنمشيها، ممكن تبكِّينا وممكن تسعدنا؛ علشان كده بقول لك وبقول لنفسي قبلك: ابتسم في عز الأزمات، ارسم البسمة على وشك لأن مش هتستفيد حاجة برسم الحزن لأنه كده كده هيأخذ وقته ويمشي ويسيبك ويروح لغيرك؛ لأن دي سنة الحياة، فخلي البسمة هي البلسم لك اللي بتداري به آلامك علشان تثبته على كده، مش تزوده بالحزن والأحزان، وشوف معي أن الابتسامة أمرها سهل إزاي، علشان تبتسم بِتقوم بتحريك ١٤ عضلة بس، على العكس التكشير علشان تعمله تحرك ٧٠ عضلة، طب ليه كده؟ ما تختار الأسهل

لك وحتى الأريح نفسيًا، مش الأسهل لك تحريك ١٤ عضلة عن ٧٠ عضلة ومش بس كده أنت عارف أن الابتسامة بتخلي هرمون الإندروفين يفرز وده بيقلل من الشعور بالمزاج السيء أو تقلبات المزاج المعتادة، علشان كده رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وصانا بالابتسامة؛ لأن هو ده ديننا دين الرحمة .. الابتسامة .. الحب ونقاء المشاعر والأحاسيس، هي دي الحاجة اللي تخليك مقبول عند الآخر، والآخر مقبول عندك، شوف بقى نبينا وحبيبنا محمد -صلى الله عليه وسلم- في الحديث بيقول إيه، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم، فليسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق)*.

فعلًا صدقت يا رسول الله، فمهما كان معك فلوس مش هتقدر تديها كلها للناس أو للي حواليك، لازم هيبقى لك منها نصيب، وده الشيء المنطقي، أما الابتسامة وبسط الوجه دي حاجة ما بتكلفكش أي حاجة، مش محتاجة مال ولا مجهود ذهني ولا عضلي، محتاجة بس نفسية مليانة بالحب لها ولغيرها .. نفسية بتحب اللي حواليها حتى لو اختلفوا معها، قلب طيب صافي، وصدقني القلب ده والنفسية دي لَمّا الواحد بيقابلها بتفضل في ذاكرته ذكرى في حياته ما يقدرش ينساها حتى لو لم يجمعهم مكان واحد بس على الأقل جمعتهم نفسية واحدة .. قلب واحد، علشان كده سبحان الله ركزت السنة على الابتسامة وأثرها في النفس وعلشان تشجعنا عليها خليتنا نأخد عليها ثواب علشان تحفزنا أن دي تبقى أخلاقنا ونفسيتنا، فجعلتها صدقة للمبتسم، شوف الرسول -صلى الله عليه وسلم- بيقولك إيه: قال -صلى الله عليه وسلم-: (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة)* رواه مسلم. أيوه صدقة، مش ناوي بقى تتصدق علينا وعلى اللي حواليك وتفكها شوية وتستبدل تكشيرة ٧٠ عضلة اللي عندك ب ١٤ عضلة بس من الابتسامة مش كثير بتهيألي ولا إيه ؟!

وشوف حبيبك محمد -صلى الله عليه وسلم- دائم التبسم، محبوب عند أصحابه، حتى أعدائه بيمتصهم بالبسمة الحانية، شوف أصحابه بيقولوا إيه عنه، (عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه: ما رأيت أحدًا أكثر تبسمًا من رسول الله -صلى الله عليه وسلم-) * رواه الترمذي

كمان بص، (عن فضالة بن عمير الليثي يقول: قدمت على النبي -صلى الله عليه وسلم- عام الفتح وهو يطوف بالكعبة وكنت أُريد قتله فلما اقتربت من الرسول -صلى الله عليه وسلم- قال لي: أفضالة؟ قلت: نعم، فضالة يا رسول الله، قال: ماذا كنت تحدث نفسك؟ قلت: لا شيء، كنت أذكر الله، قال: فضحك النبي -صلى الله عليه وسلم- ثم قال لي: استغفر الله، ثم وضع يدهُ على صدري فوالله ما رفعها حتى ما من خلق الله شيئًا أحب إليِّ منه) شوف إزاي خُلقه والصفاء النفسي اللي عند حبيبك -صلى الله عليه وسلم- عارف اللي قُدامه عايز يقتله ويقابلُه بالابتسامة والضحكة الرائعة اللي تأسر القلب، صدقني الابتسامة بِتأسر الآخر حتى لو كان الآخر مش عارف يحبك، على الأقل مش هيعرف يكرهك وهو ده ديننا العظيم اللي أنا بعتبره دين مليان بالمشاعر الصادقة والصفاء النفسي للي يفهمه صح، مش صح بس لأ صح الصح ولا أنت مش معي ؟!

ممكن يبقى كلامي غريب شوية لأن أكيد بييجي لأي حد فينا وقت وبيزعل وبيضايق ويبقى مخنوق من الآخر، هقول لك: حقك بس الخنقة مش هتنفعك لأسوأ الظروف حوّلها لابتسامة، ما هو مش لازم الابتسامة دائمًا تبقى فرح، ممكن كثيرًا تبقى غضب وهتأثر صدقني في اللي قُدامك وممكن تأثيرها أكثر بكثير من الشخط والعصبية لأن تأثيرها تأثير تغيير مش خوف وخلاص، وأجيبلك من السنة دليل على ابتسامة الغضب لأني تعودت معك دائمًا كلامي يحترم عقلك وقلبك ونفسيتك، (يقول كعب بن مالك -رضي الله عنه- في قصة تخلفه وما كان من

شأنه في غزوة تبوك: فجئته -أي النبى صلى الله عليه وسلم- فلما سلَّمت عليه تبـــسم تبـسُّم المُغضب)[5].

ياترى بعد كل الكلام والقصص والمواقف اللي فاتت هَقدر أنا وأنت وغيرنا نواجه نفسنا .. حياتنا .. اللي حوالينا .. مشاكلنا .. أحزانا .. أحلامنا .. كل حياتنا بالابتسامة الحلوة، بالابتسامة اللي نحاول بها نرسم الأمل في حياتنا وتبقى فعلًا البسمة أمل لأحلامنا، كل اللي أقدر أقوله: يارب اجعلني أنا وأنت وكل اللي حوالينا بسمة أمل ونجاة وفرح لنفسنا وللآخر وذكرى في ذاكرة الأيام والأشخاص والأحباب .. ذكرى جميلة مليانة بالبسمات والنسمات التي تحيا بها القلوب وتمسح بها الدموع والأحزان، يارب يارب، فياللا نبتسم أنا وأنت، فالبسمة أمل.

5- رواه البخارى

٢٤
أحلامنا قبل أعمالنا

لكل واحد فينا حلم، وأنا بستغرب لو حد معندوش حلم، لازم يبقى عند كل حد حلم .. عندي وعندك وعند الجميع حلم، ومش حلم واحد بس، لا أحلام كثيرة؛ لأن لو حلم واحد بس عمرك ما هتوصل له؛ لأن الحياة علمتنا أن مش كل حاجة عايزينها بنأخذها، وفي كل حاجة خير، في المنع خير، وفي العطاء خير، علشان كده نوَّع أحلامك وكثرها علشان أكيد في سهم منهم هيصيب هدفك فنوَّع أسهم أحلامك وطموحاتك وخليها ما لهاش سقف، علشان تعرف توصل وتنجح وتحقق ذاتك، خلي دائمًا معك كذا حلم، يعني أكثر من سلم علشان لو واحد ضاع مع الأيام والظروف يفضل معك باقي من أحلامك تقدر تحققها.

وخلي بالك على قد عزمك وإصرارك حلمك في يوم هيبقى حقيقة وحاجة تفرحك وتفتخر بها بس لازم يبقى عندك حلم وإصرار عليه، وإحنا إتفقنا مش حلم واحد كذا حلم علشان عزيمتك تبقى أقوى وإصرارك يبقى أعلى علشان لو حاجة ما جتش في بديل لها في حاجة أنا عايش علشانها مش عايش كده وخلاص زي ما المركب تودّيني أروح، لأ لأ لأ وألف لأ أنا اللي بودي المركب مكان ما أنا عايز أروح، وأنا القطبان الحقيقي لحلمي وحياتي وأفراحي، فيا ريت أنا وأنت

يبقى عندنا الطموح ده والهمة العالية دي المصحوبة بالصبر والتطلع والإصرار وهضرب لك مثالًا حقيقيًا واقعيًا، كان عمر عبد العزيز بيقول: إن لي نفسًا تواقة، تاقت إلى فاطمة بنت عبد الملك، فتزوجتها وتاقت إلى الإمارة فوليتها، وتاقت إلى الخلافة فأدركتها، وقد تاقت إلى الجنة فأرجو أن أُدركها إن شاء الله عزوجل.

تعرف تبقى عندك الطموح ده في حياتك، في شغلك، يبقى اشتغل على نفسك كثير قوي وما تيأسش؛ لأن ربنا أمرنا بالسعي والنتيجة مش عليك وما فيش حد بيتعب قوي ويصرّ على حاجة ويشتغل على نفسه إلّا وربنا يوفقه ويفتح عليه أبوابًا كثيرة قد تكون نجاحًا .. قد تكون سعادة .. قد تكون شهرة .. قد تكون مالًا .. قد تكون زوجة صالحة .. أو زوجًا صالحًا .. أو ابن أو ابنة بارين صالحين وكلمة قد تكون دي تحمل معانٍ وحاجات كثيرة جواها أكثر من اللي ذكَر بكثير، وفي كل حاجة خير بس المطلوب مني ومنك دائمًا هو الهمة العالية والإصرار مصحوب بالتفاؤل والأمل.

ويراودني بيت الشعر للمتنبي

وإذا كانت النفوس كبار ***** تعبت في مرادها الأجسام

وعلشان كده مش مهم تعب الجسد أكيد هيأخد طموحك .. من وقتك من جهدك .. من أعصابك بعض الوقت وإن كان أكثر حتى من الوقت نفسه لأنك صاحب فكرة وهدف، صاحب همة عالية والطموح العالي دائمًا محتاج لتعب وتضحيات، طلوع أي سلم أصعب كثيرًا من نزوله، أما تيجي تطلع تحس أن نفسك بينهج ومش قادر على الرغم أما تنزل نفس السلالم ما تحسش بتعب خالص، علشان كده أما توصل في نقطة في حياتك ونجاح أنت حققته حافظ عليه، اوعى أي مدخلات خارجية في حياتك أو حزن أو ضغوط تأثر عليك أبدًا، افتكر لحظات تعبك ساعتها هتطرد أي حاجة حواليك تعملك معول هدم لأنك

أنت البناء، اوعى في يوم تسمح لحد يهدم البناء اللي تعبت فيه وأخذ من وقتك وجهدك وفكرك وراحتك، علشان كده دائمًا بقول لك: حافظ عليه .. على طموحك .. على حلمك .. جهدك .. تعبك، وبتذكر هنا بردُه قول المتنبي:

ذرينـــي أنل مـــــا لا ينـــــال من العـــلا

*****

فصعب العلا في الصعب والسهل في السهل

ولي كلماتي بحب أرددها وبقول فيها:

هـمتـــي نفـــسٌ عمـــيـــق يؤخذ ليصـــل إلى العـــــلا

وبـــدونه حيـــــاتي تصـــير ماء مسكوب إلى الـــــــورا

فيا نفس اسمعي كل بصيـــر خطواتك ولا تخشـــي العنا[1]

وحبيت قبل ما أنهي كلامي أُوجه نداءً لكل حد ممكن يبقى هادم لطموح الآخر، معول هدم مش بناء وهو مش واخذ باله.

أولًا: لكل أب وأم عايزين أولادهم دائمًا معهم علشان يساعدوهم فيلغوا من عقولهم فكرة تطوير ذاتهم، إما بأنهم متضايقين أن أولادهم طوال وقتهم في الشغل، يلغوا من عقولهم فكرة السفر أو استكمال الدراسة بالخارج، أو يحسسوا أولادهم بالتقصير، فمع احترامي الشديد لكل أب وأم أنا بقول لهم: أنتم البناء وأنتم الصرح وأنتم اللي قُمتم بهذا البناء، فاستمروا في هذا البناء ولا يأخذكم كبر السن أن تخافوا على أنفُسكم من مستقبل علمه بيد الله، ولكن تذكروا وجددوا نواياكم، فكلاكما زرعا في أولاده ليس ليحصد هو وإنما ليحصده ولده، لأن حبكما عطاء وتضحية وإيثار، وفي نفس الوقت لا أنسى قول الله تعالى: ((كما ربياني

1- العنا: القوم من قبائل شتى

صغيراً)) لذا فليس هناك حكم عام، فالأمور تأخذ بالمصالح والمفاسد، فيقينًا ما دمت زرعت شيئًا في ولدك لا لشيء إلّا لرفعته، فلن يضيعك الله أبدًا ولن يجدك ابنك في مقام احتياج أو ضعف ويتركك لأنني كما ذكرت أُمورنا تقاس بالمصالح والمفاسد وليس بما نريد فإذا كانت رغباتنا وإرادتنا ضد مصالح أُناس غاليين علينا ولا يوجد أغلى من الوالدين فيقينا وقتها تُلغى الرغبات والإرادات.

ثانيًا: لكل زوجة تشتكي غياب زوجها عنها أو أن شغله يأخذ أغلب وقته فيا ريت تكوني معول بناء؛ لأن زوجك يتعب من أجلك وأجل أبنائه فلا تُحمليه عبئًا على عِبئه، ولا تثقليه نفسيًا بل كوني أنت البلسم الذي يطيب له المجهود والإرهاق، وكوني أنت بنَفسك وحدك فلا تعتمدي على أحد، طوّري ذاتك .. نّوعِي هواياتك .. أثقلي فكرك وعقلك بالثقافة وعلمي أيضا هذا لأولادك، فكل واحد لابد أن يحمل حمله وحده وإن ساعده الآخر فهذا توفيق من الله له وإن لم يساعده الآخر فليكون هو يد العون لنَفسه؛ لأن الحياة الكل فيها مشغول من أجل الآخر، لذا فكوني معول بناء لمن حولك وليس هدم ولا تجدي الشكوى والتسخط إلّا جلب الأحزان والأوهام معها.

فيا ريت كل واحد فينا في النهاية يبقى هو يد العون لنفسه، فانتظار الرفعة والنجاح من أحد ما هي إلّا أوهام وتبريرات نبرر بها تأخرنا وعدم تحقيق أهدافنا ولكن أنا وأنت والآخر مش كده أبدًا ولا نحب نبقى كده ولا إيه؟!

وبحب أنهي بحكمة أجنبية رائعة تدل على الطموح والدأب المستمر، لا تنظر إلى الساعة، افعل ما تفعله هي، استمر.

Don't watch the clock, do what it does, keep going.

٢٥
الشخص الذي لا أعرفه

كثير من الحاجات اللي ذكرتها في الكتاب فعلًا مدخل لأشخاص كثير ومريحة فعلًا لأشخاص كثير ما عدا شخص واحد، أنت، ممكن ما تكنش تعرفه ولا أنا كمان بس هو شخص موجود وممكن نقابله علشان كده الشخص ده مش هينفع معه ابتسامه ولا مجاملة ولا حسن استماع ولا ... ولا ... ولا ... حاجات كثير لأن الشخص ده من الآخر صوته من نفسه هو وبس، والأنا عنده عالية قوي قوي، فمينفعش تنصحه ولا تقنعه ولا تدخل معه في نِقاش ولا ترفض له طلب؛ لأن عنده الأنا عالية جدًا، إنسان بجد غريب الأطوار فعلًا والمعاني حاولت أدور له على دورة حياة في تصوري وخيالي بصراحة ما عرفتش ألاقي إلّا دورة حياة له هو وبس ومختلفة عن أي دورة حياة بتبتدي بالأنا وتنتهي بالأنا، يعني من الآخر كده ما ينفعش تِكسر له كلمة؛ لأن في قاموسه الخاص به عن بقية البشر بمعانٍ مفهومة عنده بس ولازم تفهمها بِفهمه، واللي هي لو أنك ما نفذتلوش كل كلامه والرأي رأيه في كل حاجة يبقى أنت كده ما بتقدروش أو ممكن ما بتحبوش وخلي بالك دورة حياته علشان تعرف تعيش معه والمركب تمشي بدون ما تغرقوا أنتما الاثنين لازم واحد فيكما يسلم للثاني تسليم نهائي، ما فيهوش رجوع في كل حاجة

يعني من الآخر ما لكش رأي معه وطبعًا طبعًا اللي هيسلم سيادتك أما هو لأ؛ لأنه هو الفاهم الناصح العارف اللي عنده غرور عالٍ جدًا بنفسه وبكل أسف هتضطر تسلم وتخليه يسوق هو المركب سواء ماشين صح أو غلط في قاموسه دي مش مشكلتك، هو عارف بيعمل إيه وسبحان الله لو الواحد قابل في يوم من الأيام النوعية دي من الأشخاص فافتكر معي حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن عائشه رضي الله عنها: أن رجلًا استأذن على النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: ائذنوا له فلبئس ابن العشيرة أو بئس رجل العشيرة (العشيرة المقصود بها قبيلته) فلما دخل عليه ألان له القول، قالت عائشة: فقلت: يا رسول الله قلت له الذي قلت ثم ألنت له القول، قال: (يا عائشة، إن شر الناس منزلة عند الله يوم القيامة من ودعه الناس أو تركه إتقاء فحشه (يعني من أجل قبح قوله وفعله)، وبكده هيصبرك على اللي أنت فيه من معاناة معه وهتحس أنك مش لوحدك، ده الرسول -صلى الله عليه وسلم- قال لنا على النوع ده وخلي بالك الإنسان ده بيعلمك إزاي تلغي قلبك معه لأنك بِتديله مشاعرك بإحساسه هو وباحتياجه هو مش بإحساسك واحتياجك أنت، وتصور ده كده بيكون عمل فيك خيرًا؛ لأن فعلًا المشاعر الصادقة ما ينفعش تطلع ولا تروح إلّا لواحد يحس بها ويحوَّط عليها مش يرغمها على اللي عايزه وبس .. دي كده ما بقِتش مشاعر ده كده مطبعة للمشاعر والأحاسيس وورقها زاهي وملون في نظره علشان بتقول له: حاضر على كل حاجة ولا اعتراض، بس هي في نظري ونظرك ورقها أبيض وأسود وما عليهوش ختم الأصل .. أصل الحب الصادق الصافي اللي ما فيهوش تلوين ولا خداع بُص معي بقى النوع ده من الأشخاص مش مهم أبدًا لو كان في مجال العمل؛ لأن هتجمعك به ساعات وتعدي ولكن المشكلة الأكبر أما يبقى ده قدرك بتجمعك معه ساعات وشهور وأيام وليالٍ وسنين، في الحالة دي هتعمل إيه؟! صعب جدًا؛ لأن ممكن يكون في صورة أب، وقول ده ممكن تعدي منه بسلام

لأنك أكيد في يوم من الأيام هتبقالك حياتك المستقلة بك وإن كان فيها مشكلة واحدة لو امتد الأب بقوة شخصيته لحياتك المستقلة، ساعتها مش هعرف أقول لك إلّا ربنا معك ويقويك، أما المشكلة الأكبر لما يكون زوج أو زوجة، في الحالة دي لا مفر ولا مهرب، هتروح فين؟ خلاص دخلت القفص، وللأسف اتقفل عليكما بيت واحد وزاد الأمر تعقيدًا، لأ مش بس كده ده بقى في عيال ونفس مسئولة منك ساعتها هقول لك ما لهاش أي حل خليك معه بسياسة النفس الطويل قوي قوي والصبر والاحتساب لله مش له ويمكن ساعتها ييجي الفرج القريب من ربنا ويتغير ويلين مع سياسة النفس الطويل والصبر ويعمل بحديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن ابن مسعود -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (ألا أخبركم بمن يحرم على النار وبمن تحرم النار عليه؟ على كل هين لين قريب سهل) وليه لأ؟ ممكن النوع ده من الأشخاص في يوم من الأيام تلاقيه بيأخد برأى الآخر ويحترمه وبيحس وبيعترف بفضل الناس عليه على الرغم أن دي معادلة صعبة قوي أن يحصل معه كده بس ممكن ربنا قادر على كل شيء علشان الناس اللي عايشة معه وأنا عن نفسي بيصعب عليَّ النوع ده لأنه فاكر ما دام اللي حواليه بيقولوا له: حاضر، يبقي هما كده بيحبوه، لأ خالص ده حب مزيف جدًا جدًا .. حب خوف لأن الحب الحقيقي هو اللي بيخلي اللي قدامك هو اللي يسارع لرضاك، هو اللي يعترف لك أنك أحسن واحد في الكون مش علشان يرضيك لأ علشان يرضي حُبه لك وهنا فرق كبير بين واحد بيحاول يرضي الآخر علشان هو بيحبه وواحد بيرضي الآخر علشان يتقي شره، ففي الحالتين رضا بس مين فيهم الحب الحقيقي؟ مش هيتعرف ولا يبان وهتختلط فيه الأمور على أي حد ما عدا قلب واحد بس شايف بعينه وقلبه وعارف يعني إيه حب صادق بدون شروط وأوامر ومبررات في الغلط واعتذارات في تأخير تلبية الطلب .. قلب صافي حنين صادق مع نفسه ومع غيره ويا ريت أنا وأنت نبقى القلب الطيب

ده مش القلب اللي مداخله ومخارجه لها دورة حياة كلها متاهات وحلزونات لا تعرف تدخل فيها ولا تعرف تخرج منها، ربنا يحفظنا منه ولو يوم كان قدرنا معه وحياتنا بقيت وياه سلمنا يارب ونجنا منه وعيشنا معه بطول نفس وصبر يمكن نقدر بصدق قلوبنا الصافية نغيره ونخليه أكثر ليونة معانا يارب يارب يارب.

٢٦
مشاعر متعادلة

مريحة جدًا المشاعر المتعادلة دي اللي هي لا تعرف تحب قوي ولا تكره، تحمل الخير لكل الناس، فطرتها سليمة ما تلوثتش مع الأيام دائمًا بتكتب في حياتها قلبها مع الناس من أول السطر وما تعرفش توصل بقلبها لآخر السطر. طيبة .. خدومة .. متواضعة، حاجات كثير حلوة فيها لكن لما تيجي لمشاعرها تلاقيها متعادلة ما تعرفش تعلق قلبها في الحب مع أي حد؛ لأنها لها صفات مختلفة عن أي حد، مشاعرها مع الآخر بتبنيها على نفسية الآخر وصفائه النفسي مع نفسه ومع الغير وصدقه مع نفسه ومع الغير، علشان كده صعب قوي تلاقي نصفها الآخر بسهولة، علشان تفتح له قلبها ويبقى هو الوحيد اللي ساكن فيه فبتلاقي مشاعرها متعادلة علشان تعيش حياتها صح من غير ما تنجرح ولا تجرح لأنها يوم أما تحب هتحب قوي وهتدي الآخر كل حاجة بصدق، فالأفضل أنها تفضل بمشاعر متعادلة مريحة لها أولا وفعلًا أحلى حاجة في الدنيا أنك ما تعرفش تكره يا سلام يبقى قلبك دائمًا بيحب الخير لكل الناس حتى لو في حد منهم في يوم ضيقك أو خذلك أنت أقصى حاجة هتعملها هتبعد عنه لكن مش هتعرف تكره فعلًا ده شعور جميل جدًا ونادر فيا بخت اللي قلبه كده أقول له خليك زي ما

أنت أوعى تغير فطرتك الجميلة دي، أنا ساعات كنت بحس الفطرة الجميلة دي غلط في زمن بقى كل واحد فيه ألوان مختلفة مع الثاني، لون ساعة ما يحتاجلك يخليه زاهي وجميل، ويوم أما يبقى عايز ما يعرفكش يخليه داكن وحزين وكنت أقف مستغربة وأقول يا ترى القلب الصافي الطيب ده هيعرف يكمل في الحياة مع نوعيات من البشر مختلفة عنه، فساعات كثير كنت بضعف وأحس أن الحياة اللي هي رحلة قصيره مالها كده بقيت في عيني رحلة طويلة مش عارفة أكمل فيها مشواري له سبقاني مشاعري وليه كده بحاول أدور على القلب الطيب الصافي لحد ما حاجة واحدة بس هي اللي بتخليني أكمل وأقوى وتبقى عاملة زي دش المايا الساقعة في عز الحر ففعلًا بَفوق على طول وأرجع وأكمل مشواري في الحياة وقلبي مليان بالحيوية والأمل في بكرة وبعده كمان والحاجة دي هي حديث حبيبي هو رمز الإحساس والإنسانية والعطف رسول الله -صلى الله عليه وسلم- (روى الإمام أحمد والنسائي، عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: بينما نحن جلوس عند رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة، فطلع رجل من الأنصار تنطف لحيته ماء من وضوئه، معلق نعليه في يده الشمال، فلما كان من الغد، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة) فطلع ذلك الرجل على مثل مرتبته الأولى فلما كان من الغد قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة) فطلع ذلك الرجل على مثل مرتبته الأولى، فلما قام رسول الله -صلى الله عليه وسلم- تبعه عبد الله بن عمرو بن العاص فقال: إني لاحيت أبي فأقسمت ألا أدخل عليه ثلاث ليال فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تحل يميني فعلت! فقال: نعم، قال أنس: فكان عبد الله بن عمرو بن العاص يحدث أنه بات معه ليلة أو ثلاث ليال، فلم يره يقوم من الليل بشيء غير أنه إذا انقلب على فراشه ذكر الله وكبَّر حتى يقوم لصلاة الفجر فيسبغ الوضوء، قال عبد الله: غير أني

لا أسمعه يقول إلّا خيراً، فلما مضت الثلاث ليال كدت أحقر عمله قلت: يا عبد الله إنه لم يكن بيني وبين والدي غضب ولا هجرة ولكني سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول لك ثلاث مرات في ثلاث مجالس: (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة) فطلعت أنت تلك الثلاث مرات فأردت أن آوي إليك فأنظر عملك فلم أرك تعمل كبير عمل، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-؟ قال: ما هو إلّا ما رأيت، فانصرفت عنه، فلما وليت دعاني فقال: ما هو إلا ما رأيت غير أني لا أجد في نفسي غلًا لأحد من المسلمين ولا أحسده على خير أعطاه الله إياه، قال عبد الله بن عمرو: هذه التي بلغت بك وهي التي لا نطيق .

طولت عليك؟ معلش بس كان لازم أفكرك وأفكر نفسي بالحديث ده اللي يديك دفعة، قد إيه القلب الطيب الجميل معقول جزاؤه الجنة كده؟! يعني مش بكُثر القيام والطاعات وإن كانت مهمة بس الأهم قلب طيب نظيف وبيحضرني هنا جدتي وكلامها لي كثيراً ما تذكرته وساعتها بقول لنفسي: ياه، الناس الكبيرة دي بتأخذ منها حكمة مغروفة بفطرة سليمة ما تلوثتش وأنا من طبيعتي بحب الناس كبار السن لنقاء فطرتهم، فساعات كنت أتكلم معها كثيراً أو يحصل لها قُدامي موقف ما يعجبنيش فأقولها له مازعلتيش يا تاتا تقول لي: يا رب ما تجعلنا من الظالمين .. إن الله يحب المحسنين وفضل كلامها راسخ في قلبي من الصغر قد إيه القلب الطيب النقي السليم ده جميل، يا رب اجعلني أنا وأنت والآخر من أصحاب هذا القلب الطيب اللي الظروف الصعبة ما تقسهوش بل بالعكس بتزيده إحسان ورحمة فيا رب اجعلنا من أصحابه، يا رب، وتحضرني أبيات شعري بقلمي قائلة:

وددت يا قلـــــب ألا تقـــلبك الأيـــام

*****

فتظل مع كل ظرف أبيض على الدوام

*****

تستقـــبـــل كـــل مظلمة بحسن للأنام

*****

وتعفـــو وتصفـح راجيًا الجنة والسلام

٢٧
الحاضر الغائب

هل سألت نفسك في يوم من الأيام يا ترى أنا إيه مع اللي حواليه في معاملاتي .. مع أهلي .. مع أسرتي .. مع أولادي .. مع أصدقائي .. مع جيراني هل أنت حاضر أم غائب أم الحاضر الغائب؟ طب الحاضر دي معناها سهل يعني دائمًا موجود في حياة كل حد يقابلك، إنسان مؤثر في غيرك، إيجابي، خدوم، أما حد بيحتاج حاجة أول واحد بيفكروا فيه، يعني من الآخر فعلًا بينطبق عليك حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم ده:

فقد رُوى أبو هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وخير الناس أنفعهم للناس)، وفي رواية أُخرى لعبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن النبي -صلى الله عليه وسلم-: (أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله -عزوجل- سرور يدخله على مسلم أو يكشف عنه كربه أو يقضي عنه دينًا أو تطرد عنه جوعًا، ولأن أمشي مع أخ لي في حاجة أحب إليِّ من أن أعتكف في هذا المسجد -يعني مسجد المدينة- شهرًا، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظه ولو شاء أن يُمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رجاءً يوم القيامة، ومن مشي مع

أخيه في حاجة حتى تتهيأ له أثبت الله قدمه يوم تزول الأقدام، وإن سوء الخلق يفسد العمل كما يفسد الخل العسل).

أحاديث جميلة تبين قد إيه ديننا كله حركة، كله نشاط وحضور في حياتك وفي حياة غيرك، علشان كده دائمًا بقول في أبياتي وسطور كلماتي القليلة:

حضوري في حياتـــك معنـــاه أنـــك مهم عـــنـــدي

*****

وذكرك لاسمى في احتياجك معناه أني مهـــم عنـــــدك

*****

فما الحب والهوى سوى تلاقٍ لأنفسنا في القرب والبعد

*****

وما سرور قلـــبي غيـــر دليل على صدقك في الوعـــد

*****

فأنـــت فعلًا حـــاضر دائـــمًا ودومـــًا وأبـــدًا عنـــدي

طب يا ترى كل زوج حاضر في حياته مع أهله .. يا ترى على قد ما يقدر بيحاول يساعد ويخفف الحِمل شوية وأنا بقول على قد ما يقدر لأن ممكن يكون نِفسه يعمل كده لكن ظروف شغله منعاه علشان ما بحبش لغة الاتهام ورمى التقصير على حد كل واحد على حسب طاقته وأكيد كل واحد فينا قدوته رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، سألت عائشة -رضي الله عنها- ما كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يصنع في بيته؟ قالت كان يكون في مهنة أهله -تعني خدمة أهله - فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة.

فخلي بالك، كل واحد فينا بيساعد أهله على قد قدرته النفسية والمعنوية وطاقته الجسدية لأن دي بتختلف من حد للثاني علشان زي ما قلت ما ينفعش نظام التعميم ده في كل حاجة؛ لأنه كده إحنا بنظلم؛ لأن الناس طاقات وإمكانيات وقدرات المهم أنك بتحاول تكون حاضر في حياة أهلك وأولادك على قد ما تقدر وطبعًا قبل ما أكمل الإجابة على بقية السؤال أحب أقول: إن أحسن نوع الحاضر ده، ويا رب اجعلنا جميعًا حاضرين في حياة من حولنا تأسيًا بسنة نبينا وبديننا الجميل الرحيم دين الأخلاق السامية الرفيعة والحضور في حياة الآخرين.

طب ندخل على النوع الثاني وهو الغائب وده له حالتين من وجهة نظري الحالة الأولى: ممكن يكون غائب لأنه فعلًا مش بإيده ظروفه النفسية والاجتماعية والحياتية هي اللي بتغلبه ومش عارف يوفق بين حياته العملية والعلمية وحياة الآخرين واحتياجاتهم وده معذور، كل اللي نقدر نقوله له: ربنا يعينك ويوفقك ويديك وقت مناسب تكون به حاضر في حياة اللي حواليك خصوصًا أهلك.

الحالة الثانية: ده اللي بتقول له: يا ريت تراجع حساباتك، النوع ده هو عايز يبقى غايب بدون أعذار ولا مبررات، هو من النوع الكسول اللي همته صفر في مساعدة الآخرين، وحتى لو كانوا أقرب الناس له ومش من طبيعتي ألقي باللوم على حد ولا أحب أكون كده لأن في احتمالات كثيرة في سلبية أي شخصية تقابلها نتيجة تربية سلوكية خاطئة من الصغر أو ربما أو ... إلخ لأنه هو الغائب فعلًا الذي نتحدث عنه ولكن كل اللي أقوله له: حاول تبقى في ركب الحاضرين في الحياة لأننا كلنا هنغادر الحياة وستبقى لنا أعمالنا وأفعالنا وهي دي سيرتنا الحقيقية وربنا يعينك ويقويك وكل حاجة بالاعتراف والإصرار أكيد بتتغير.

طب مين بقى يا سيدي ده الحاضر الغائب اسمع بقى ودي من وجهة نظري ربما يعتريها الصواب وممكن بردُه يعتريها الخطأ.

الحاضر الغائب هو الإنسان اللي فعلًا موجود معك وكأنه مش موجود، رامي كل المسئوليات عليك مش علشان هو مشغول لا لأنه ما بيحبش يحمل نفسه هم أو يِشيِّل نفسه مسئولية غير مسئولية نفسه بس ده شيء جايز.

وممكن يبقى بصورة ثانية خالص هو حاضر معك فعلًا بجسده بس غايب بفكره، فكره دائمًا واخذه بس في حياته .. بس في شغله وبس .. في طموحه وبس .. وسايب حاجة واحدة بس مش شغلاه خالص، هي مشاعره، وساعات بقول معه حق وساعات بقول مش معه حق، ولكن معه حق أو مش معه حق دي حاجة ترجعله هو، إحنا مش حكَّام على حد بس النوع ده مما لا شك فيه موجود وصوره كثيرة وكل واحد حسب دوره فيه بيأديه.

وفي صورة ثالثة دلوقتي وبكل أسف منتشرة في كثير جدًا من البيوت وهي حاضر بإلكترونياته، وغايب برده بها هَمُه قوي النت واليوتيوب وإيه اللي حصل وممكن إيه التعليقات والتواصل مع الآخرين وما بقولش أن ده غلط، كل حاجة في حياتنا فيها الغلط والصح، بس أكيد أما حاجة تزيد عن حدها بتتقلب لضدها، علشان كده ضاع من بيوت كثير مفهوم الأسرة، مفهوم الحضن الحقيقي، علشان للأسف الحضن ده بقى متوزع تقريبًا بنسبه كبيرة جدًا على أجهزة التابلت والآي باد وآراء الناس والاقتراحات.

وأنا شايفة مهم التواصل مع الآخرين؛ لأن ما ينفعش تُحُط كل حياتك في حاجة واحدة بس، لازم في تنويع وبردُه ما ينفعش تعمل ديليت لحياتك الشخصية والاجتماعية من أرض الواقع، وتبقى كلها إلكترونيات، أكيد هييجي وقت هي هتهنج يا أنت اللي هتهنج؛ لأن الروح اللي بتغذي الجسد ما عدتش موجودة، استبدلناها بالتكنولوجيا، ونرجع ونقول: إحنا تعبانين ليه والاكتئاب والأمراض النفسية صورتها زادت ليه؟! فأنا من وجهة نظري الشخصية القابلة

للرفض والقبول من الآخر لأن إحنا قللنا قوي نسبة الروح الحقيقية في التواصل مع الآخرين والأهل والأصدقاء، واكتفينا بروح إلكترونية بعد فتره بتهنج أو بتحتاج سيت أب من جديد، بس للأسف ساعتها نسيت معها مشاعرك وأحاسيسك وبقيت إنسان حاضر غائب ويارب نرجع كلنا نبقى الإنسان الحاضر دائمًا وإن غِبنا شوية ما تطولش غِيبتنا لأن الروح أما بتموت بتموت معها كل حاجة، حتى لو كان جسد حي وبيتحرك بس للأسف بقى عامل زي قطعة ثلج ما بتسيبش للي حواليه إلّا البرودة وعلشان كده بأنهي كلامي بأبياتي وبقول:

حـــــاول أنـــك تبـــــقى حاضـــــر

*****

ولو حتـــى نسيـــت وطـــــال الغيـــاب

*****

اوعـــــى تنـــسى نفســـك بالشـــــهور

*****

وما تســـألـــش علـــى اللـــي غـــــاب

*****

وخلـــــي اهتـــــمامـــــك بـــأول انتـظار

*****

لأغـــلى نـــاس عنـــدك دقـــت البـــاب

*****

اوعـــى تقـول بـكـــرة وأيـامـــك أنـــهـــار

*****

لأن البـــعـد أمـــا بيـــطـول بنبقـــى أغراب

*****

فخـــليـــك حـــاضـــر في العيـــــون باستمـــرار

٢٨
فن الاستغناء

فن الاستغناء دي عبارة جديدة علينا، يمكن الجديد فيها كلمة فن، فالاستغناء كلمة معروفة ومفهومة، لكن أما الاستغناء ده يبقى فن، يبقى أكيد ده معنى جديد ومؤثر في حياتنا كلنا، أما نعرف نعمل الحاجة بفن يعني بقمة الروعة اللي فعلًا ساعتها هتحس قد إيه الاستغناء اللي بفن ده حلو وجذاب وحلقاته في حياتك ماتنتهيش، أنت عايش به وفيه علشان تعرف تعيش.

نبدأ حلقات فن الاستغناء من الأول خالص من الحلقة الأولى لغاية بقية حلقات عمرك اللي هتكملها لوحدك في طريق حياتك وبقمة الفن والاستغناء.

طب أول حلقة في الاستغناء هي الاستغناء بالله عن كل شيء في حياتك، فتعرف أما تقابلك حاجة مضايقاك، محيراك أول حاجة تعملها تفرد سجادة الصلاة وتُقعد تكلم ربنا وتُقول له كل حاجة مضايقاك ووجعاك بكل تلقائية من غير كلام منمق، ودموعك هتسبقك وأوجاعك هتفكرك بكل حاجة من غير ترتيب، تعرف تُقول له: ربي إني لِما أنزلت إلي من خير فقير، قل: يارب أعمل إيه؟ أنا طاقتي النفسية خلاص بتخلص، قويني بقوتك، وكلام أكثر من كده بكثير، صدقني جرب نفسك في كده، تكلم، فضفض، قل كل اللي في قلبك، هو سمعك من فوق سبع

سماوات، عليم بحالك وأوجاعك أكثر منك، بس ربنا بيحب يسمع صوتنا دائمًا وإحنا في تضرع له، وبعدها أما تخلص كلامك اللي ممكن لو اتكلمت مع بشر يقاطعك ما يفهمكش.

يحسسك أنك مكبر الموضوع لأنه ما يعرفش طاقتك النفسية وسعتك قد إيه، ممكن يعتبرك عندك دلع شوية، عندك تكبير للأمور شويتين، أما مع ربنا الوضع غير، يكفيك قوله تعالى: ((ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد)).

وده عندي قمة الاستغناء الحقيقي اللي مجرد ما تقوم وتشيل سجادتك تلقى أحزانك .. آلامك .. اتلفت في سجادتك ومشيت معها زي كده السماء أمطرت عليك لغاية ما غسلت كل حاجة بتوجع فيك وده أحلى وأعلى مراتب الاستغناء.

أما الحلقة الثانية: استغنَ بنفسك، أيوه استغنَ بنفسك، يعني اعمل كل حاجة على قد ما تقدر بنفسك، ما تدورش على موجود معك، اعتبر أنك أنت الموجود مع نفسك بس، وبكده هتبقى ريحت نفسيتك في حاجات كثير أولها: زودت ثقتك بالله وبنفسك قوي ودربت نفسك على حلقة الاستغناء صح.

ثانيًا: حافظت على نفسك من شعور خيبة الأمل، أما تثق في حد ويخذلك فلغيت البند ده من حياتك ومع التدريب الأكثر هتحس أنك صاحب قرارك وده هيسعدك وهيخلي عندك ثبات عاطفي أكثر وأكثر.

ثالثًا: هتحافظ على ماء وجهك، ده لو أنت حساس قوي ومش بتحب تتقل على حد.

رابعًا وأخيرًا: عزة النفس تجلب لك احترام الغير؛ لأنك لما تستغنى بنفسك هتلاقي كل اللي حواليك هم المسارعين إلى خدمتك، وما فيش حاجة أجمل من كده تدي طاقة نفسية وإيجابية عالية للإنسان أنه هو يشعر أنه هو إنسان عالي

النَفس عند الغير.

أما الحلقة الثالثة: هي استغنَ بنفسك لنفسك، عارف يعني إيه استغنَ بنفسك لنفسك؟ يعني طَّور ذاتك، أنت اعرف كل حاجة عن أي حاجة، ما تحصرش نفسك في مجالك وخلاص من وقت للثاني حاول تِطّلع على المجالات الثانية لأن كل مجال بيدي الإنسان دفعة قوية في حياته وأنا بعتبر المجالات المختلفة دي عباره عن أشجار وورود ونباتات مختلفة، فأما أقطع من كل شجرة وردة، ومن كل نبات ورقة أكيد أكيد هيبقى عندك تنوع في الفكر .. في الرؤية .. في العطاء .. في فهم الأمور ووزنها بموازين مختلفة، وبالتالي أكيد هتبقى موزونة صح لنفسية تعيش حياتها بطريقة أفضل وعندي هنا عتاب مختلط بحب ورفق لكل امرأة بقول لها: أنت لازم تطوَّري نفسك بنفسك، ما تنتظريش اللي ينوب عنك في كل حاجة، الحياة اختلفت، إحنا دلوقتي في القرن الواحد والعشرين ما ينفعش ترمي كل حاجة على حد واحد، ده إن كنتِ زوجة؛ لأنه مع الوقت ممكن يزهق وتقولي الحياة بيننا راحت فين؟ ماهي لازم هتروح لأن الدنيا اختلفت والأجيال اختلفت، لازم تكوني معول بناء مش هدم، طوَّري نفسك علِّي شهاداتك، تعلمي، تسوقي تعلَّمي تجيبي أنت حاجتك بنفسك، وفي نفس الوقت خلي بالك من طاقتك النفسية، ما ينفعش الدور كله تقومي به أنت لوحدك، لازم الزوج يقتطع من وقته ويشاركك، وكمان ما تنسيش شغلك اللي بتفرغي فيه طاقتك من غير إسراف أو تقصير في دور أُمومتك، كوني وسط واعرفي متى تشتغلي ومتى بيتك يحتاجلك؛ لأنك أنت الجيل بأكمله، أنت صانعة الأجيال و الأُمم، وبحب قوي قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «خير نساء ركبن الإبل نساء قريش، أحناه على ولد في صغره وأرعاه على زوج في ذات يد»، وأتمنى أكون أنا وكل امرأة مثلهن أن نجمع بين الحنية والحكمة والقوة والتدبير، جميل جدًا أن تكون المرأة لديها صندوق في كل باب من أبواب الأخلاق، تكون مكتملة المعاني تارة تشعر معها بقمة العقل،

وتارة تشعرك أنها طفلة، وتارة تشعرك أنها قادرة على التحدي، ووقت الحنان والعاطفة تكون أحن الناس، يا لها من صفات ونسيج رائع للمرأة، إن وجدت تواجدت معها السعادة في أي مكان حلت به.

وأما لي كلام ثاني خالص مع البنت اللي في انتظار الزوج، ده قمة الغلط، يعني إيه أفضل أنتظر ومين؟ وفين؟ وليه؟ دي أقدار، لا بشطارتك ولا بجمالك ولا بملكاتِك، نصيبك متشال لكِ، أو ممكن لا، وكلها حكم عند ربنا، امضي في طريقك وبلاش سياسة الانتظار دي، وكلماتي البسيطة بتقول لك: «إياك والانتظار، فبه يضيع العُمر سُدى، امضِ في طريقك ولا تنظر إلى الوصول، فمنطق الوصول أمر حتمي طبيعي لكل من سار، لذا فليس عليك إلّا المسير، أخبرني إن كنت رأيت أحدًا قطع الطريق ولم يصل ولكن الوصول شخص طويل النَفس همته أعلى من الجبال، لذا فاجعل الصبر والهمة رفيقان لك في الطريق وزادك في المسير» فعلشان كده خلي صبرك وهمتك هي نفسك، تعلَّمي إزاي تسعديها بالموجود عندك، فعلشان كده طوّري نفسك في كل حاجة علشان تستغني بنفسك لنفسك، مش زوج هو اللي هيسعدك، أنت أسعدي نفسك بنفسك .. بملكاتك وهواياتك لكِ أنتِ أكثر من أي حد، ودي مش نظرة تشاؤمية، دي نظرة واقعية، فممكن جدًا الزوج اللي أنتِ شايفاه طوق النجاة نتيجة للأسف لأعراف اجتماعية توارثتها الأجيال دون أن تفهم حقيقة معناها، هذا الزوج يبقى طوق الإعدام زي ما إحنا شايفين وواضح للبعيد والقريب من تمزق أُسري واضح في المجتمع، فتحنطت المعاني الجميلة للأسرة السعيدة في متحف إلّا أحياء فربما تكونين دائمًا أنت له السكن ولا يكون لك سكن، بل يكون هو الألم علشان كده تأني قوي وما تستعجليش خالص حتى تحسني الاختيار. فأرجوكِ احتوي أنت نفسك بنفسك، فبلاش تمشي كده على أعراف مجتمعية غريبة أن البنت لازم تتجوز، من اللي قال كده، فالدين حث على الزواج لكن من باب الاستحسان مش الفرض؛ لأن الزواج زيه زي أي أمر بيدور

على الأحكام الخمسة، مش هو تلبيسة والسلام، ففي حد في حقه أقول لأ لازم تتجوز، في حد ثاني أقوله لأ ما ينفعش تتجوز، وخلي بالك الزوج جَيَه يبقى قدر ربنا سواء كان في سعادة أو حزن فكله قدر، ما جاش بردُه قدر، يبقى تكملي في طريقك عادي وتبقي على يقين أن هو ده أحسن طريق لكِ، بس أرجوكِ طوَّري نفسك؛ لأن النَفَس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، علشان كده أرجوكِ حافظي على وظيفتك .. على شهادتك .. زودي خباراتك، أملئي فراغك العاطفي بأنك توزعيه في إسعاد الآخرين، كوني متطوعة في جمعيات خيرية كثيرة وارسمي البسمة على وجوه غيرك، صدقيني ساعتها بسمتهم هترجعلك.

أختم بالحلقه الرابعة، وباقي الحلقات أنت أكيد هتكملها مع نفسك لأن هتبقى حلقات حياتك بعد كده كثير قوي ووراا بعض وأنت اللي بترسمها لنفسك لو مشيت زي ما قلت لك، وعلشان كده الحلقة الرابعة هي: استغنَ لغيرك بنفسك، أيوه لغيرك كن أنت اليد العليا، فاليد العليا خير من اليد السفلى، أكثر من خدمة الآخرين .. اسعَ في قضاء حوائجهم؛ لأن صنائع المعروف تقي مصارع السوء، فكن على يقين أنك بكده استغنيت بعملك الخير للناس ولك ولكل حد عن أي حد، وفي الآخر هتكون أسعد حظًا، أسعد نفسًا، أريح بالًا.

٢٩
وجودك رحمة

في ناس تقابلهم تحس أنك عارفهم من زمان وتستغرب هو أنت حاسس معاهم كده ليه؟ رغم ممكن يكون لقاءك بهم ما يكملش ساعة، وممكن يكون دقائق، عارف ليه؟ أقول لك لأنهم وجودهم رحمة للي حواليهم، بيمتلكوا صفات كثيرة من صفات الرحمة والقبول لدى الآخرين لسان حالهم في حياتهم لسان بينقط سكر، حتى باقي حواسهم بتعبر عنهم، فعينيهم مش العين الناقدة اللي مش عاجبها حاجة خالص اللي دائمًا حاسة إنها الفاهمة ووشُّهم مش اللي مليان تمنيات لألألأ، المبتسم اللي من كثر ابتسامتهم بقيت البسمة مرسومة على وشُّهم من غير ما يتكلموا، وروحهم مرحة مريحة بترفع معنويات أي حد تقابله مش لازم تحسسه أنها عارفة كل حاجة علشان هي ما بتحبش تحرج أو تزعل حد على الرغم من أنها عميقة في تفكيرها، علشان كده بتعرف تجاري أي حد وتتعامل مع أي حد حتى لو اختلفت معه.

فأتمنى أنا وأنت يكون وجودنا للي حوالينا رحمة ما يكونش وجود في خنقة وتكتيف للي حوالينا خنقة وتكتيف؟! هتقولي إزاي؟ هقول لك: دي صور كثير على حد رؤيتي الشخصية الاجتهادية التحليلية المحتملة للصواب والخطأ علشان

نحاول ما نبقاش منها، نبتدئ بأولها والتي غالبًا هتكون مع من يربطك به علاقة إلزامية؛ لأن هو ده اللي هتكون أغلب جوانبه الحياتية ظاهره لك:

١- الحياة مع شخص موسوس دي حياة مميتة صعبة؛ لأنك هتحس أنك معه في دوامة ومش عارف تخرج منها وكل حاجة عنده فيها كلام .. كل لحظة ما بتتفوتش، اوعى وحاسب هما الكلمتين اللي تقريبًا ما يعرفش غيرهم فتفضل معه طول الوقت في اوعى وحاسب، وربنا يحفظنا وإياك من الصورة دي لأن صاحبها يارب يعافيه ويرفع عنه بتبقى الحياة معه صعبة مالهاش طعم ولا تمتلك إلّا الدعاء له؛ لأنه جزء من العلاج أما إن كان هذا الشخص أمرك بيده كأب أو زوج فليس عليك إلّا الطاعة وتنفيذ اللي عايزه، وإن كان أمره هو اللي بإيديك كابن أو ابنة فهنا تقدر تعالج بأنك ما تنفذلهوش خالص اللي هو عايزه؛ لأن ده كده أفضل طرق العلاج مع الموسوس هو عدم الاستجابة له في أي أمر فيه وسوسة، مادام الوسوسة في الحدود الطبيعية، أما إن كانت زايدة عن الحد الطبيعي بشكل مبالغ فيه فده مالوش عندي نصيحة، يستشير طبيب متخصص في هذه الأشياء.

٢- الحياة مع شخص شايف رأيه على طول الخط صح هتبقى معه دائمًا في توجيهات ولازم تسمع التوجيهات بتاعته، يا إما أنت كده ما بتفهمش وتستاهل وده طبعًا الحياة معه صعبة؛ لأن الدنيا أخذ وعطاء، ما فيش حد صح على طول الخط ولا غلط على طول الخط، أي رأي قابل للصواب والخطأ؛ لأن إحنا بشر مهما بلغنا من الحكمة والعلم، ففي النهاية خلق من خلق الله ربنا هو الواحد الأحد اللي كلامه لا يقبل الخطأ طب تعمل إيه مع النوع ده خده على قد كلامه يعني قل له: حاضر، نعم، واوزن كلامه بميزان صح، لو كلامه صح خذ به ولو مش صح ما تأخذش به وشوف الصح فين، ده لو الشخص ده مش من النوع المتحكم المتسلط، أما لو من النوع ده وأمرك بيده كأب أو زوج أو أم هقول لك: معلش

استحمل واعمل له اللي هو عايزه؛ علشان تريح نفسك ونفسيتك من المشاكل ووجع الدماغ وربنا يعينك ويقويك على اللي أنت فيه.

٣- الحياة مع شخص كسول طول الوقت، عايز يتخدم، مكسل يجيب حاجة، مكسل يروح مشوار، مكسل دي معه على طول الخط، طبعًا الحياة معه تبقى فيها تعب على الطرف الآخر بس ممكن تمشي شوية بس للأسف بتفقد مع الوقت الحياة معه بهجتها ورونقها؛ لأن كسله ممكن يعمل للعايش معه حب إحباط أو يقلل من نشاطه، بس ممكن في النهاية تمشي الحياة وتعدي بدون خسائر نفسية.

٤- الحياة مع كثير الطلبات والأوامر هتحس معه طول الوقت أن أنت في سجن أو زنزانة، ما ينفعش تقول لأ. طول اليوم طلبات وأوامر .. طول الوقت نقد .. طبعًا طبعًا اللي زي ده مش صعبة الحياة معه، ده مستحيلة معه، لو ينفع تبعد عنه ياريت تبعد بس أكيد ما ينفعش أما تكون علاقة إلزامية لا مفر منها وساعتها أدعو لك وأقول ربنا معك.

٥- الحياة مع شخص شكاك ده طبعًا الحياة معه جنون، إنك طول الوقت حاسس أنك متراقب بكاميرات. النور قطع ما أقطعش الكاميرا شغاله عنده، كل حاجة بيشك فيها وللأسف مش بس اللي حواليه ده كمان مع نفسه في حاله شك، ده أكيد يطير العقل والدماغ والله يعين اللي عايش حد معه كده، بجد حياة مليانة بالأشواك، طب وإيه الحل معه وتعمل إيه وياه من وجهة نظري ما لهاش حل إلّا أنك دائمًا تحاول تبقى جاهز في حالة تصوير على أحسن وجهة وصورة وتبعد نفسك عن كل تأويل وشبهات.

٦- الحياة مع اللي بيأخذ كل حاجة على أعصابه ومكبر أمور الحياة ومصاعبها على الآخر في كل حاجة طبعًا طبعًا مش عايزة كلام، الحياة معه هتبقى معه فيها صداع كبير جدًا ما فيش أي مسكن بيريحه، لأنك لو حتى جاريته في كلامه هيزيد

فيها ولو أعطيت له أمل وحبيت تهدِّيه يبقى أنت كده مش فاهم حاجة ومش حاسس باللي بيحصل حواليك، فأنصحك خليك مستمع جيد معه بدون تعليق، سيبه يتكلم ويطلع طاقة الإحباط اللي جواه.

٧- الحياة مع شخص متقلب المزاج مودي الطبع مرة تحس معه بالأمان قوي والأحاسيس الحلوة، وفجأة الترابيزة تتقلب عليك وعلى اللي حواليك. الحياة من وجهة نظري معه عاملة زي البحر، يوم أنت مستمتع وراكب معه السفينة والدنيا هادية وجميلة وفجأة الموج بيعلى فجأة بدون مقدمات واحتمال ساعتها تغرق، هقول لك امسك جامد قوي وحاول تبعد ومزاجه مش حلو وسيبه يروق شوية وماتدخلش معه في حوارات لغاية ما يهدأ خالص خالص وبلاش مع النوع ده عتاب؛ لأن هتجيله الموجة العالية ثاني مشي أمورك معه على الهادي.

٨- الحياة مع شخص بخيل دي الحياة الظلمة اللي النور صعب يدخل فيها؛ لأن البخيل بيبقى بخيل معنوي ومادي، طبعًا نوعين البخل دُول صراحة أصعب من بعض، احتياجات وطلبات مادية مش موجودة واحتياجات وطلبات نفسية و مشاعر وأحاسيس مش موجودة، بتهيألي اللي عايش معه قلبه أعتقد نبضه وقف ويدوبك ممشي حاله بالتنفس الصناعي. طب الحل معه إيه؟ من وجهة نظري خلي معه طلباتك على الهادي، قسمها بلاش مرة واحدة، ابدأ بالحاجة المهمة قوي ثم الأقل أهمية واوعى تطلب منه رفاهيات لأنه كده هيحُطك في البِلاك لست من غير أي طلبات، وحاجة ثانية غالبًا النوع ده بيحب نفسه، فممكن تخلي الطلب مش لك، لأ علشانه هو وكده أريح له، وأنك عايز تريحه وحاول وما عرفش أقول لك إيه إلّا ربنا معك ويديك قدرة على ضبط النَفس وعدم العصبية معه.

٩- الحياة مع شخص خوَّاف خالص، كل خطوة بحساب وخايف دائمًا من

كل حاجة، من الغلط، من المواجهة وكمان زيادة البلة طين بيخاف على نَفسه قوي من أي حاجة وأي تعب، ده طبعًا واقف معه على طول الخط في إشارة مرور، في حاله انتظار، وطريقك معه دائمًا على اللون الأحمر، واقف على طول، أما خوفه المستمر على صحته دي حكاية ثانية خالص، أنت فيها طول الخط في لوم وعتاب أنك مش حاسس به وأنت للأسف عايزه يبطل اللي هو فيه، فعلشان كده بتقلل الطبطبة عليه علشان مصلحته واللي أقُوله لك: ربنا يعينك ويقويك، أتمنى إشارتك في يوم معه تييجي على اللون الأخضر أو حتى على الأقل على اللون الأصفر. طب طريقةالتعامل معه إزاي؟ لو كان أمرك بيده كأب أو زوج أو أم فهتستمر في المسايسة والطبطبة علشان الحياة تمشي وتستمر بدون رياح وعواصف، أول واحد هتزعجه هو أنت، أما لو كان حد أمره بيدك هتعمل معه إيه؟ حاجتين: أول حاجة بالنسبة لخوفه من الإقدام على الأمور حاول تدربه معك حَبة حَبة بالأمور البسيطة، ثم الأكثر تعقيدًا، والحاجة الثانية بالنسبة لخوفه المستمر على نفسه حاول تقويته بأنك تطنش خوفه ما دام مش تعبان فعلًا، أما لو تعبان أكيد إنسانيتك وجمال مشاعرك مش هتسيبه أبدًا.

١٠- الحياة مع شخص كل شوية نَفسُه بتصعب عليه وفي حاله خصام دائم مع اللي حواليه، ده طبعًا بيسحب رصيد السعادة منك لأنك دائمًا عايز ترضيه، وأنصحك سارع وصالحه لو في علاقة إلزامية معه ووجوده معك أمر حتمي لأن زيادة وقت الخصام معه مش في صالحك، بيزداد صعبان نَفُسه عليه ولأن نَفُسه هي اللي بتقوده بتبقى أصعب من أي رياح أن تهزه وتطلعه من اللي هو فيه.

فانسَ معه الكرامة وسارع أنت بالصلح حتى لو مش غلطان علشان الكآبة تمشي من حواليك وتعرف تعيش حياتك معه من غير نكد ولا تنكيد.

١١- الحياة مع شخص عنده إسقاط طول الوقت مع اللي عايش معه علشان

يحسس نَفسه أنه أحسن منه نتيجة عوامل نفسية كثيرة وأحيانًا نتيجة فجوة اجتماعية ثقافية علمية بين الطرفين فأقول لك ممكن المركب تمشى معه بس هيبقى فيها ضغط نفسي بزيادة على الطرف اللي بيمتصه بس مع الوقت الطرف اللي بيمتص ده هتبقى معه مشاعرة مش موجودة ومش هيتضايق من الإسقاط علشان مع الوقت هو هيكون أخذ مناعة من الطبع ده فعلشان كده سيبه وقُل له كلامك صح في كل حاجة هتلاقيه مع الوقت زهق وهيبطل ما دام السلوك مش واصل لدرجة المرض لأن أنت كده عززت له ثقته بِنفسه من غير ما يحس.

١٢- الحياة مع شخص متردد في كثير قوي من أمور حياته مش عارف يأخد قرار، الإنسان ده غالبًا بتبقى شخصيته مرنة وسهلة، ودي بخبرتي المتواضعة في الغالب وقد يكون لا وبالتالي ممكن أنت اللي توجهه وهتبقى معه دائمًا أنت السواق على طول الخط وبتهيألي مع تكرار التجربة وأما يلاقي كلامك وتوجيهاتك صح هيثق فيك أكثر وممكن تبتدي كده أنت تخليه يطلع من التردد اللي هو فيه بس برَّاحة براحة عليه علشان ما يتعقدش ويرجع أكثر تردد من الأول، فبلاش معه القرارات الجريئة المصيرية، ابتدئ معه بقرارات صغيرة والشخصية دي أمرها سهل ما دام معها حد حكيم وفاهم للأمور صح، أما لو اللي معه غير حكيم هتبقى غرقة بجد والله المستعان.

١٣- الحياة مع شخص عنده الأنا عالية جدًا جدًا، طبعًا النوع ده الأساس في التعامل معه أنك دائمًا تشكر فيه وفي رأيه، بس ده مش حجر الأساس في أن هو يعمل لك اللي أنت عايزه؛ لأن ده في احتمالين: لو الشخص ذكي جدًا، والأنا عنده عالية مستحيل ينفع معه إلّا حاجة واحدة أنك هتكون دائمًا معه حاضر نعم على طول الخط ما دام علاقتك به إلزامية وأمره في يدك وممكن مع الوقت من كثر ما أنت مطيع له يتغير مع الوقت الطويل قوي قوي ممكن ما فيش حاجة مستحيلة

على ربنا أما لو كان متوسط الذكاء اللي هو الإنسان العادي ومحتاج منه حاجة ممكن تنفع معه طريقة السندوتش وهي تشكير ثم طلب ثم تشكير.

١٤- الحياة مع شخص أناني ما بيحبش إلّا نفسه، أي حاجة ما دام مش له بكبر دماغه منها، طبعًا أولًا حاول تبقى معه بمشاعر متعادلة، كل أفعالك معه لله علشان لو ما كنتش كده كل يوم بيعدي معه أنت فيه بتتحرق وتضرب أخماس في أسداس علشان مش عارف تروح من حُبه لنفسه فين.

١٥- الحياة مع شخص صامت طول الوقت، يعني وضعه معك محطوط على Silent، موجود ومش موجود، ده طبعًا هتحس معه بالوحدة، بس عايزة أصبرك مش ده أحسن ما تحس الجو مكهرب معه، وعلشان تقدر تلغي شعور الوحدة معه اشغل نفسك معه بنفسك، يعني إيه؟ يعني بشغلك .. باهتمامتك .. بهواياتك، واوعى تحسسه بكده، برده علشان المبدأ بلاش نجرح حد وعلشان تخرجه من صمته معك كثر قوي اهتمامك به وحنيتك تبقى زايدة عليه وساعتها ممكن يبدأ يتكلم شوية بشوية معك.

١٦- الحياة مع الشخص اللي عايز حنية ومشاعر على طول الخط، معلش ده بقى عايز شوية تفرغ، مش قليل كثير، علشان يعرف يشبعه عاطفيًا كويس قوي بمشاعره؛ لأنه في تصوري ورؤيتي أنه أكيد فقد الحنان في طفولته وكانت في قسوة وعنف في تعامل أحد الأبوين معه أو كلاهما؛ فمحتاج حد يحن عليه ويعوضه اللي فات من حياته وسايب في أثر في كبره بس هو عمره ما يحس بكده بل ممكن يتهم الطرف الآخر بالتقصير؛ لأن ما يحدث مع الشخص في الصغر لن يستشعره أبدًا في كبره ولكن من حوله هم الذين يستشعرونه فيه لأن القالب النفسي لأي شخص يتكون في صغره ولأنه شيء نفسي، روحي، غير مادي، ولكنه معنوي فصاحبه عمره ما يستشعر أو يحس بأفعاله لأنها سوف تكون ردود فعل

نفسية لا يستشعرها إلّا المحيطين به إحاطة كاملة في كل شيء، في حياته الخاصة والعامة، وده أكيد مع اللي هترتبط به بعلاقه إلزامية كزوجة أو زوج مش أي علاقة غير كده.

١٧ - الحياة مع الشخص اللي عينه بصه لبره على طول سواء بشكل معنوي أو مادي، يعني إيه معنوي؟ يعني أي جمال بيبهره، مشاعره وعواطفه هي اللي بتقوده تجاه أي حد، وده ربما في صغره كان بيتعرض لإهمال أو تدليل زائد في رؤيتي للأمور وهذا يحتمل الصواب والخطأ، أما الشكل المادي اللي بيبص في يد غيره وما فيش حاجة بتعجبه، فده احتمال يبقى في مرحلة طفولته كان فيها حرمان زايد أو إجابة لطلباته بشكل مبالغ فيه، ففي الحالة الأولى لا أملك إلّا أن أَقول: ادعُ ربنا له أنك أنت بس اللي تبقى في قلبه وحاول تقوي علاقتك بربنا أكثر، علشان تبقى أنت بس قرة عين له وحده وما يبصش على حد غيرك، أما النوع المادي بردُه ادعُ له ربنا بأنه يرضى؛ لأن النوعين المعنوي والمادي أعتقد دُول مشكلتهم قلب متقلب بيحب يغيّر وبيزهق.

١٨- الحياة مع شخص غيور جدًا، على قد ما تقدر اخفِ مزاياك عن اللي حواليك علشان تقلل قدر الغيرة عنده ودائمًا تحسسه أن هو اللي مالي عنيك وما تحطش معه نفسك في زاوية اتهام وشك، خلي بالك في تعاملاتك مع الغير علشان تقلل عنده حد الغيرة .

١٩ - الحياة مع شخص همته قليلة وما عندوش طموح، ده لو تقابل مع زيه ما فيش مشكلة، المشكلة الحقيقية أما تجمعه علاقة إلزامية مع حد طموح جدًا، في الحالة دي هتظهر المشاكل النفسية والاجتماعية فنصيحتي اللي ممكن تحتمل الصواب والخطأ ما تحولش تدخل معه في أهدافك .. في أحلامك .. امشِ طريق حلمك في الحياة لوحدك من غير ما تحسسه، والوقت اللي يبقى معك فيه انسَ

كل طموحك وهواياتك؛ لأن هو كده بيحس بالنقص معك، واستبدل طموحك وشخصيتك خالص بشخصيته هو، يعني تكلم بلسانه هو في كل الأُمور وبهزارُه هو، يعني خلي المركب مركبه هو طول ما هو موجود معك وطموحك وأحلامك أظهرها لنفسك في غيابه، وطبعًا غالبًا العلاقة دي بتبقى مع زوج غير طموح وزوجة طموحة.

٢٠- الحياة مع الشخص العصبي جدًا وده ما بيلحقش أما تطلب منُه حاجة أو تناقشه في حاجة أو تعارضه في كلامه أنه يقول كلمة، لا فخليك ذكي أول ما الصوت يعلى والعين تبدأ تبرق انسحب أنت بقمة اللطف والهدوء وما تحسسوش بعصبيته؛ لأنك لو حسسته هتزيده عصبية، فإنك تكون عصبي زيه كده هقول لك خلاص البركان جِه .. النار أكلت كل الهشيم، فساعتها ما تسألش على النتائج لأنها هتبقى وخيمة، فحاول تكون أنت أكثر هدوءًا وطول بال وتنسحب علشان ما تبقاش النار في حياتكم شغالَّة على طول؛ لأن أكيد في يوم من الأيام لو كل واحد فيكم مع الثاني في حالة عصبية النار في يوم هتزيد وهتحرق كل اللي حواليها، فمعلش مع النوع ده ادعُ ربنا يديك ضبط الأعصاب معه؛ لأن الموضوع محتاج ضغط أعصاب جامد، وده مع كثر التدريب والوقت والصدق مع الله وتوفيق ربنا، ربنا يكرم وأحد الطرفين بيهدى ولكن عايز صبر وصدق جامد.

-٢١ الحياة مع شخص فيه أكثر من خصلة وطبع من الطباع اللي فاتت وده بيحصل كثيرًا غالبًا في كثير من الأحوال والحياة بتعدي خصوصًا أما الطرف الآخر هو اللي بيبقى على طول الخط بيمتص الطباع اللي مش حلوة من الطرف الأول. ولكن هقول له: ربنا يصبرك ويعينك، بيتهيألي كده أنت قاطع معه كهرباء ومياه وهواء ربنا يديك طول النَفس، وخلي بالك في حاجة أما طاقتك النفسية توصل معه للذروة وخلاص مش قادر بتروح العلاقة بينكم في احتمالين ما لهوش ثالث يا

إما ربنا بيرفع وهو فعلًا بيتغير معك وطباعه اللي مش عاجباك بتقل يا إما بيحصل الفراق بينكم وساعتها هتقول له كلماتي البسيطة دي:

قريبًا سنفترق ويفارقك حبـــي

****

وأنت ستـــــغرق من غيـــري

*****

لأني أعطـــيتـــــك الكـثير

*****

ولم آخـــــــــذ منـــــك إلّا القليل

*****

وقتـــــها ستـســـــألني لِمَ؟!

*****

وستـــــســـألني أيـــضًا متى؟!

*****

أمـــا لِمَ فجـــاوبها معك وحـدك

*****

ومتـــــى عـــلـــمـــها عنـد ربي

*****

ربـــما حـــــلَّ شخـــــصٌ آخـــــر

*****

هـــذا ليـــس بـــوارد عنـــدي

*****

ربـــمـــا مَـلـلـت البـــقـــاء

*****

هـــذا مـــحـتـمـــل عـــنـدي

*****

فـــأصـبـــح قـلبـــي مـغـلق

*****

لـــن يـفـــتـــح لـــك ولا لغـيـرك

*****

فـــمـــن ذاق سوء الطبع عـــرف

*****

كيـــــف يـــعـــلِّم لـغيـره الدرس

٢٢- في حاجة مهمة جدًا قبل كل ده سنة التغافل أكبر علاج لأي حد وجوده متعب بالنسبة للآخر ما دام الطبع في الحدود الطبيعية المسموح بها ومش زايدة قوي قوي لدرجة المرض ولي كلمات بسيطة للطرفين:

بلاش نعيش مع بعض في أشواك

*****

خلينا لبعـض وردة وريـــشـة

*****

بـــلاش عـتـــاب هتبعد المسافات

*****

نقـــبل بعـــض وتبقى أحلى عيشة

*****

عـِــش حيـــاتك أحـــلى بأيامك

*****

وخـلـــي أيـــامك فيـــها ســـعيـدة

٢٣- وفي النهاية على الرغم من كل هذه الملكات في المعاملة مع الآخر والتعايش معه لابد أن لا ننسَ القدر، فإن قُدر لك أن تخسر الآخر فسوف تخسره بأقل الملكات أو بأكثرها وبأتفه الأسباب أو بأقواها؛ لأن حياتنا مع الآخر قدر وهذا القدر بحكمة ربانية وغير مرتبط بمدى امتصاصك للآخر ومدى ذكائك العاطفي معه ولكنه قدر وتدبير من لدن حكيم خبير، ودي أبياتي القليلة بقولها لك وللآخر لو حدث الفراق على الرغم من امتصاص كل واحد للثاني وعلى الرغم من الملكات والذكاء العاطفي لكل منكما:

إذا يومـــــا قطـــع بيننـــا حبل الود

*****

فاعلم أنه ليس بعيب عندي ولا عندك

*****

فـــقـــد يحـــــمـــــل القـــــدر لنا البعد

*****

وهذا ليس إلّا لحكمة عند ربي وربك

*****

فليكـــن لسان قلبك اللهم لك الحمد

*****

ولتـــعـــــلم أن هذا ليـس نهاية الكون

٣٠
الحياة يوم ويوم

أحلى حاجة في الطبيعة تقلُبها بفصولها الأربعة، بتخليك دائمًا في حالة شوق للفصل اللي جاي، ففي الشتاء تحس أنك زهقت من البرد وعايز تجرب الحر شوية على الرغم أنك مجربه قبل كده وكان بيضايقك شدة الحرارة والسخونة بس هي دي النفس البشرية تحب التغيير، حتى لو الحاجة أقل في الجمال والراحة وبعد كده ييجي الخريف وبتقول لنفسك يا سلام متى ييجي الشتاء وجو المطر الجميل والسحاب والغيوم اللي تحيا بها القلوب، على الرغم أما بييجي الشتاء فترة تستمتع بالبرودة وتحس أنك زهقت وعايز الشمس تيجي ثاني من جديد، وأما تجربها تقول ياه متى الصيف يخلص وييجي الربيع بجماله وصوت الشجر الرائع اللي فيه والهوا الطبيعي والجو الخلاب، وتفضل في الدوامة دي عمرك كله، كل مرة نفس الكلام ونفس المشاعر مع كل فصل من الفصول، وهي دي الحياة يوم ويوم .. يوم تلاقي معنوياتك عالية قوي قوي ويوم تلاقي نفسك فيه ممكن كلمة تخليك تعيط .. يوم تعطي فيه كل حاجة حلوة ويوم تبقى صامت ومش لاقي كلام تقوله حتى لو في مشكلة بتعدي معك بسرعة وما توقَفش حياتك، ويوم ثاني مع أي مشكلة توقف الدنيا معك وما تعرفش تعمل إيه، عارف كل ده ليه؟!

لأنها دنيا، فيها مرة نفرح ومرة نبكي ومرة نمرح ومرة نُقف ومرة تعدي بنا الأيام بسرعة ومرة الأيام ماشية ما بتعديش من الأحزان علشان نتعلم ونعرف أن حياتنا في أقدار وفي كل الأقدار ربنا له حكم. وقانون الطبيعة ماشي معانا في حياتنا أقول لك إزاي يعني مثلًا في الصيف الجو حر جدًا مش مشكلة في تكييف يِصلح لك الحال ويحول الجو الحر لبرد وجو مريح وزي كده أما تبقى عندك مشكلة أنت في حياتك في تكييفات كثير تِقدر تعدي بها الظروف الصعبة، ولكن يروح فين منا القدر لو مُقدر علينا الحزن في وقت معين زي ما بيقطع النور وتُقف التكييفات هتلاقي بردُه في حياتك التكييفات والحلول اللي أنت بتحُطها لنفسك فجأة بِتقف بيتقطع منها التيار علشان في وقت مُقدر أنك هتحزن فيه وفي كل أحوالك لازم تعرف أنها خير حتى لو ما شفتوش وهي دي الحياة ماشية ماشية، المهم فيها اوعى الحزن يأخذ من وقتك كثير حاول لو كل ملكاتك وتكييفاتك عطلت في حياتك حاول في مشاكلك دائمًا يبقى معك مولد تستخدمه علشان فترة الأحزان تقل شوية وما قدرش أقول لك تروح خالص؛ لأن أنا كده مش صادقة معك ولا مع نفسي؛ لأن أكيد في حزن في الدنيا لكن قد إيه؟ ده بقى أنت وشطارتك حاول دائمًا يبقى معك مولد احتياطي في الأزمات علشان تعدي بسرعة، والمولد ده له أشكال كثيرة: أولها: طبعًا الدعاء والذكر والقرآن وثانيها: أعمال الخير بصورها المختلفة (مساعدة آخرين .. إسعاد آخرين .. صدقة .. جمعيات خيرية .. صلة رحم .. بر والدين ... إلخ)

وفي النهاية أبيات شعري بتقُول لك:

الحياة يـــــــوم ويـــــوم

*****

يـــــوم تـــفـــــرح فيـــــه قوي

*****

ويـــــوم تـــحـــزن فيـــه قوي

*****

يـــــوم تـــعـــرف تـــقـــاومه

*****

ويـــــوم طـــاقتـــك خلصت عليه

*****

ودي الدنيا بين اللحـظة والثانية

*****

دنـــــيا أمـــــواجـــــهـا بعـــيـدة

*****

مـــــــرة تـــغـــرقـنـّه ومرة ترسيـنّه

٣١
التأمل يريح النفس

من أجمل الحاجات وأروعها اللي بترفع معنويات أي إنسان وتعطي له طاقة إيجابية وبتسحب منه الشحنة السلبية التأمل في الكون، التأمل في الكون بأشجاره .. بوروده .. بصوت عصافيره .. بالطير المهاجر لأحبابه في سمائه، وبصوت أمواج بحره وسحابه وغيومه وأمطاره. تركيبة وتوليفة جميلة لكل قلب حيران وحزين وعايز يمسح عنه الأحزان ولكل قلب سعيد عايز السعادة تفضل دائمًا وياه.

وسبحان الله أما بصيت كده في القرآن والسنة لقيت أن كل واحد فيهم بيخليك تتعايش مع الكون بكل محتوياته من طبيعة وكائنات حية وبحار وأنهار ودي عبادة، أيوه عبادة اسمها عبادة التفكر وتأخد ثواب عليها ولأن دينا دين الرحمة والإحساس بالنفسية والطبيعة البشرية وأنها بتحتاج اللي يداويها خلى لنا عبادة جميلة كثير من الناس مش عارفين أنها عبادة لأن للأسف التركيز أكثر على العبادات البدنية مش النفسية؛ لأن بكل أسف أصبحنا لا نهتم بالجانب النفسي المعنوي الروحاني، وكل اهتمامنا بالجانب النفسي المادي وفي النهاية بنتعب نفسيًا وتقول ياه الواحد محتاج طبيب نفسي يتكلم معه، طب ليه أنت من الأول ما تكون طبيب نفسك وأنت اللي تداويها أول بأول وبييجي على ذهني في كلامي

معك الآيتين الرائعتين اللي كثير منا بيقرأهما ولكن مش عارف يستشعرهما ويحس بيهما وهما قال تعالى: ((إن في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب * الذين يذكرون الله قيامًا وقعودًا وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلًا سبحانك فقنا عذاب النار)) آل عمران ١٩١-١٩٠

وقول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إن الشمس والقمر آيتان من آيات الله لا ينكسفان لموت أحد ولا لحياته) البخاري ومسلم وفعلًا أما تيجي تسرح بخيالك معي وتتفكر في أنواع الأشجار المختلفة وإزاي هي بتنمو وطريقة نموها تحس أنك بتتعامل مع أشخاص كثيرة بطباع مختلفة وطاقات مختلفة، فمثلًا عندك شجرة الباباز شجرة ثمارها شبه شجرة المانجو ولكن هي شكلها كشجرة مختلفة. الثمر بتاعها كله متحمل على ساق واحدة وما أقدرش أقول أنه غليظ قوي ولكنه متوسط في السُمك، فتستغرب إزاي هو شايل الثمر ده بالأوراق القليلة دي والساق اللي مش قوية دي، فتخيلت فعلًا واستشعرت ساعتها أن الناس طاقات، في نوع من الناس طاقته النفسية والاحتمالية عالية قوي ومنفرد بنفسه ما بيدورش في حياته على حد يساعده، فلما ببص لشجرة الباباز أستشعر معها الإحساس ده.

وتيجي مثلًا على شجرة زي الكيوي ما تعرفش تطلَّع ثِمار غير أما تبقى على وضع أفقي مش رأسي لكن لو فضلت تنمو على وضع رأسي ماتطلعش ثمر، فبلاقي نفسي بتروح على طول للناس اللي تلاقيها معطاءة وهي أقل منك أول ما تعلى ما تعرفش تعطي وتخدم اللي حواليها وفعلًا ما تعرفش ترجع ثاني بنفسية حلوة معطاءة زي الأول وهي في الوضع الأفقي اللي نازل مش الوضع الرأسي اللي طالع لفوق وبيعلى.

وأما بتأخذني عيني وأبُص على شجرة العنب ألاقي طرحها بيزيد أما بتتسلق وأقول لنفسي سبحان الله حتى الشجر زي الإنسان بيحتاج اللي يمد له يده في الأول وهو بعد كده يكمل، فكثير جدًا من الناس كده بتبقى عايزة حد يديها دافع سواء معنوي بالكلام والتصرفات أو مادي بالمساعدة والأفعال علشان تقدر تكمل في طريقها وتوصل للي هي عايزاه أو حتى تقاوم مشاعر سلبية وأحزان وتبعدها عنها.

وأما ريحة الورد بتوصلي وبصراحة بتلفت عقلي وقلبي وتأخذهم معها ولازم أجري وأبُص عليها وأحاول أقطع له وردة وأنا بأقطع أبُص كده لها وألَاقي الساق كله أشواك وأقول سبحان الله تدينا هي الريحة والجمال والرقة وراحة النفس أما نبصلها وساعات نأخد جمالها منها لمّا بنقطع الورد اللي فيها علشان نستمتع بجماله ونسيب عليها الشوك تشيله لوحدها، فأفتكر ساعتها الناس اللي دائمًا عايشة علشان تسعد اللي حواليها وتبقى ليهُم شمس و قمر ينور لياليهم وتنسى وجعها وآلامها معهم علشان تعرف تسعدهم من غير ما تأذي مشاعرهم وما تعاتبهمش على أشواكهم اللي ممكن من غير ما يحسوا يكونوا زرعوها جواها.

ودي تأملات وتأملات و تأملات، وفي أكثر من كده بكثير وهسيبك أنت بقى تتأمل معي في الكون بأكمله اللي لوحده بكلم كل واحد فينا بس لو إحنا حاولنا نسمعه بروحنا وبخيالنا وبأحاسيسنا الجميلة

ودي أبياتي بقُولها للكون واللي فيه من جمال:

الكون في جماله آية للي عايشـــها

*****

رقـــة وجمال وخـــفة للي شايفهـــا

*****

عيــش بـــروح حلوة هتلاقيــهـا

*****

دنيا جميلة وسعيدة للي عايزهــا

*****

أرض وسـما وهوا للي شايــفهــا

*****

صوت عصافير حواليك بتغنيلــها

*****

وتلقى القلب عايش معها وسامعها

*****

ويقـــول يومـــاتي دي أحلى ما فيها

*****

بـــس للـــي عـــايز يعيـــش ويديها

*****

بروحـــه الحـــلـــوة وعينـُه هيلاقيها

٣٢
شمعة لا تحترق

لمّا تكون للي حواليك شمعة فياريت نبقى أنا وأنت شمعة لا تحترق بلاش علشان نِسعد اللي حوالينا نحترق حاول إزاي نبقى أنا وأنت شمعة دائمة الاشتعال ولكنها لا تحترق تعرف متى تشع نورها ودفئها ومتى توقفه لأن كل نواميس الكون مبنية على التوسط في كل حاجة وأنا عارفه أن الشعور ده صعب تنفيذه مع الشخصية المعطاءة الحساسة العاطفية الحنينة جدًا لأن ربنا خلق تركيبتها كده وعلشان كده أنا كلامي موجه للنوع ده من الشخصيات، ياالا نحاول سوا من خلال السطور القليلة دي نكون أنا وأنت شمعة لا تحترق، أيوه حاول معي شوية بشوية أول حاجة تعالى نتعلم إزاي نقول لأ وامتى نقولها وليه هنقول كلمه لأ.

من الفروض الطبيعية أن أي إنسان مهما كانت همته فهو في النهاية بشر، هييجي له وقت أنه يكون مش قادر أما أصحاب الشمعة المنيرة لغيرهم للأسف مهما كانوا مجهدين جسديًا أو نفسيًا أو معنويًا، أولًا: لا يشعروا أحدًا بذلك، ثانيًا: بييجوا قوي على نفسهم من أجل إسعاد الآخر وقد يستشعر الآخر ده لو كان كريم الطبع، أما لو كان لئيم الطبع فهو هيحسسك أن ده فرض عين

عليك وواجب ولازم تأديه، وده ليه يا سيدي؟ علشان حضرتك من الأول كنت له شمعة، بس للأسف كنت بتتحرق، علشان كده اتعلم أما تكون طاقتك النفسية والجسدية والمعنوية خلاص بتخلص وحتى ما تستناش على نفسك لَمّا تخلص قبل كده لازم تعرف اللي معك أنك خلاص مش قادر وتقول له بكل لطف وود لأ أنا مش قادر والله وعلشان أنت عودت اللي معك على كده فلازم لأ بتاعتك هتبقى مختلفة عن أي حد؛ لأنك هتحط معها مبرراتك وظروفك وبردُه بكل لطف وود؛ لأنك من الأول عودته على اللطف والود فهيفضل معك بس مصحوب بكلمة لأ أما تكون مش قادر علشان تقدر تكمل طريقك في الحياة مع اللي حواليك صح من غير ما تتحرق.

ومن الحاجات اللي هتساعدك أنك تبقى شمعة لا تحترق لازم يبقى لك وقت مع نفسك تختلي فيه مع نفسك تعيد فيه حساباتك من جديد وتفكر فيه في حياتك من جديد.

وقت مع نفسك يبقى هو الشمعة لك، وقت تمارس فيه هواياتك بعيد عن الآخر في جو هادئ ولطيف .. وقت تمارس فيه رياضة أنت بتحبها وقُريبة لك .. وقت تخرج أنت وبس وما فيش حد ثاني معك لوحدك تشم هوا بعيد عن استغلال شمعتك في خدمة اللي حواليك.

أنت وبس لوحدك في طبيعة جميلة تفرغ طاقة الشمعة اللي جواك وأنت بتبص على المناظر الطبيعية وعلى البحر وافتكر كلامي كويس لوحدك؛ لأن لو حد معك شمعتك هتبتدئ تشتغل وتنسى نفسك وتبقى بتنور له هو وبس.

ومن الحاجات الحلوة بردُه لك حاول تكتب وتفرغ طاقة الشمعة اللي جواك لطاقة كتابة وأمل للي حواليك، دي من الحاجات المفيدة علشان شمعتك لا تحترق وتفضل دائمًا شمعة لك وللي حواليك وفي الآخر اوعى تنسى فنجان قهوتك

وكتابك المفضل اللي هتقرأه علشان القراءة بتخلي الواحد يفصل عن العالم اللي حواليه ويعيش مع الحاجة اللي بيقرأها.

وفي النهاية كل الحاجات دي من وجهة نظري هتساعد فتيل شمعتك على الاشتعال من غير ما تحرقك ولا اللي حواليك يخلصوها وهما يسعدوا بها وأنت تبقى حزين.

وفي النهاية أختم سطوري بأبيات شعري قائلة:

لتـكـــــن شمعة بلا احـــتراق

*****

شمـــس ونـــور في اشـــتيـــاق

*****

قمر لليل الهـادئ بلا افـــتـــراق

*****

فليـــس لكـــــل أمـــــر جـــواب

*****

فـــإنـــــك إنـســـان له أبـــواب

*****

فلا تـــقـــل نـــعـــــم بلا أسباب

*****

فتـــعـلم أن تكون لا في الجـــواب

*****

لتـنـــعم بشمعة تمـــلأ الفواد

*****

فلا تحترق وغيرك لا يشعر بالوداد

*****

فنـــفـسك أمانة لك في الإسعـاد

٣٣
بلاش عتاب

لو عايز علاقة أحلى مع الآخر ونفسية أصفى وأسعد لك بقول لك بلاش عتاب فكُثر العتاب بيبعد المسافات، خليك دائمًا فاكر أن كُثر العتاب بيخلي النفس بتمل وبتكره ساعات اللقاء والترحاب فكن بنفسية صافية وقلل العتاب لأن اللي راح ما بيرجعش فإيه لازمة العتاب، فبدل العتاب ممكن تخليه توجيهه لطيف للآخر من غير إسراف ولا تبذير.

وعلشان أدعملك كلامي هجيبلك من السنة اللي يخليك تقدر تسامح وتلتمس للآخر الأعذار علشان تفضلوا أحباب مش أغراب.

أخرج أبو داود في سننه عن عبد الله بن عمر قال: جاء رجل إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: يا رسول الله كم نعفو عن الخادم؟ فصمت، ثم أعاد عليه الكلام فصمت، فلما كان في الثالثة قال:(اعفُ عنه في كل يوم سبعين مرة)[6].

ومن الحاجات المنتشرة على ألسنة الناس وهي مش حديث بس معناها صحيح وأنا بحبها (التمس لأخيك سبعين عذرًا) وعلى فكرة أنا بحبها، عارف ليه

6- الحديث حسنه ابن حجر في تخريج مشكاة المصابيح (٣\١٣٤١) وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود (٥١٦٤)

لأن اللي بيلتمس العذر هو اللي كسبان؛ لأنه بيعيش بنفسية أحسن صافية بقلب طيب جميل ويقظان وخلي بالك من كلمة يقظان يعني أنت ممكن تلتمس العذر وعارف قوى اللي قدامك مشاعره بالنسبة لك إيه ويحمل لك إيه. بس أنت بتلتمس العذر مش علشانه، علشان نفسك أنت تجنبها المشاكل والدخول في حوارات ومشاحنات عارف من خلال تعاملاتك مع الآخر ومن خلال شخصيته مش هتجيب أي فائدة إلّا إنهاء العلاقات وخصوصًا أما تكون علاقتك به إلزامية فساعتها هتقبل العذر علشان تكمل المسيرة معه فأنت بتستخدم ذكاءك العاطفي في التماس الأعذار وفي نفس الوقت مش طيب وعلى نياتك زي ما بيقولوا لأ أنت فاهم وآخذ بالك بس مش عايز الدنيا تتعك وتتلخبط أكثر من كده مع الآخر وخصوصًا لو كانت معكوكة معه فبلاش زيادة الطين بلة.

ولكن ساعات التماس الأعذار بيبقى فعلًا مع ناس تستاهل يعني مش دائمًا بتعديها وتِقبلها علشان تتجنب شر اللي قدامك لأ .. لأ ساعات كثيرة بيبقى الآخر فعلًا محتاج تلتمس له العذر علشان فعلًا يستاهل يكون في العقل والقلب والوجدان، وفي الحالة دي التماسك للعذر مش علشان تبقى على نفسيتك وصفائها لأ بتبقى علشان تبقى على الود مع إنسان غالٍ وعزيز عليك ومخلص ومحب لك بس هو بشر زي أي بشر بتجيله أوقات بيغلط وبيعتذر فأكيد ده عندك مكانته سابقة عذره وفعلًا معذور معذور ياللي ساكن في الوجدان ولا زعل منك ولا اتهام ده بيبقى لسان حالك دائمًا معه.

وعلشان كده ديننا بيشجعنا نقبل الأعذار ونصفح من غير عتاب، قال تعالى: ((والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين)) آل عمران ١٣٤.

قال تعالى: ((يا أيها الذين ءامنوا اجتبوا كثيرًا من الظن أن بعض الظن إثم)) سورة الحجرات ١٣.

وحسيب لك في النهاية أبياتي القليلة القائلة:

بـــلاش عتاب هتبعد عننا الأحـــباب

*****

أقــبل العذر وانسَ كلام الأغـــــراب

*****

كـــــلام بيـــأخر لأصحاب الألبـــــاب

*****

فخلي دائمًا مسافة ما بين العذر والعتاب

*****

علـــــشــان تعرف تعيش مع الأحبــاب

*****

وفي كل يوم تبقى ذكرى على الأبـواب

*****

ولا تقول دا فارق ونسي الأصـــحـاب

*****

فخلينا دائمًا في مركب من غير عتـاب

٣٤
سلم كهربائي لا مفر

تخيل كده معي وأنت راكب السلم الكهربائي عند أول رِجل بتحطها عليه بتلاقي نفسك يا إما طلعت للأدوار العليا أو تنزل للأدوار السفلى، وهي دي حياتنا بين صعود وهبوط .. بين فرح وحزن .. بين عمل ولا عمل .. بين كد وهروب .. بين وجود وعدم .. بين أكون ولا أكون .. بين حب وغدر .. بين شوق وحرمان .. بين وبين وبين، وكل هذه البينات هي دي أقدارنا التي لا مفر منها وكأنها سلم نصعده شِئنا أَم أَبينا .. حبينا أو كرهنا .. فرحنا أو زعلنا وهي دي أقدارنا وهي دي أيامنا كده كده هتمشي بنا وإحنا رضينا أو أَبينا علشان كده خلي دائمًا الرضا فينا ومن عينينا علشان نعرف نعيش والحب والسعادة بين إيدينا نقبل أحوالنا .. أقدارنا مهما زعلنا أو فرحنا هي دي دائمًا دنيتنا دنيا مرة لنا ومرة علينا. يوم تلاقي أقدارنا بِتسلم علينا ويوم إحنا واقفين بنبص لها ونستغرب هو ده ليه بيحصل لنا .. يوم نزعل .. يوم نفرح .. يوم نلقى الدنيا كلها لنا ويوم تبقى كلها علينا وعلشان كده حاجة واحدة بِتهوّن كل ده علينا هو قول الله تعالى: ((ليقضي الله أمرًا كان مفعولًا)) الأنفال ٤٢ وقوله تعالى: ((وخلق كل شيء فقدره تقديرًا)) الفرقان ٢

وقول رسولنا وحبيبنا -صلى الله عليه وسلم-: (لا يؤمن عبد حتى يؤمن بالقدر

خيره وشره حتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه) حديث صحيح.

وقوله -صلى الله عليه وسلم- (عجبا لأمر المؤمن إنَّ أمره كله خير 'وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن أن أصابته سراء شكر فكان خير له وإن أصابته ضراء صبر فكان خير له) رواه مسلم

وخلي بالك الحياة ماشيه معك ومع الآخر بِقدر إحنا على قد ما نِقدر بِنأخد بأسباب السعادة ... بأسباب النجاح ولكن النتائج مش علينا ... على ربنا علشان كده لازم نرضى وجوانا يقين أن كل فعل لنا في الحياة خير وكل حاجة مُقدرة خير حتى لو ما ظهرتش لنا كده وساعتها ربنا هيرضينا وينزل في قلوبنا الرضا والفرح.

يعني ساعات تسعى علشان شغلانة معينة وتأخذ بكل أسبابها وبعد كده تلاقي نفسك رُحت شغل ثاني خالص ومع الوقت تكتشف ياه الحمد لله الشغل اللي أنا فيه أحسن من اللي كنت بسعى عليه علشان كده إحنا علينا السعي وما دام سَعينا يبقى ما نشلش هَم النتيجة خالص وده بيحصل مع ناس كثير وكمان في الحياة الاجتماعية ساعات خطواتك تمشيك لزواجة معينة ولكن قَدرك يغير خطواتك لزواجة ثانية ولا على بالك خالص وهي دي الدنيا فعلشان كده حاول دائمًا تبقى راضٍ لأن كده كده المكتوب هيحصل فيحصل وأنت جواك رضى مش علشان خاطر أي حد، علشان خاطر نفسك أنت ونفسيتك لأن دُول لازم يكونوا أهم حاجة عندك إزاي تقدر تسعد نفسك حتى لو الطريق اللي ماشي فيه بعيد وشوكه كثير، اعرف أن ده القدر وارضَ عشان تعرف تشوف حياتك بشكل أحلى وعلشان تعرف تفكر بطريقة أكثر إيجابية في حياتك فهي دي دنيانا نحبها .. نكرها .. نعيشها .. بحلوها بمرها علشان لازم نعيشها، طلعنا لها بصرخة ولادة لإنسان جديد في دنيا جديدة وبنخرج منها بدمعة فراق تحت التراب فسيب

أُمورك على ربنا هتكون أكثر راحة وأكثر رضا وهي أيام وليالٍ وبنعيشها بين أحباب لنا في يوم يكونوا معنا ينوروا أيامنا وليالينا وفي يوم هنفارق ويفارقونا علشان دي أقدارنا فعِش حياتك أحلى بنفسك .. أحلى بقلب راضٍ وعين بتبص على اللي يفرحها وتغمض عينها عن اللي يزعلها علشان تعيش حياتها بقلب ينبض ويقول للدنيا أنا لسه لأيامك مستني لفرحة قريبة جَاية تحيي قلبي وروحي وتقول لي إن في كل حاجة خير لِي، وهي دي الدنيا بي ومن غيري دايرة ولفة بين ليلها ونهارها .. بين نورها وظُلمتها .. بين هواها ونسيمها، وهي دي أيامنا هي.

وأحب أختم بأبيات كلماتي البسيطة

أقـــــدارنا يـــوم لنا ويـــوم علينا

*****

يـــوم ويـــوم وهي دنـــيا لنا

*****

نركـــب في كـــل يـــوم سلامٌ لنا

*****

مرة نطـــلع لفـــوق وتـــفرح بنا

*****

ومرة نـــنـــزل تحـــت وتزعل علينا

*****

ونقـــوم من جديد وهي بصة علينا

*****

بأمل جديـد وروح حلوة في عينينـــا

*****

علشــان نقدر نعيش فيها أيامنا وليالينا

*****

ونـــقــول بكرة القمر يطلع وينور لنا

*****

كـــل ظلمة وحزن هتــمشي من حوالينا

*****

كـــــل نـــــور وفـــرحـــة هتيجي لنا

*****

ودي أقـــدارنـــا شـــئـــنا أم أبـــيـــنـــا

*****

ودي أيـــامـــنـــا مرة لنا ومرة علينا

*****

مـــــرة فـــيـــها نـــفـــارق أحـــبـــة لنا

*****

ومـــــرة نـــــقـــــابـــل نـــاس غالـيين علينا

*****

وســـاعـــات دمـــوعـــنـــا تـــنـزل فتقوينا

*****

وســـاعـــات دمـــوعـــنـــا تِـــســـبق لياليـنا

*****

وتيـــجـــي الضـــحـــكـة تـــمسح الحزن فينا

*****

علشـــــان نـــــعـــرف أن أقدارنـــا خـــير لنا

*****

وهـي دي أقـدارنـا سـلـم لنـا وللي حـوالينا

٣٥
طوق النجاة

يا ترى عرفت إيه هو طوق النجاة؟ هو يا سيدي العوامة اللي بتطفو بها عند الأزمات، عوامة البحر العالي والموج غير العادي .. عوامة مليانة بالدعوات والابتهالات لرب الأرض والسماوات، أيوه لرب الأرض والسماوات، وهي عوامة الدعاء .. ياه قد إيه الدعاء ده حاجة مهمة جدًا في حياتنا وكأننا عايشين حياتنا كلها في دعاء وإحنا مش حاسين .. كل حاجة حوالينا بتفكرنا دائمًا أن إحنا مش لوحدنا، ربنا معانا، بداية من النسمات والجو وصوت الرعد والأمطار اللي بتأخذ قلبك ساعتها فمن شدة صوت الرعد بتقول: سبحان الله، وأما المطر يمطر تقول ياه، الله على المطر وجماله وتبدأ الدعوات .. وأما تيجي وتتجوز تلاقي الكل بيهنأ ويبارك ولسان الحال: ربنا يسعد أيامك يارب .. وأما ييجي المولود الكل بيبارك وبردُه تلاقي لسان حاله لك: يارب يخليهولك وتلاقي بردُه ماشية الدنيا بالدعوات.

فيا الله على الدعوات وجمالها وإزاي بتخلي القلب معها مطمئن وحاسس بالأمان في عز الأزمات فعلشان كده بفكرك وأفكر نفسي دائمًا بالدعاء أما تلاقي دموعك في الحزن بتسبقك يبقى البس عوامة الدعاء وابدأ قول: يارب ساعدني وفك كربي وافتكر قوله تعالى: ((وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أُجيب دعوة

الداعي إذا دعانِ فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون)) البقرة ١٨٦.

قال تعالى: ((أمَّن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء في الأرض أإله مع الله قليلًا ما تذكرون)) النمل ٦٢.

وعلشان إحنا بشر يعني مرة بنبقى أقوياء وعندنا عزيمة وطاقة إيجابية عالية وهمة عالية ونحول كل احتياجتنا إلى عمل ودعاء وساعات الدموع تسبقنا والصوت جوانا يخنُقنا وحتى ما نعرفش نرفع يدينا بالدعاء من شدة أحزاننا فنلاقي نَفسنا ضاع منا الكلام والصمت والسكون والدمع اللي في الجفون، هو ده حالنا على الرغم من قلوبنا بتكلِّمنا وصوتها بيحاول يقَوِّمنَا ويخلينا ندعو ونقول يارب ولكن بنقول لها بقلب حزين مش عارف يجيب اليقين ولا عارف يقول آمين، ودي حالة بتحصل لأي حد ساعات في حياته في وسط زحمة الأحداث والأحوال وساعتها أقول لك ما تخفش صوت الدعاء اللي جواك وأنت عايز تدعو ومش عارف .. عايز تبكي والدمع معك واقف .. عايز تحكي وصوتك ما لوش حِس وساكت .. عايز تقول يا رب والصوت جواك ضعيف حزين خائف لازم ساعتها تعرف أن ربك رحيم بك ويعلم حالك حتى لو اكتفيت بكلمة يارب وجواك بخيالك بتحكي بها حالك واللي جرالك، ربنا سامعك وشايفك وأرحم عليك من نبضك اللي الحزن خلاه واقف .. علشان كده مهما كان حزنك .. مهما كان ضعفك خلي يارب دائمًا لسان حالك حتى لو ما عرفتش تكمل بها دعاءك فربك هو أعلم بحالك المهم دائمًا تبقى ماسك في عوامة دعاءك حتى لو ما عومتش بها على الأقل امسك فيها بكلمة: يارب أنت العالم بحالي واللي جرالي .. يا رب يا سامع صوت نبض حزني اللي واقف .. يا رب ياللي معي أينما كنت وأنت اللي عالم بحالي .. يارب .. يارب .. يارب، خليها دي نبض صوتك لما تحس أن الصوت عندك مش طالع والحزن ملأ قلبك ووقَّف الدمع في جفونك فقل ساعتها: يارب وكفاية بها كلمة

هو أعلم بحالك .. وخلي بالك دي فترة في حياتك وبتعدي وممكن تعدي عليها وممكن ما تعديش عليها ويفضل دائمًا صوت دعائك واضحًا ومسموعًا وعالٍ، ولكن لو عديت عليها وبقى صوتك مخنوق ومش عارف يكون صوت للدعاء واضح على الأقل خلي يارب دي لسان حالك.

وساعتها كلمات أبياتي بتوسيك وتقول لك:

فـــيـــنـــك يـــــا عـــوامـــتـــــي

*****

يـــالـــي دائـمًـا فـــي دوَّامـــتـــي

*****

بـتـســبـقـنـي دعـــوتـــي بـــكـى

*****

وتـشـجـعـنـــى أقـــول يـــا ربـــي

*****

وأرفـــــع يـــــــدي بـــكـــى

*****

ودعـــائـــي دائـمًـا ســامـعـنـــي

*****

وربـــي الـــرحـــيـــم بـــكـــى

*****

فـــيـــنـــك يـــا عـــوامـــتـــــي

وأمـــا الحـــزن بـيـــزيـــد علـــيَّ

*****

وأحـــس أن الـــدنـــيـــا مـــش لـــيَّ

*****

وصـــوتـــي جـــارح لي قـــلـــبي

*****

ودعـــائـــي بـــقـــى ضـــعـيف يا ربي

*****

افـتـــكـــر ســـاعـــتـــها كـــلمـــة لكِ

*****

كـــلمـــة يـــا رب مـــهـمـا قـــســـاتـــي

*****

كـــلمـة يـــا رب مـــهـمـا بـكـيـتـــي

*****

كـــلـــمـــة يـــا رب دي هـــي لـــكِ

*****

وســـاعـــتـــها بـــتـــعـــدي بنـــا الـلـيـــالي

*****

ونـــنـــســـى كـــل دمـــع غـــالِ

*****

ونـــعـــيـــش يـــــوم أحـــــلى بكِ

*****

ونـــقـــوم نـجـري بـــرفـــع يـــديـــكِ

*****

ونـــقـــــول يـــا رب دائـمًـا مـعـي

*****

وتـــفـــضـــل كـــلـمـــة يـــا رب مونساني

*****

مـــهـمـا صـــوتـــي ضـــيـــعـــتـُه الليـــالي

*****

بَـــلـــقـى كـــلـمـة يـــا رب دي دوائـــي

*****

هي دي عـــــوامـــتـــي في حزني يوماتي

*****

هي دي فـــــرحـــــتـــي لحظة بـــكـــائي

*****

ويـــــا رب دائمًا يـــــا رب في دعـــائـــي

*****

حـــتـى لـــو كـــان نـبـضـي مـــش بـــقـــئي

*****

أحـــلـــى كـــلـــمـــــة أقـــــولـــهـــا لـــــكِ

*****

في حـــــزنـــــي في فـــرحـــي يـــا رب دعـــائـــي

*****

وهـــي دي هـــي دنـــيـــتـــــي وحـــــالـــــي

*****

وهـــــي دي هـــــي ســـــهـــــر الـــلـــيـــالـــي

*****

مـــــا بـــيـــن دعـــــوة ودمـــعـــــة تـــلاقـــــي

*****

فـــــرحـــــة جاتـــــلي دائمًا بـــــدعـــائـــي

*****

فـــــيـــنـــك يـــــا عـــوامـــــتـــــــــي

*****

يـــــــــالـــلـــــي دائـمًـا فـــي دوَّامـتـــي

*****

بـــــتـــــســبـقـنـي دعـــــــوتـــي بـكِ

وفي النهاية بقول يا رب .. يا رب .. يا رب وقول معي: يا رب اجعل هذا الكتاب فاصل لكل حزن وترجع منه ثاني لكل فرح وسعادة، ويا رب اجعله فاصل وفارق في حياتك وحياتي وحياة كل واحد بيدور على مسح الأحزان ويبدلها بالأفراح والأنغام .. فاصل لكل واحد مش عارف يبدأ طريقه منين لطريق مليان بالإرادة والتحدي والنجاح .. وعلشان كده حبيت تأخد معي فاصل من كل هم وكل حزن وكل إحباط وكل يأس وكل كلمة لا في حياتك، وترجع ثاني مليان بطاقة إيجابية لكل فرح وكل سعادة وكل عمل وكل أمل وكل كلمة نعم لحياة جديدة سعيدة مليانة بالعمل .. بالأمل .. بالصبر.. بفهم جديد للآخر وحياة أكثر أريحية وتقبُل للآخر بمفهوم جديد وبفكر جديد هتلاقيه هنا معي في خد فاصل وارجع. فياالا نأخد فاصل ونرجع ونقول أنا وأنت سوا:

خـــــد فـــــاصـــــل وارجـــــع
خـد فـاصـــل بمعـــنـــى جـــديـــد
مـــعـــنـــى تـــعـــرف بـه تـــعيـش
معـنـى تـــحـــب فـــيـــه وتـتـحـب
معـــنـــى مـــريـح مـع الآخر مـن جـديـد
بـــفـــكـــر وفـــهـــم لـلآخـــر سـعـيـد
فـــاصـــل هـــيـــفـرق مـــعـك كـثـيـر
لَـــمَّـا تـعـرف إزاي تتعـامـل بـفـكـر جـديـد
لَمـًّا تـعرف إزاي تـحـقـق ذاتـك وأنـت سـعـيـد

لـَمَّـا تـكـون شـمـعـة لا تـحـتـرق ولـكـن تـضـيء

لَمـَّا تعـرف إزاي تـعـيـش بـمـشـاعـر مـن جـديـد

مـشـاعـر صـادقة لـكـل قـريـب وبـعـيـد

فيااللا خـد فـاصـل وارجـع واوعـى تـغـيـب