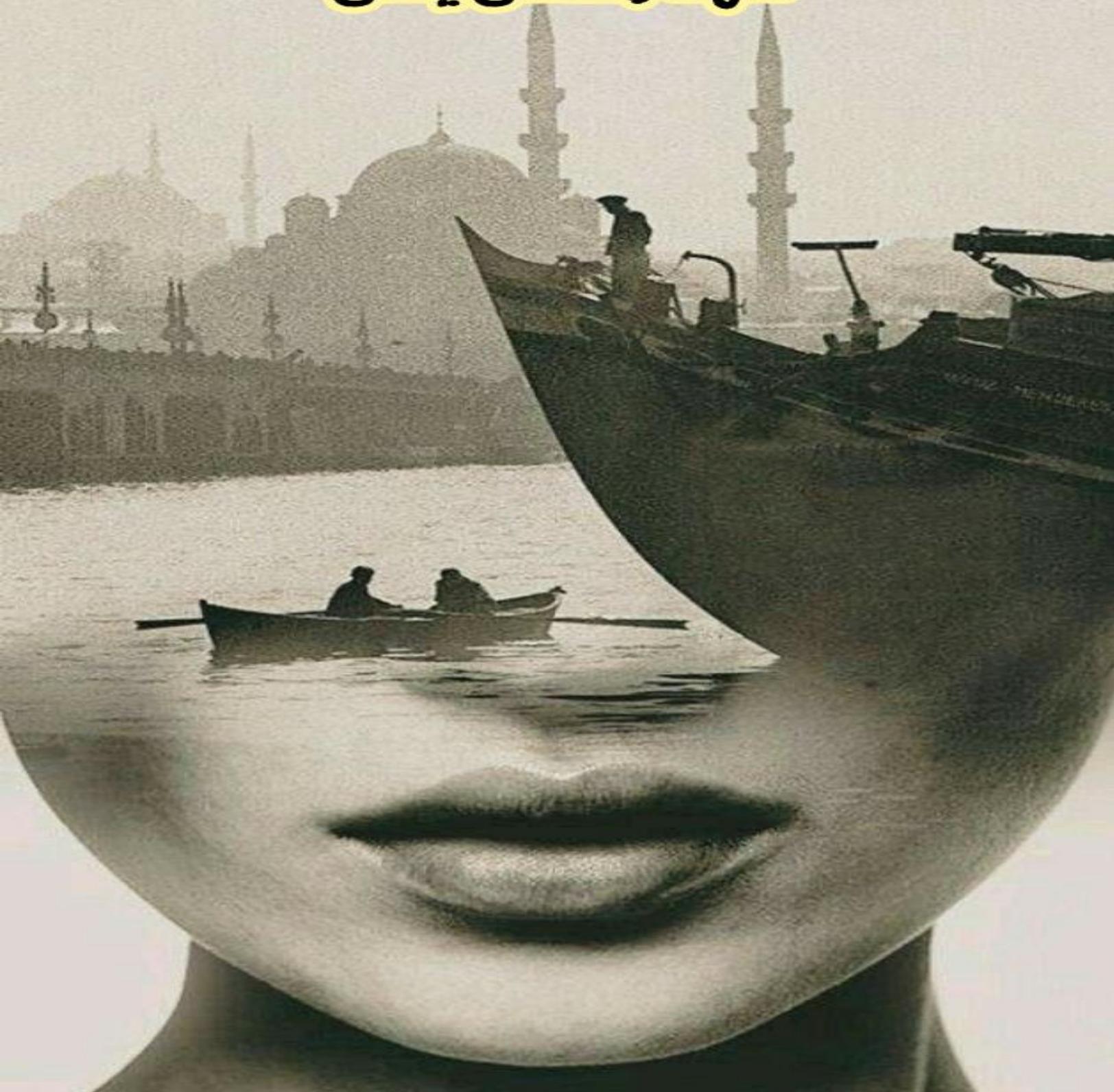


٣. خطوة للتجاة

شهد محسن يسين



٣٠. خطوة للتجاة

٣٠. خطوة للتجاة..

٣٠ خطوة للنجاة

مقدمة

"يولد الإمل من رحم المعاناة" ، جملة
ظللت أقرأها سنوات وسنوات من
عمرى ولم أفهم أبدا كيف المعاناة
والحسرة يعقبهم ، شئ جيد؟؟.. وهنا
أسطر هذا الآن بعد أن فتكت بي المعاناة
طبقات من قلبى ، الإمل يولد بعد
المعاناة لأنك يا عزيزى لم تعد لديك شئ
سوى فقد أخذت جميع السوء ، إذا فلن
يتبقى سوى البدء من جديد بالأمل ،
دعنا نبدأ إذا..

٣٠ خطوة للنجاة

الأهداء

إلي كل من ظن بأنه يعرف كيف أفكر ،
أو ضمن ولائي وعطائي إليه وظن أنه
إمتلاك مفاتيح التحكم بي ، سحقا!!.. كيف
خيل إليهم هذا ، إذا كنت أفزع من نفسي
إلي أي حد تمتد عقلانيتي في مراودة
ومعاشرة هذا القدر من الغباء ممن
يحيطون بي "لا تعبث مع مرء نضج في
سن مبكر من عمره عزيزي القارئ" ..

٣٠. خطوة للنجاة

ولأن الحياة خطوات ، ليست أول خطوة
تخطتها قدمك بالحبو ، كالركض ،
كالسباق ، كالتخبط في الشيوخه..

"لكل سلم درج ، ولكل درج خطوة ، فلا
تستعجل صعود السلم متخطياً ترتيبه ،
تعود منزلقاً منكسراً نادماً ، ولا تتأرجح
علي السلم فتبقي عالقا في المنتصف ،
فقط درج تلو درج تصل لقمة السلم" ..

٣٠ خطوة للتجاة

الخطوة الأولى..

٣٠. خطوة للنجاة

١

(حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ
وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ
مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ
اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ) التوبة (118)

٣٠ خطوة للنجاة

أولي خطواتك تبدأ، حيث تبدأ فهم بأن
جميع أمورك تتعلق في يد الله وحده أولاً
، ثم يليها تدبيرك وحكمتك في اختياراتك
، فليكون ملجأك الأول والآخر إلى الله ثم
يتبعها باقي الخطوات عزيزي القارئ..

٣٠. خطوة للنجاة

الخطوة الثانية..

٣٠. خطوة للنجاة

#٢

"ما مضي ، فات ، والمؤمل غيب ، ولك
الساعة التي أنت فيها" ..

٣٠ خطوة للنجاة

أولي حمقات النفس البشرية هي الغرق
في البكاء علي الأطلال لما مضي..
فتغلبك علي تلك الحمقة يعد جزء لوصلك
للنجات بنفسك من بئر مصيره الهلاك
والفناء المحتم.. وعلي نفس الوتيرة لا
أقول لك عزيزي بأن لا تحزن علي ما
أصابك ولكن يكون له حدود ، حتي لا
تصبح حياتك حلقة إلي ما لا نهاية من
الحزن..

٣٠. خطوة للتجاة

الخطوة الثالثة..

٣٠. خطوة للنجاة

#٣

"تعلق الفاني ، بالفاني يفنيه ، وتعلق
الفاني بالباقي يبقيه" ..

شمس التبريزي

٣٠ خطوة للنجاة

إن قلب المرء خلق من قبل الله وحده
عز وجل فهو مقلب القلوب ولا تدري
كيف بحكمته يقلب ويوزع المحبة علي
عباده ، سبحانه عز وجل في علاه ،
يخلق المحبة ، فنتعلق نحن بالهوي
وننشغل به عنه ، فينقلب التعلق إلي
إمتلاك ، ثم نيران لا تطاق ، ثم كراهية
وبغضاء ، فنعود منكسرين مرة أخرى

٣٠ خطوة للنجاة

من قبل الهلث وراء التعلق ناسين أن
القلوب له هو وحده ، لا سلطان له في
أمره ، وإن القلب إذا تعلق بغير تلك
القاعده سيكون مصيره الهلاك..

__ علق قلبك بالله أولاً ، وبأنه إذا
رزقك محبة فلا عائق ولا حائل سيقف
بينك وبين تلك المحبة ، أما إذا خالفته
وأتبعت هوائك ، فتحمل فحسب كم الشقاء
في رحلة ستكلفك قلبك بأكمله..

٣٠. خطوة للتجاة

الخطوة الرابعة

٣٠. خطوة للنجاة

#٤

"حاوط روحك بالرفاق الذين يشبهون
قلبك وروحك وإن كان رفيق واحد
فقط" ..

٣٠ خطوة للنجاة

إن الليالي المظلمة ، والغيوم السوداء التي
تحل علي أيامنا ، لا يهون مرورها علينا
سوي رفيق يستمع ، وصدرة يحضن
أوجاعنا قبل أجسادنا ، قرأت مسبقا أن
العلاقات العاطفية بنسبة ٨٠٪ لا تكتمل ،
لذا فمن سيكون لك يد ممدودة دائما ، هم
رفاقتك ، عائلتك ، هم فقط الدائمون ، لذا
وطن روحك بأناس يشبهونك ويشبهون
روحك لتتجو من ليالي تظنها من ثقلها لا
تمر ولا تهون..

٣٠. خطوة للتجاة

الخطوة الخامسة..

٣٠. خطوة للنجاة

#٥

"إن النيران التي لا تجد شئ تحرقه ،
تحرق نفسها" ..

٣٠. خطوة للنجاة

الفراغ ، الغضب ، القلق ، الغيرة ،
الحب الزائد ، جميعهم أشياء إن تركتها
تسيطر عليك ستحرقك كالنيران ستحرق
نفسك قبل إن تحرق الآخرين ، فر منها
يا صاح ، إن حكم النفس للنفس مؤذي..

٣٠. خطوة للنجاة

الخطوة السادسة..

٣٠. خطوة للتجاة

#٦

"إن أحببت فأخلص في حبك ، وإن هجرت أهجر بقدر ما أخلصت" ..

٣٠. خطوة للنجاة

— علي قدر عطائك ، علي قدر إخلاصك
علي قدر ما توجعت ، علي قدر ما غفرت
علي قدر ما جاهدت في بقاء الود ، علي
قدر ما أفنيت من عمرك ، أهرج أولئك
الذين لم يعطونك علي حق قدرك ، أن
أولي مراتب السموم بالنفس والشعور بها
هي هجر من لا يقدر قلبك ، لن تنجو
وأنت تبتلع السم في أحشائك إبتلاعاً..

٣٠ خطوة للتجاة

الخطوة السابعة..

٣٠. خطوة للتجاة

٧#

“سیرت وسط الخلق جابراً للخاطر ،
لعلی ذات یوما ، یكون لی نصیب مما
فعلت”..

٣٠. خطوة للنجاة

إن اليد واللسان الذين إعتادوا علي جبر
خواطر الآخرين سيتذوقون الجبر بما
فعلوا ، قدم ما أفقدت أن يقدم لك ،
أعطي مما حرمت من أخذه ، ساعد بقدر
ما لقيت من شقاء لعلك تجبر ذات ليلة
في لحظة تحقق كلمة ربك وحققت فيها
السماء عدالتها الإلهية..

٣٠. خطوة للنجاة

الخطوة الثامنة..

٣٠. خطوة للنجاة

٨#

“حينما يكون كل شئ ظاهر علي سطحه
، لا تجازف بالوصول إلي عمقه”..

٣٠ خطوة للنجاة

هل سبق ورأيت سباح رأي جوانح الحوت تحوم من حوله وغاص في عمق البحر للتأكد أن بالفعل يوجد حوت؟؟..

عليك بقرأة الطريق من أوله ، مغادرة المكان ، الشخص ، الموقف ، أي شئ يعطيك إنذار بأنه إذا أطالت الوقوف فيه سيؤدي إلي هلاكك ، أحيانا يكون الأنسحاب فور حلول الإشارة نجاة بالنفس ولكن حق القول "نحن لا نفهم بالإشارات ، نفهم بالصفعات" ..

٣٠ خطوة للتجاة

علي سبيل الذكر ، لن أنسي أبدا حينما
كنت أحادث عزيزاً لي علي أساس أنه
يريد صلح للشجار الذي دار بيننا ،
ليصفعني وسط صلحي بنهاية علاقتنا
حجة لهذا الشجار.. عبثاً بقلوب لا تشبهنا
عبثاً بديار ليست لنا..

٣٠. خطوة للنجاة

الخطوة التاسعة..

٣٠. خطوة للتجاة

#٩

“الأيام دول ، والحياة كأس وداير”..

٣٠ خطوة للنجاة

إن ظلمت فلا تستعجل علي رد الظلم
ولتعلم بأن ذلك قسم من الله عز وجل بأن
الظالم سيذوق من ظلمه سواء في الدنيا
عاجلاً أو في الآخرة أجلاً.. فادعو الله أن
يثبت نقاء قلبك وحسن عملك لأنك حتما
ستذوق طيب أعمالك حينما تدور الكأس
فويل لكل ظالم حينما يتذوق مرارة
ظلمه..

٣٠. خطوة للتجاة

الخطوة العاشرة..

٣٠. خطوة للنجاة

#١٠

“مقامك حيث أقمت لنفسك ، فالناس لا
تعديل ولا تزن”..

_ الرافعي

٣٠ خطوة للنجاة

قدر نفسك ، وقدر ما تعمل ، وقدر أنك
برغم ما مررت من صعاب لازلت
تحاول ومازلت علي قيد الحياة.. فالناس
لا تري ماذا يوجد خلف كواليس حياتك
الخارجية الظاهرة.. لا يري القصة كاملة
سوي بطل القصة فكل الدعم لكل بطل
لازال يقاوم ويحاول مجدداً في بناء ذاته
بمفرده..

٣٠ خطوة للتجاة

الخطوة الحادية عشر..

٣٠. خطوة للنجاة

#١١

السفينة آمنةٌ على الشاطئ"
لكنّها ليست من أجل ذلك
"صُنعت.

_باولو كويلو

٣٠ خطوة للنجاة

_ الراحة أمر مطلوب ونحتاج إليه
بفطرتنا البشرية حينما ،
ستنهك قوانا ، ولكن تذكر إن لا
تطول في راحتك فليس من
أجل ذلك خلقت ، خلقت
للعبادة والعمل ، وتذكر بأن
الراحة هي مصدر جذب للفكر
الزائد والشعور بالذنب وتشتيت
العقل والاكئاب ، يحضرني قول

٣٠ خطوة للنجاة

الإمام علي : "أريحوا أجسامكم بالعمل ، ولا تتعبوها بالراحة" ..

_ للعمل رحمة وراحة من فراغ العقل وتقليبه في دفاتر ساد عليها ركام وغبار الزمن لا جدوي من تفتيحها ، فأعمل بقدر ما تستطيع أنشغل وأعمل علي ، ملئ وقتك وأجعل يومك مفعم بالحركة ، فتنجو من حبس الإكتئاب والفكر..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة الثانية عشر..

٣٠ خطوة للنجاة

#١٢

**"تعلم فن الإستغناء ، ومتي
وكيف تستخدمه ، تنجو
بنفسك حتماً" ..**

٣٠ خطوة للنجاة

حقا القول "من ترك ، ملك"
حينما تبذل قصاري جهدك وتجد
في النهاية إنك لم تنل شئ
فأستغني ، إن هذا هو التوقيت
الذي يتحتم عليك إستخدام
الإستغناء فيه ، وإستغني
عزيزي بقدر ما بذلت من مجهود
، دع الأشياء تأتي وأنت مكتفي
بنفسك فإن أتت فخير إضافة لك
، وإن لم تأتي فأنت مكتفي بما
لديك..

٣٠ خطوة للنجاح

الخطوة الثالثة عشر..

٣٠ خطوة للنجاح

#١٢

**"الحياة أشبه بالمسرحية ،
لكل منا دور ، فتأكد من جودة
دورك الذي تؤديه" ..**

٣٠ خطوة للنجاة

_ من يلعب دور الضحية يسجن
فيه ، من يلعب دور المؤذي
يسجن في داخله إلي الأبد ،
تأكد بأنك لا تلعب في حياتك
أي دور سئ لأن عواقبه
ستكون كارثية عليك قبل
تأثيرها علي غيرك..

٣٠ خطوة للتجاة

الخطوة الرابعة عشر..

٣٠ خطوة للنجاة

#١٤

"ما يتم إقراره بالعقل ، لا
تهزمه العواطف ، ولن تنجو
حتى تفهم كيف تدير
عواطفك بحكمة" ..

٣٠ خطوة للنجاة

_أكتب إليكم هذا ، وأنا أكثر
شخص عزيزي القارئ أتفهم
كيف يكون لا يوجد سلطان
علي القلوب والمشاعر ، فمن
خلال معرفتي اليقينية لذلك ،
ومعاناتي مع ذلك أؤكد وأشد
علي قلوبكم خاصة الذين
قلوبهم "خام" ، أعرف كيف

٣٠ خطوة للنجاة

يلطخ القلب الخام بألعاب
الاحتتيال النفسي تحت تهديد
مشاعره.. فللجحيم يذهب كل
من لطحوا قلوب أبرياء لم تكن
تعرف أي حقارة وإستغلال.. لا
سلام لكم أيها الأوغاد ،
فالإوغاد أمثالكم لا يقرأون.. لم
أري وغد قارئ مثقف قط..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة الخامسة عشر..

٣٠. خطوة للنجاة

#١٥

“تم بدأ الحياة لمعاقبة آدم ، فهي ليست
مكافأة وراحة ورفاهية ، إنما هي
"أختبار" فكن صبور عليها حتما
تتجو" ..

٣٠ خطوة للنجاة

من أولي حمقات المرء هو بحثه الدائم
عن

الراحة.. أي راحة؟؟.. إنما هي دنيا
وزائلة والمستراح في الإخرة.. أنظر إلي
الكرب من منظور إنه مؤقت مهما طال
فلا يوجد لدنيانا شئ يحمل صفة الدوام
إلا

سبحانه عز وجل في علاه.. عندها فقط
ستهون عليك وتتجو..

٣٠ خطوة للتجاة

الخطوة السادسة عشر..

٣٠. خطوة للنجاة

#١٦

“أفعل ما يشعرك بالسعادة ، فلن تسقط
السعادة عليك من سقف الغرفة ، أسعد
نفسك بنفسك ، فالذي يعرف كيف يسعد
ذاته ، فإن أجمع أهل الأرض علي
تعكيره لن يتعكر ، تذكر ذلك جيداً”..

٣٠ خطوة للنجاة

من ربط سعادته بوجود أشخاص أو ،
شئ يأخذه أو ، مشاعر يأخذها ، فتشعره
بالسعادة فهي لها وقت معين وستزول
وتهجرك ولكن ، إن ربطت سعادتك بذاتك
وبأعمال بسيطة تفعلها تشعرك بالسعادة
وأن كان عمل كوب من القهوة مع سماع
موسيقى صاخبة ، أي شئ يجعلك سعيد
تكون أنت وحدك فاعله ، حتما سيساعدك
في النجاة فنفسك لن تجهرك أبداً
كالبشر..

٣٠. خطوة للتجاة

الخطوة السابعة عشر..

٣٠. خطوة للتجاة

#١٧

“من تسببوا في جنوني ، أتهموني
بالجنون”..

٣٠ خطوة للنجاة

من أذاك بشئ فلن يعترف بتلك الأذي
وإن كانت يداهم ملطخة بدمك ، فلا
تنتظر
من شخص مؤذي أعترا ف بخطيئته
فالمعركة مع خنزير في الوحل..لن
تجدي
ثمارها..أتركه في وحله حتي ينتهي
أمره..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة الثامنة عشر..

٣٠. خطوة للنجاة

١٨

" { وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا } "

٣٠ خطوة للنجاة

يسيطر الله لجميع خلقه نعم متساوية ،

وإن

كنا لا ندرك منها إلا القليل فحشاه عز

وجل أن يحرم ويعذب عبدا من عباده إلا

ليعوضه به خيراً مما فقد ، أو يدفع به

أجر عنه أو يغفر به ذنب له ، عطاء الله

عز وجل غير محدود هذه أولي القواعد

التي يجب أن ترسخ في ذهنك جيداً..

حتي

تشعر بالرضا..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة التاسعة عشر..

٣٠. خطوة للنجاة

#١٩

“لن تبكي علي أحد إلي الإبد ، ولكن
بقائك معه وهو يؤذيك ، سيبيك إلي
الإبد”..

٣٠ خطوة للنجاة

لم أري في حياتي سواء كانت قصص واقعية عايشتها وشاهدتها وسمعت عنها أو حتي مما كتبها الشعراء والإدباء معاناة

لقد شخص إلي الإبد بل مهما تفننوا في وصف تلك المعاناة وشدة صعوبتها إلا أنها ستبقي كلمات وصفية كتبوها للذكرى ولكن ليست لإبدية ذلك الشعور ، وتذكر بأنك أنت عزيزي القارئ من يحدد إلي

٣٠. خطوة للنجاة

أي حد ستسيطر عليه تلك المعاناة وأنت
وحدك الذي تملك إيقافها لذا هو قرارك
بأن تنجو أو لا تنجو..

٣٠. خطوة للنجاة

الخطوة العشرون..

٣٠. خطوة للتجاة

٢٠

“نحن تكبر ، بمرور الإوغاد”..

٣٠. خطوة للنجاة

لِكُلِّ وَغَد ، كان في حياتك أثر مهما
كان

سئ ولكنّه ، ترك شئ جيد لك بأن تتضج
وتري الحياة بمنظور أكثر واقعية
وصلابة فتلك الشخصية القديمة والنسخة
الهاشة الضعيفة حان وقتها كي تتضج
وتكون أكثر صلابة من ذي قبل فهذه
أولي مرة سأشكرا فيها هؤلاء الإغاد..

٣٠ خطوة للتجاة

الخطوة الواحدة والعشرون..

٣٠. خطوة للنجاة

٢١

"مش هلومك مش هعاتبك ، هسيبك
للزمن" ..

_ أم كلثوم

٣٠ خطوة للتجاة

العتاب في بعض المواقف ومع بعض
الاشخاص لا يجدي مجرد تحصيل
حاصل أقرأ ماذا يريد الشخص الذي
أمامك فأن عزم الرحيل أو يبتعد عنك
بأرذته لا تعاتبه بعواطفك يا صاح إن
العتاب في جماد إذلال لصاحبه.. دع
الأيام

وحدها تلقنهم أقوي درس ، درس لن
يفهموه مهما تبلغ فصاحة في عتابهم إن
تحدثت ، دع الأيام تغسل قلوبهم..

٣٠ خطوة للنجاح

الخطوة الثانية والعشرون..

٣٠ خطوة للنجاة

#٢٢

"الهروب لا ينجيك ، تفهم إنك أخطأت
في

الإختيار ولكن لا تريد تكرار تلك الخطأ
مرة أخرى.. هكذا تتجو عندما تتصالح
مع

أخطائك.. بالأعتراف بها" ..

٣٠. خطوة للنجاة

المواجهة = نصف التعافي

الرغبة في عدم تكرار الخطأ = الشفاء

"حدد ماذا تريد فحذسك لا يخونك، فأتبع
ما يدلّيه عليك" ..

٣٠ خطوة للنجاح

الخطوة الثالثة والعشرون..

٣٠. خطوة للنجاة

#٢٣

"لا تبحث وراء المجهول ، لا تبحث في
الصحراء من أين تأتي الجبال!!" ..

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءٍ إِنْ
تُبَدَّ لَكُمْ تَسْؤُكُمْ

سورة المائدة

٣٠ خطوة للنجاة

كان للكاتب محمد طارق سؤال من
إحدي متابعيه مهم جدا في تلك الموضوع
وفيما يتم تلخيص المجمل منه هو ما
الحكمه من ترك شخص أذاك دون الفهم
لماذا فعل ذلك؟؟..

وجاء رد الكاتب كالآتي : أنتي
هتستفيدي

أي لمة تعرفي.. فلان أذاكي ليه.. لأنو مثلا
بيعاني من اضطراب ما.. لأنو
شخص مش سوي ماذا بعد؟؟ أي الي

٣٠ خطوة للنجاة

أستفادتوا برضو لمة عرفت؟؟.. هل ده
خد حقاك وريحك؟؟..

وَأنا هنا عزيزي القارئ سوف أعطي
لك

تشبيه بسيط يصف تلك الحالة.. صناديق
القمامة في الشارع أليس رائحتها تزعج
جميع المارة في الشارع ، وعلى الرغم
من تلك الإذني هل رأيت أحد يفتش في
تلك الصناديق ما هي نوع القمامة التي
تسبب تلك الرائحة السيئة؟؟..

٣٠. خطوة للنجاة

بالطبع لا ، فالقمامة قمامة سواء عرفنا مصدرها أو لا ، لن تغير منها شيء..

والآن عزيزي ، تعلم كيف ترمي

جميع القمامات ، دون أن تتسخ يداك

في

جمع مصادرها ، وأنت تعلم عزيزي أي

قمامة أقصدها..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة الرابعة والعشرون..

٣٠ خطوة للنجاة

#٢٤

"تقول فيروز في إحدى تسجيلاتها:

"إذا رجعت ، بتكون راجع من الماضي
تخربط حياتهن ، الي بيروح مش لازم
يرجع" ..

٣٠ خطوة للنجاة

بعض الإحيان يضعف الطرف الأكثر
حباً وتسوقه عواطفه إلي العودة لدق
أبواب قد غلقت وأنتهي أمرها.. عليك أن
تغلب هذا الضعف وتعلم أنه شعور
مؤقت

نعم موجع ولكن أن سيطر عليك سيكون
عواقبه وخيمة.. أغلب عواطفك كي تنجو
عزيزي ، ولتعلم مع مرور الوقت أن
كان

في غلق تلك الأبواب رحمة كبيرة..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة الخامسة والعشرون..

٣٠ خطوة للنجاة

#٢٥

سنتجاوز حدود الكاتب والقارئ وسأقدم
شئ خاص بي ولكنه ترك لي عقيدة
أسير

بها في حياتي ، عندما كنت أتشاجر
وأمتنع مع أهلي عن الطعام كانت أمي
بعد عدة مرات من أقناعي بالأكل معهم
تقول لي جملة لن أنساها: "ياويل الي
ما

ياجي من نفسوا" ..

٣٠ خطوة للنجاة

دارت الأيام ومع التجارب زاد يقيني بتلك
الجملة "ياويل الي ما يجي من نفسوا"
قبل

كل عتاب أقدم عليه وبحرقة قلبي أتذكر
تلك الجملة وأتراجع عن العتاب ، قبل أن
أتمسك بعلاقة يريد صاحبها أن ينهيها
أتذكر تلك الجملة وأرخي يدي عن
الأمسك ، قبل كل أندفاع بعاطفتي أتذكر
جملتها وأعود لعقلانيتي مرة أخرى..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة السادسة والعشرون..

٣٠ خطوة للنجاة

#٢٦

بعد تجربة علاقة فاشلة لمغني الراب
مروان موسى غني أغنية "ألومك"
أثرت علي الجمهور أوي و شد أنتباهي
جملة في الأغنية بتقول : "برضو راضي
بالضرر ، عشان أنتي مخدراتي" ..

٣٠ خطوة للنجاة

في الحب ممكن توصل إن حبك ده
يخليك تقبل الضرر والإذي من الي
بتحبو؟؟..

أتصدمت لمة لقيت جزء كبير أوي في
علاقاتوا فعلا بيتأذي وبيكمل ، في الأول
كنت بستهجن علي الي بيقبلوا الإذي علي
نفسهم وأن الطرف الثاني حقوا يكمل في
الإذية طالما الطرف الأول راضي بكده ،
لحد ما أتأكدت أن فعلا تأثير الحب علي

٣٠ خطوة للنجاة

الأنسان زي تأثير المخدرات ، المدمن
بيبقا متأكد أن الأدمان طريق أخوا
الموت ومع ذلك مش قادر يبطل..

أرفض الإذي والضرر من أي علاقة أي
كان نوعها عاطفيه أو صداقة أو عائلية
حتي ، لأن طبيعة العلاقات السوية هي
الأمان وغير كده تبقا بتتحرف عن
السلوك السوي للأنسان ، وتأثيرو سئ

٣٠ خطوة للنجاة

جدا عليك فيما بعد حتي لو أتعافيت
منو.. أرفض كل شئ لا يبادلك الحب
والأمان..

أتكلمت هنا بالأسلوب العامي ، لأنني
عجزت عن وصف كم المشاعر المهلكه
في الجزء ده فلجأت للعامية لتوصف
وصف سلسل وصادق وكل قارئ ينجو
بنفسوا من أذية أحبابهم أو الي
مفروض
عليهم يكونوا أحباب!!..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة السابعة والعشرون..

٣٠. خطوة للنجاة

#٢٧

"أقلب الطاولة ، إن كان المتحدث أمامك
سفيه" ..

٣٠ خطوة للنجاة

ليس كل من تحاوره يا عزيزي يفقه
حديثك ، وليس كل من تعاتبه يتسع قلبه
لعتابك .. تعلم كيف تقلب الطاولة علي
الجالسون الإوغاد لن أجد وصف لهم
سوي الإوغاد ، كفي حديث ، كفي
رسائل

معاتبة لمن لا يستحق ، كفي فرص
ومحاولات ، لمن لا يستحق منك لفت
وجهك للنظر إليه فقط ، فقط أقلب
الطاولة

وأرحل تنجو بنفسك من حماقة وغد ..

٣٠ خطوة للنجاة

الخطوة الثامنة والعشرون..

٣٠. خطوة للنجاة

#٢٨

"لن نعوّم سفينتك في مياه راكدة" ..

٣٠ خطوة للنجاة

_ من الحمقي أيضا يا عزيزي هي أن
تبقى ساكنا في مكانك تبكي علي سوء
الحظ وما إلي شبه..

_ لن يأتي المال بلا عمل ، ولن تتجاوز
العلاقات الفاشلة إلا بالحركة والأختلاط
بكل أنواع البشر حتي تقع بمن يشبهك
وإن لن تقع ، فالأختلاط بالبشر بأطيافهم
يجدد منك وتنتزع من تفكير مفرطي

٣٠ خطوة للنجاة

الحساسيه وتنزل أرض الواقع.. عندها
فقط ستنجو من نسختك الهاشه القديمة
ويشدد عودك للتعامل مع كافة ما تحمله
الحياة من خبايا..

لن تسير سفينتك إلا عندما

تضرب

أمواج حياتك بالصخب والعمل

والمحاولة

مرارا وتكرارا.. وإلا لن تبكي إن غرقت

بك وأنت علي الشاطئ من اليأس..

٣٠. خطوة للنجاة

الخطوة التاسعة والعشرون..

٣٠ خطوة للنجاة

#٢٩

"الحياة ستستمر حتي الموت.. وأنت
سلمت لهذا سلمت ، لم تسلم فهي
مستمرة حتي ينتهي عمرك ، فسير بها
وأنت تعمل علي تحسينها ، لأنها رغما
عن أنفك ستستمر" ..

٣٠ خطوة للنجاة

شئت أو رفضت هي أيام من عمرك
تمر وأنت عزيزي من يحدد هل سيبقي
هذه الأيام حسرة أو ندم أو خذلان أو أي
شيء سلبي؟؟.. هل هذا ما تريده حقا أن
تفعله؟؟..

حسنا ، لا شيء يعملوا ولا يؤثر سوي
قرار

منك أنت فقط عزيزي أنت الذي تحدد
بأن

تنجو من كل شيء وتنهض مجدداً ، أو لا
تكن شيء علي الأطلاق..

٣٠ خطوة للنجاح

الخطوة الثلاثون..

٣٠. خطوة للنجاة

٣٠

"عليكم أنفسكم فقوموها إن أعوج
ميزانها.. وساندوها إن دار الدهر عليها

،
وهونوا عليها بأن لكل ليل مظلم وإن
أشدت ظلمته ، نهار حتما عما قريب
سيشرق" ..

٣٠ خطوة للنجاة

هذه آخر خطواتك عزيزي للنجاة
فعليك

نفسك في السراء والضراء ، لا تؤذي
ولا

تتقبل الإذي عليك ، وإن أطاحت بك
الحياة يوماً أسقط يوماً ، وأنهض منه في
الغد ، وإن حدث وأخطأت تذكر إن "كل
إبن آدم خطاء" حكم عقلك ولا تظلم أحد
ولا تقبل الظلم عليك تنجو حتما عزيزي
ستنجو..

٣٠ خطوة للنجاة

خاتمة

"لطالما أكره اللحظات الأخيرة ، لحظات الوداع ، لا أطيق الوداع قط و إن كان آخر لقطة من مسلسل ، ولكن أحيانا يكون الوداع ملزم ومحتم لكي تبدأ قصة جديدة وفكرة جديدة أقوى وأحسن مما مرت ، أحببت الكتابة أحب فكرة القلم وكيف بالكلمات أوظف و أصف وأنصح بقدر ما أستطعت أن أصف كم المشاعر

٣٠ خطوة للنجاة

الجياشة التي نحملها.. كنا سوياً عزيزي

القارئ علي مدار ٣٠ خطوة تتفق أو

تختلف معي في أحدهم الأمر المهم لدي

هو أن تنجو عزيزي تنجو بقدر ما

تستطيع ، وبقدر ما أوتيت من قوة ، أن

أشعر ذات يوم أن قلبي وكلماتي كانت

مجرد سبب طفيف في نجات شخص ما

أو

مساعدته علي النجاة هي تلك أسمى

مراتب الإحساس والفخر حقاً ، دمتم
بخير أعزائي القارئين..

أنتهت ، بقلم : شهد محسن يسن.
