



إهداء

إلى أولئك الذين آمنوا بي، إلى أسرتي، وبعض من الأصدقاء المقربين، دمت
داعم لي.
وإلى أولئك الذين لمحت في نظراتهم أنني لن أستطيع، أشكركم، تلك النظرات
كانت أكبر حافز لي.
وإلى (أمل) التي لم تيأس، وحققت حلمها، وما زالت لديها الكثير .

المقدمة

الأيام ما هي إلا لقطات، أحيانا نكون على أبهة الاستعداد نفسيًا ومعنويًا لها، وأحيانا تأتي غفلة منا دون رغبة، وفي الحالتين يجب أن نستقبلها بصدورٍ رحبٍ .

حياتي ما هي إلا قصاقيصُ حائرةٌ ، خليطٌ من مشاعرٍ وأحاسيسٍ تطاردني من وقتٍ لآخر ، تهزمني مرةً واهزمها مراتٍ ، ولكي لا أنسى وتجرفني بعيداً عن مساري . . . دونتها هنا . . .

الفهرس

- اعترافات وخواطر: من صفحة 5 الى صفحة 74
- رسالة خاصة جداً: من صفحة 75 الى صفحة 134
- تأملات قصيرة : من صفحة 135 الى صفحة 138

اعترافات حائرة

اعترافات حائرة

{ 1 }الانتظار...

الانتظار...

أصعب شيئاً في الوجود هو، الانتظار.
 يمر الوقت بصعوبة، اللحظات تمر كالساعات والأيام كالسنين.
 لا توقف الحياة على شيء ربما يحدث أو لا.
 امضي في طريقك.
 لا ترهق فكرك فيما سيأتي بعد.
 سواء إذا كنت تنتظر مكالمة أو لقاء شخص.
 أو تنتظر وظيفة أو نتيجة أو سفر أو.
 الانتظار في حد ذاته مميت...
 اشغل وقتك وفكرك بأي شيء .. ستجد ما تنتظره أمامك -إن شاء الله-.

{ 2 }لست أنا

أه لو تراني الآن

لست أنا التي تركتها في مهب الريح تنادى عليك، تتوسل لك أن تظل، لست أنا ذات القلب الحنون
 الذي يبكي عندما تغادر دنياه.

أه لو تراني الآن...

لست أنا ذات الوجه الطفولي، البريء، الذي كنت أنت أسير هواه يوماً ما، ستجد أمامك ملامح قاسية
 لوجه تحمل صفعات الحياة، على قد ما أرهقته، على قد ما أيقظته من غفلته وسذاجته.

{ 3 }

وأصبحت قوية

كل تجربة بتقرر إنك تجازف وتدخلها وانت متوقع النهاية، فاتح لها ذراعيك ومرحب بها لمجرد إنك مستمتع فيها، -حتى لو كانت متعة مؤقتة- فتأكد، وأنت خارج منها ستكون مرهقا ومؤذيا نفسيا ، وستترك بداخلك أثرا محفور في مخيلتك، للأسف لن تتذكر من تلك التجربة غير اللحظات الأليمة والمواقف التي كسرتك.

لا نرهق قلوبنا بتجارب محكوم عليها مسبقا بالفشل.

من قال "أنى لم أخسر شيئا، وأنها تجربة ومرت، المفروض أنى تعلمت منها وأصبحت قوية".
لا ليست هذه الحقيقة..

لم يستطع الوقت أن ينسيني ذكرياتها، ولا أحداثها.

بل على العكس، أصبحت أخاف من كل شيء، لم أعد أثق بسهولة ولا حتى في نفسي، كتومة، احسب حساب كل تصرف قبل أن أقدم عليه، حتى ضحكتي احجمها، لا ادخل في حوارات لا تخصني، ولا أدع أحدا بالتالي يتدخل في خصوصياتي، فاصبحت إلى حد ما منعزلة، لا أبالي، لا أطلق العنان لأحلامي مرة أخرى، أخاف أن أظهر ضعفي.

التجارب التي تقسو عليك، لا تعلمك على قدر ما تسلب منك براءتك.

{ 4 }

الهروب من الخوف

من أسوأ أنواع الخوف الهروب من علاقة بتكون سعيد ومرتاح فيها للطرف الآخر، لمجرد أنك خائف يبعد أو يتغير أو خائف من نفسك لتقرب وتقرب وتسمع الصوت اللي جواك وهو يهمس لك أنك هتفشل..

أو يقولك أنت نسيت خلاص الماضي، ألم تستوعب الدرس.

وتجد نفسك بتهرب من غير حتى ما تبرر للطرف الثاني سبب هروبك، أو حتى تمهد له.

{ 5 }

ارتاح قلبي قليلا

يملؤني الخوف والقلق من المستقبل أحيانا، وعلى من أحبهم أحيانا أخرى، ومن مواجهات تحدى الزمن.

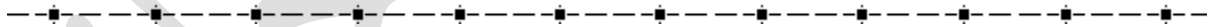
الخوف يمنعني من الاستمتاع بالحياة.

الاستسلام للمخاوف التي تزاحم أفكاري، والأوهام التي تلاحقتني، جعلوني حبيسة مكاني. اليوم فقط ولا أدري لماذا اليوم_ قررت ألا استسلم، أصارع تلك الأفكار، أحارب القلق باليقين أن ما يصيبني هو خير لي، أن أتوقع القادم أحسن، ما نتوقه آتي، لا أظل أترقب أمرا قد يحدث أو لا، وحتى لو حدث سنجد لطف الله معه.

ارتاح قلبي قليلا.

وأول شيء فعلته أنني تخلصت من أمر كان يزعجني جدا مع أنني كنت مضطرة أتعامل معاه كوني في حاجة إليه، وفي نفس اللحظة أرسل لي الله البديل، ما أجمل أن تلقي حمولك على الله وتسير في عنايته.

ما يؤذي قلبك ويزعج يومك تخلص منه، وربنا سيعوضك.

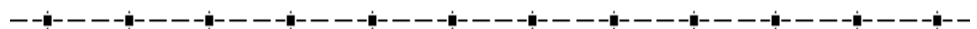


{ 6 }

النقص لديهم

عندما تتعرض للتممر أو التعامل معاك بأسلوب فظ، لا تغضب ولا تحزن، ولا تستاء من طريقتهم في الكلام والتصرفات، لأنه إن يدل، فيدل على وجود خلل ما في شخصيتهم ونفسياتهم هم وليس أنت، فهم في حاجة أكثر منك للتعاطف والاحتواء.

هم دائما ما يستخدمون تلك الأساليب لمحاولة إخفاء نقص ما لديهم، بروية الآخرون يتألمون.



{ 7 }

يؤنس وحدثها

"أحيانا نحتاج للدعم النفسى، يد تطبطب... لحضن دافئ مليان حنان ... كلمة أنا "جنبك متخافيش". كلمات سمعتها من نساء عديدة ...

من توفى والدها وزوجها أنهى كل الإجراءات وفي آخر اليوم تركها بمفردها_ من غير ما يدرك أن هذا أكثر وقتا هي في أمس الاحتياج له، ولمن يمسخ دموعها.

والمرأة التي انفصلت عن زوجها وكانت منتظرة الأخ السند الذي يربت على كتفها مواسيها "انا جنبك، لن أدعك، هجيب لك كل حقوقك"، وليس الأخ الذي يكتفى بإلقاء اللوم والعتاب لسوء اختيارها، وفي آخر اليوم يغلق الباب على أسرته لا يعلم عن أحوالها شيئا.

والأم التي انشغل عنها أبنائها واكتفوا بالسؤال عن أخبارها، وتقديم الهدايا في الزيارة، ونسى كم هي مشتاقة لحضنهم، ويخصص لها يوم أو أكثر ليؤنس وحدثها.

وغيرها وغيرها، هناك الكثيرات اللاتي في احتياج للدعم العاطفي والمعنوي، للأمان، أكثر من الدعم المادي.

{ 8 }

وجع القلب

تفتكروا وجع القلب ممكن يتراضى بكلمة آسف، أو كلمة حلوة؟
إذا لم يلمس الاعتذار وجع قلبك، فليس له قيمة.
تقبل الأسف متوقفا على عدة أشياء:-

- معزة الشخص اللي وجعك، وأهميته بالنسبة لك فكلما زادت غلاوة الشخص كلما زاد الوجع، كلما رُفض الاعتذار.
- حجم الألم النفسي وما تركه داخلك، وإذا كنت تعافيت منه ام ما زال محفورا في ذاكرتك.
- تكرار الأذى وبالتالي تكرار كلمة "أسف"، فتصبح كلمة ليس لها أي معنى.
- صدق ووقت الاعتذار، عندما تأتي الكلمة الحلوة بعد فوات الأوان تفقد قيمتها.
- الاعتذار البارد يعتبر إهانة ثانية.

هناك أشخاص طيبة قلوبهم، وتعلقهم بهذا الشخص، والخوف من أن يرحل ويتركهم، يجعلهم يتقبلون الأسف، متوقعين أن الأمور ستتحسن ويكفي انه جاء معذرا.

{ 9 }

كيف السبيل للنسيان؟

كيف السبيل للنسيان

كي تنسى شخصا كنت تحبه أو ما زلت تحبه وغير قادرٍ على الاعترافِ بذلكِ حتى أمامَ نفسكِ وكاتمٍ مشاعركِ ومستكبرٍ أن تبوحَ بها .
أقدرُ أقولكُ أنكِ في حاجةٍ لوقتٍ أطول من الاعتياد ليسَ من أجلِ النسيانِ فقط، بلُ أيضا لنعيدهُ غريبا مثلما كان.

لكي يخرجَ هذا الشخصِ من حياتكِ هناكِ بعضُ الطرقِ :-

- أن يحلَّ حبٌّ جديدٌ مكانه .
 - أو تصرفاته تجبركِ على أن تكره .
 - أو تشتغلُ على نفسكِ لغايةٍ ما وقتكُ ينشغلُ بنجاحكِ.
- التقدير هو الدافع لأن تظل تعطي وتعطي دون مقابل أو انتظار كلمة شكر أو مدح، أو تندم وتشعر بالاستياء على أنك الجانب المضحي دائما.
التقدير هو سبب أساسي في استمرار علاقات أو إنهاءها.

{ 10 }

متعة مزيفة

كل وقت يمر وانت في علاقة خطأ مع الشخص الخطأ سيكون على حساب نفسك.
غلط أنك تستمر وانت حاسس ان هيجى يوم وهينتهى كل اللي بينكم، وانت عارف من جواك ان في أول موقف واختبار، هيختار يبعد ويتركك.
حتى لو كنت مستمتعا بوجوده جنبك.
اعرف ان هذه متعة مزيفة، متعة وقتية.
فلازم تمشي.

أول واحد يتألم ويتعب هو أنت..
هتدفع الثمن غالى من راحتك النفسية، وعمرك، وثقتك بنفسك وبالناس.
وهقولك تانى دى متعة مزيفة.

{ 11 }

علاقات فاشلة

لماذا تفشل بعض العلاقات بين الأصدقاء بعد أن كانت قوية لتصل أحيانا إلى نقطة لا رجوع فيها هناك عدة أسباب منها على سبيل المثال:

- دخول طرف ثالث في العلاقة قد تتمثل في صديق جديد أو حبيب.
- الخيانة، أو الغدر، وهذا ما لا تتحمله علاقة الصداقة لأنها بالتالي تنتهي بانتهاء الثقة بينهما.
- لم تعد تربطهما اهتمامات وأهداف أو هوايات مشتركة كما كان سابقا.
- عندما تقف الصداقة حائلا وعائقا أمام تحقيق حلم أو هدف لطرف منهما.
- النجاح والتفوق لأحد منهما يولد بينهماغيرة وبالتالي ستتحوّل مشاعر الصداقة إلى حقد.
- فرض الرأي والسيطرة الزائدة عن اللزوم يخنق الصداقة.

{ 12 }

ما زلت جميلة

أنا ما زلت أرى نفسي جميلة حتى مع تقدم العمر بي، حتى مع زيادة المسؤوليات عليّ، حتى مع ضغوط العمل.

حتى مع عدم وجود الرجل الذي أتمنى أن يرى جمالي ويمدحني، ويراقصني، ويشتاقي لي، ويدغدغ أحلامي.

قلبي فارغ، مثل حياتي، وعلى الرغم من أنها مليئة بالضجيج، لكنها خالية من المشاعر. حياة لم أكن أتخيل يوما أن أحيائها، انشغل عني كل من أحببتهم، أصبحت لهم حياة أخرى أنا جزء صغير منها،

خانفة يمر العمر وأنا ما زلت أنظر إلى مرآتي أسألها هل ما زلت جميلة. وما يرعبني حقا هو أن يأتي اليوم الذي استشعر فيه كلمة " لا يا عزيزتي، لقد عدى العمر بك، وذبل جمالك".

ذلك اليوم الذي سأحطم فيه مرآتي.

{ 13 }

حكمت الظروف

أنا بطبيعتي لا أعرف السير بمفردى، أخاف الطريق، أحب أن تمسك يدي، حكمت الظروف إجباراً أن أسير بل أهرول.

وحدى قررت أن أدخل التجربة تهت في البداية، خُدت، خسرت، لملت نفسى وصممت أعيد التجربة مرة واثنين، حفظت السكة، فهمت وأدركت من حولي، قليل من الخسارة، وكسبت نفسى، مسكت يدي في آخر المشوار حتى لا نقع مرة أخرى أو نتوه. تعلم أن الله يمنحك القوة والصبر على قد ما يمنحك من مهام الحياة.



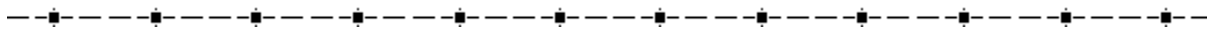
{ 14 }

الفضول

الفضول أحيانا يبسيطر على افكارنا، فيدفعنا لطرح العديد من الأسئلة على الطرف الآخر رغبة في إيجاد الإجابة التي تظمن القلب، ولكن لماذا أحيانا نتردد ونراجع عن السؤال في آخر لحظة؟

نتردد خوفاً من أن تأتي الأجوبة لتجرح مشاعرنا، وتوقظنا من غفلتنا، وتؤكد على أن ما يرهق تفكيرنا ليس هو اجس ولا أوهاما، بل تأكيدا على أن هذا الشخص لا يستحق أن يظل موجودا في حياتنا.

كثيرا منا يفضل أن يعيش في جهل عن الأحداث، على أن يعرف الحقيقة.

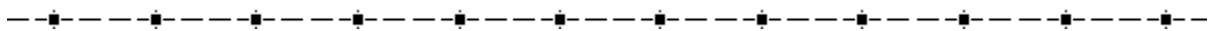


{ 15 }**مساحتنا الخاصة**

لا أحد منا يملك تغيير الآخرين أو تشكيلهم حسب الرغبة وما نريد، لكننا نملك تغيير الطريقة التي نواجه بها تصرفاتهم وردعهم.
نحن نملك القدرة على الاحتفاظ بجزء من مساحتنا الخاصة_ إذ لم تكن كلها_ التي نتجول فيها بحرية، رافضين اقتحامها دون استئذان، تلك المساحة هي المكان الوحيد الذي نحتمي فيه من إيذاء الآخرين، لا تسمح لأحد أن يسلبها منك تحت أي مسمى.

**{ 16 }****تجاوز مشاعر الفقد**

- من أجل تجاوز مشاعر الحزن لفقد شخص غالى عليك لم يقدر حبك، عليك بالخطوات التالية:-
- لا تنتظر رجوعه لو كان يرغب في البقاء لم يكن ليرحل.
 - لا تلقى السبب أنك شخص ضعيف لا قيمة لك، لا تقلل من شأنك وقيمتك... ردد أنك شخص قوى، متميز، لكنك كنت مع الشخص الخاطيء.
 - لا تغذى عقلك الباطن وافكارك بانه شخص لن يتكرر، وليس له مثيل... تأكد الأشخاص الجيدين ومن يستحق حبك كثير لكن لم يحن الوقت بعد ليظهروا في حياتك.
 - والأهم من كل ما سبق أن تجعل لحياتك هدف ومحور غيره، وانظر للحياة بمنظور اخر بعيد عنه.



{ 17 }

اقنعة ووشوش

انا لست حزينة انى خدعت.
 تعاملت بطيبة قلب وروح صادقة، ونية صافية.
 تعاملت بشخصيتي، بطبيعتي التي احبها واحترمها.
 التقدير يهمنى، لكن لا يهزنى أو يغيرنى.
 التلون في التعامل، وارتداء اقنعة للوشوش ليس اسلوبى، ولن يكون.
 صدمتى في الآخرين خلخت ثقتى في نفسى، لكن لم تفقدنى هويتى.

{ 18 }

إنسان فاشل

كثير منا يكون متمسك بالماضي وفاكر نفسه أنه استحالة يحب تانى أو يفتح قلبه -من جديد- أو يدخل في تجربة مكتوب عليها الفشل كما تصور له تفكيره..
 لكن الحقيقة أن تصرفاتك تكون نتيجة لأفكارك..
 فكر بأسلوب إيجابي..
 لو فكرت أنك لست أنت الشخص الذي فشلت من قبل.
 وإنك استفدت من التجربة، وأنك هتحاول تنجح، سواء في الاختيار، في النضج، في السعي، في المحاولة، ودع النتيجة على الله.
 فكر أن العلاقة إذا لم تنجح ليس دليل على أنك إنسان فاشل، لا، هذه نتيجة عوامل كثيرة.
 أنت جزء منها لكن لست الاساسي لا تلقى اللوم على الآخرين وتعيش دور الضحية، لا تلوم نفسك، اللوم هيخليك واقف مكانك لا تتحرك، لا داعي لجلد الذات.
 انظر للدنيا نظرة حب، تفاؤل، حب نفسك .
 اترك روحك تتعافى الأول، ثم افتح قلبك وعقلك -من جديد- لكن بوعي أكثر لذاتك.

{ 19 }

اسرارك الخاص

من غير الضروري من أول لقاء نحكي كل تفاصيل حياتنا المهمة والتي غير مهمة .. لأسباب كثيرة منها اللقاء الأول أو حتى الثاني مش مدة كافية لتتعرف على طبيعة الشخص اللي معانا مش كل حاجة تتحاكى وفي أى وقت. من أجل التعارف نبدأ بالتفاصيل الصغيرة العامة. دائما اجعل لك اسرارك الخاص . اسمع منه الأول قبل ما تبدأ بالكلام. أضف بعض الغموض في العلاقة، الغموض سر من أسرار الانجذاب.

{ 20 }

لحظات الطفولة

ابنك من عمر السنيتين أو أقل كمان، يبشعر ويفهم وبينكسف وبيزعل ويغضب، لديه كرامة مثلك. فراعى مشاعره أمام أصحابه، أقاربه، أخواته.. لا تتعامل معه على أنه طفل لن يستوعب كلامك، تلميحاتك، تصرفاتك، وأن دوره تنفيذ الأوامر، وسماع الكلام، دون نقاش. أنت بتبني شخصية طفلك، أنت الذي تجعل منه شخصا سويا، أو شخص مليء بالعقد النفسية. ألغى من قاموس تربيتك جملة "دة طفل صغير مش فاهم، مش حاسس" راعى صوتك العالي عليه أمام الآخرين، أو نهره -بالفعل- أو الكلام، أبعد عن التمر. كل لحظات الطفولة سواء كانت سعيدة أم حزينة بتتخزن في ذاكرته، وعلى أساسها هيقابل الحياة ويتعامل مع الناس. لية بذكركم بهذا الكلام.

لأن أغلب الرسائل التي تصل لي.. كان سبب حزن أصحابها عقد نفسية تراكمت منذ الطفولة بداخلهم، لم يستطعوا أن يتخلصوا منها على مدار سنوات عمرهم، بل أغلب الأشخاص لا تدرك ذلك بعد.

{ 21 }

رفقا بالأباء

أيها الأبناء رفقا قليلا بالأباء..
لا تحملوهم أكثر مما ينبغي..
قد يكونون أخطئوا في حقك -يوما ما- لكن أكيد دون قصد أو وعى منهم..
قد يكون الأسلوب قاسي، عنيفا، لكن أكيد يحملون لك كل الحب.
تعاملوا معك على قدر فهمهم للحياة، وتعليمهم، ورواسب تربيتهم.
يتمنون لك أن تكون الأفضل والأحسن.
فلا تجعلهم الشماعة التي تعلق عليها كل أخطائك.
انت راشد حاليا، مسؤول عن تصرفاتك، مدرك لمشاعرك، فشكل حياتك كما تريد.
ولنا حديث آخر.

{ 22 }

شماعة التربية

كل ما أعانى منه الآن هو نتيجة تربية مغلقة، أدت لتجارب فاشلة، كنا فيها عديمو الخبرة، متمسكون بمبادئ لم تعد لها وجودا في عالمنا.
لو هتكلم عن حياتي السابقة في ظل أبويين كانوا يرون أن التمسك بالعادات والتقاليد أمر هام، فرض، كلام الناس نعمل له ألف حساب، الصراحة سر نجاح أى علاقة، أنسب الطرق للوصول هو الطريق المستقيم.
الخوف جعلهم -دون أن يشعروا- يغلقون الأبواب علينا، لا نعرف ماذا يدور في العالم الخارجى، نسمع عنه، نشاهده في الأفلام، لكن أن نلمسه كان أمر صعب، لدرجة كبرنا ونحن نعيش بقلوب الأطفال.
حين حان الوقت لنصطدم بالناس، وننزل على أرض الواقع كان الميعاد فات.
دائما ما كنت أتساءل هل نحن حقا ضحية لهما، أم أننا نعلق فشلنا على شماعة التربية؟!
بعد تفكير طويل، وجلسة مع النفس..
أنا بعترف هنا، هما حقا شماعة أعلق عليها أخطائي، فشلى.
كثيرا مروا بنفس التجربة ولكن تمردوا، واختاروا حياتهم، رسموا طريقهم، عرفوا ماذا يريدون، خططوا، حاولوا، فشلوا مرات ولم ييأسوا، كملوا، كسروا القيود وتحرروا، في حين ظللت أنا مسجونة داخل افكار والداى حتى بعد أن رحلوا عن دنيانا.
نحن لا نملك تغيير الماضي وأحداثه ولكن باستطاعتنا أن نغير طريقة تفكيرنا ووجهتنا.

{ 23 }

لم تعد تهتم

الرجل في العلاقة العاطفية يأخذ أكثر ويعطي أقل.
 على العكس المرأة تعطي الكثير والكثير ولا تفكر في ماذا ستأخذ...
 فهي دائما تلتمس لك الأعذار إذا أحبت...
 تظل معك لأنها بداخلها تبحث لك عن الأشياء الجميلة التي تجعلها تبقى.
 ولكن...
 إذا وجدتتها ترغب في الرحيل فتأكد أنها لم تعد تهتم ولا تحب...
 وإن ذلك الشيء الجميل مات...

{ 24 }

ما بعد الفرح

في الفترة الأخيرة...
 لم يعد شيء يفرحني ... يدغدغ قلبي... يهز مشاعري...
 لماذا لا أدري؟
 هل أخشى ما بعد الفرح، أن اتلقى صدمة أخرى.
 أم لطول انتظاري فبات الأمر مملا، وغير مهم لي.
 أم صارت كل الأحداث تتساوى عندي، ففقدت شغفي أن أتعاطف معها ومعها.
 أم كاد ما مر بي، برمج عقلي على أن سعادتني عمرها قصير.
 أم لأن معظم أحبائي فارقوني، فمع من سأشارك يومي وفرحتي.
 لا أدري السبب الحقيقي، لكن ما ألمسه بداخلي هو إني في حاجة لشيء قوى يهزني، ويحركني من
 عالم السكون الذي يعتريني، ويمسك يدي لاتحسس الطريق لعلمي أجد معه السعادة.
 هل أنا حقا في حاجة لطبيب نفسي؟

{ 25 }

التخيل

التخيل نعمة لا يدركها البعض.
عندما تتردد في اتخاذ الخطوة التالية في حياتك ... تخيل..
تخيل أنك وصلت وحققت ما تريد..
تخيل فرحة النجاح..

تخيل
التخيل سيعيد برمجة عقلك بأفكار ومشاعر تنعكس على السلوك الذي سيقودك حتما إلى هدفك..
التخيل يمنحك الطاقة جسديا وفكريا لإزالة الصعوبات التي قد تواجهك أو ستقف عقبة أمامك..
اجعل التخيل عادة.

{ 26 }

صوتك الداخلي

قبل ما تندفع بكل مشاعرك واحاسيسك واحلامك تجاه شخص..
تاكد انه يستحق..
تاكد انه لا يستغلك عاطفيا ... ولا يلعب بمشاعرك..
لا يحتاج لك وقت فراغه عاطفيا..
لا يفكر فيك وقت الضيق .. وقت الفرح انت منسي.
انك لست الرقم الأخير في جدول أعماله..
اللي غير مهتم بتفاصيلك واخبارك...
اللي بيترك الصدفة هي اللي تجمعكم....
اعمل فرامل لعواطفك قبل ما تتعلق به لغاية ما تتأكد ليس فقط من صدق مشاعره بل أيضا من صدق نواياه..
تأكد انه الشخص الذي سيمنحك الشعور بالامان..
صدق صوتك الداخلي غالبا بيكون حقيقي.

{ 27 }

قصة جديدة

أغلب القصص وقت ما تنتهي ... بتفضل منها بقايا متناثرة جوانا .. بنفشل أن نصل إليها لتتخلص منها ... حين ندخل في قصة جديدة..

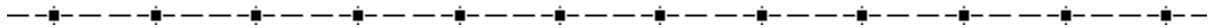
بتبدأ تظهر بقايا الماضي من جديد في محاولة منها لنظل متعلقين بهم، دورك أنت لكي تستمع بقصتك الجديدة .. أن لا تجعلها تستحوذ مرة أخرى على مشاعرك وأفكارك وحياتك.



{ 28 }

في لحظة ضعف

قالت لي صديقة في لحظة ضعف.. من بين كل التهنيات بالعيد من الأصدقاء، الأهل، والزملاء... ما زلت في انتظار رسالة تهنئة خاصة من شخص كان قريب مني قوى -في وقت ما- في حياتي... عمرى ما كنت أتخيل أن يأتي يوم حتى السلام والتحية صعب تقال... كانت الدنيا هتتغير لو كان أرسل كلمة تهنئة، مجرد كلمة، تسعد قلبي كأنه في موعد غرامي. قد اية بنحاول نبان أقوىاء ومن الداخل ضعاف قوى... أجمل ما في الموضوع أنها لم تحاول هي اللي تبدأ بالتواصل برغم الاشتياق، لأنها استشعرت أنها لم تعد تعنى له شيئاً، وأن ما كان بينهما في -يوما ما- انتهى، وصعب نحى اللي فات.



{ 29 }

الخطوة الأولى

حين نكون في علاقة ما ولكن مرهقين نفسيا، ونجهل كيف يكون التصرف هل نكمل رغم كثرة الأسئلة التي تجهد الفكر، هل أبادر بالخطوة الأولى وأقرر أن أبعد، أم أنتظر إلى أن ينهي الطرف الآخر لأكون مطمئنا أنى لم أخطئ...
هناك ثلاثة أنواع للبشر في إنهاء العلاقات:-

في نوع يحب الطرف الثاني هو اللي يبادر بإنهاء العلاقة من أجل أن لا يشعر بتأنيب الضمير وأنه لم يكن مقصرا في حق هذه العلاقة، ويوم ما يقرر الابتعاد هيبقى صعب الرجوع..
ونوع آخر هو اللي يحب ينهي العلاقة ويكون هو الطرف اللي تارك وليس المتروك حفاظا على كبريائه ليقال عنه إن هو المستغنى، حتى لو كان بداخله رافض البعد لكن يخشى أن تأتي المبادرة من الطرف الآخر فيجرح كرامته، فكرامته عالية عنده جدا.
وفي نوع مقرر أنه هيبعد، من غير ما يقول، فيبادر بتصرفات مرفوضة للطرف الآخر حتى يدفعه أن يمل ويزهق ليستوعب انه ليس لديه رغبة في الاستمرار في تلك العلاقة، ويرحل.

{ 30 }

حين يرحلون

بمرور الوقت ترتيب الأشخاص في قلبك هيتغير..
من كان قريب هيبعد، ويحل مكانه شخص جديد.
وهيدخل ناس في حياتك وهتخرج غيرهم، استحالة كنت تفكر في يوم أنك تقدر تعيش من غيرهم..
اتعلم لا تتعلق بقوة، حتى لا تتأثر بقوة حين يرحلون، ويقولوا لك وداعا.
لا يوجد حال دائم.

{ 31 }

نفس الطريق

لماذا نعاود السير في نفس الطريق متخيلين أننا سنجد أمراً مختلفاً
لأسباب كثيرة منها:

لم نتعلم الدرس بعد.
النفس ضعيفة.
الوحدة والفراغ.
نتصور أن النهاية هتختلف والأشخاص اتغيرت.
الخوف من أن نغير حياتنا ونبدل الطريق.
الضعف ليس خطأ .. لكن الخطأ اننا نهلك انفسنا في طرق مرهقة..
ضع نقطة وأبدأ من جديد.

{ 32 }

التعافي

متى تعرف أنك تعافيت من علاقة مؤذية عندما
لا يدق القلب حين ترى صورته
لا تدمع العين حين تلغى الشات اللي بينكم
لا تهتم حين تحضر سيرته.
لا تحن عندما تسير في مكان به ذكرياتكم.
لا تلتفت حين تسمع صوته وضحكته.
لا ترد على اتصاله مهما ألح.
لا تتألم من أخبار غرمياته.
مستعد أن تبدأ -من جديد- من غير ما يكون في قربك.

{ 33 }

لحظات الخيال

لما بنهرب من الواقع بخيالنا مع أشخاص صعب يجمعنا مكان واحد، أو نسافر لبلاد صعب نروح
 لهنالك، أو نتسوق في اماكن صعب ندخلها، أو نترقى لمنصب صعب نوصل له في يوم من الأيام...
 ليس انقسام في الشخصية أبدا.
 احذر تيقظ صاحبه، وتقول له عيش الواقع.
 هو يهرب من حاضر جانز ممتلى مشاكل، مصاعب، وجع، مسؤوليات، عيش اللحظة، واشعر
 بالسعادة.
 اللحظات التي يعيشها في خياله بتحميه من حالات اكتئاب، قلق، توتر.
 لحظات الخيال ما هي إلا دافع وأمل لمواجهة الحياة.

{ 34 }

التردد

التردد داخل العلاقة...
 قد يكون بسبب أنك غير متقبل، أو غير مقتنع، أو رافض الموضوع أو الشخص من اساسه..
 أو منتظر أحدا من المقربين من الأهل أو الأصدقاء ياثروا فيك ويقتعونك..
 أو بتحاول مع نفسك يمكن تحبه أو تتجاوز عن العيوب، وتشوف الحياة من زاوية أخرى..
 ترددك من البداية دليل على تخوفك من خوض التجربة، خوفا من الفشل..
 أو لأنك تسمع صوتك الداخلي يطلب منك أن تتريث أو تهرب.

{ 35 }

تصالح مع حالك

أجمل شيئا حين تكون متصالحا مع حالك.
 مع تقبل اختيارتك الغلط ومسامح نفسك.
 مع ظروفك التي تعارض هواك وحببتها.
 مع صراعاتك الداخلي بين المفروض تعمله واللي بتعمله فعلا..
 مع عمرك اللي لا يتناسب مع شقاوتك وطفولتك..
 مع أحلامك التي ما زلت تلاحقها كي تحققها.

{ 36 }

قواعد الحياة

أوقفني سطر في كتاب قواعد الحياة
 " ينقسم العالم إلى فريقين:
 الفريق الأول هو الذي ينظر إلى الآخرين بعين الحسد،
 والفريق الثاني هو الذي ينظر إلى الآخرين على أنهم أدوات تحفيز."
 فعلا .. الفرق بين النظرتين أن لو نظرت بعين الحسد ستظل منتظرا في مكانك معلق شماعة تأخرك
 ولن أقول فشلك على الآخرين،
 لكن في النظرة الثانية ستحول أي موقف أو حدث في حياتك لدافع قوي لكي تظل واقف على قدميك
 مستمر في طريقك لتصل لهدفك.
 فكر قليلا، وخذ نفس عميق، واعرف أنت من أي نوع ؟
 أنا من الفريق الثاني، لكن أحيانا أصاب بالحسد، سرعان ما اتجاوزه.

{ 37 }

انتقام مشروع

حينما تنتقم لقلبك من الذي جرحه وأهانته ولعب به، هذا انتقام مشروع...
 حينما ترد القلم والصفحة لمن لعب بعواطفك، اوعى تدم..
 ستجد روحك ردت لك وصنت كرامتك ... وحافظت على كبريائك..
 حتى لو اضطريت أنك تدوس على قلبك وتتجاهل مشاعرك وحينيك له..
 تأكد أنك بدأت رحلة التعافي من علاقة بتأذى فيها نفسك.

{ 38 }

الخوف من المستقبل

ساعات بنترقب بخوف وقوع أمر معين ... ونعد العدة لمواجهة الموقف ... ونظل معذبين أنفسنا أيام
 وسنين يا ترى ماذا سيحدث في المستقبل..
 صدقتي الانتظار صعبا ...
 تأكد أن ما تخشاه لو حدث لن يكون بدرجة خوفك آنذاك، هتقبل الواقع ورحمة ربنا بتنزل مع
 الأمر...
 واجه مخاوفك ...
 لا تجعلها تسيطر على تفكيرك وحياتك...
 الخوف من المستقبل يفسد أيامك الحلوة .. يفسد الحاضر..
 ادخل الدنيا بصدرك، بقلب قوى.

{ 39 }

الباب المتوارب

أوقات كثيرة بيبقى في حياتنا أشخاص بتوجع فينا، وتدوس علينا، وتؤذي قلوبنا، نتمنى لو لم تجمعنا بهم الدنيا يوماً.
لكن في أول مواجهة وتهديد منهم بالرحيل، بنخاف، بنقلق، نتوتر، نترجى فيه أن يظل موجودا في دنيتنا.

هو ضامن وجودك واحتياجك له ومتأكد مهما بدر منه مستحيل تبعد أو تطلب منه يمشى.
بتسامح في حقك، بتخلق الاعذار لكل تصرفاته.

تأكد هيفضل يستغلك عاطفياً،
أمامك حل من الاثنين ؛ إما تبعد وتقفل كل الأبواب ولا تترك بابا متواربا، أو تفضل مستمر في علاقة مؤذية.



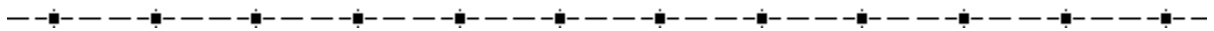
{ 40 }

أجمل ما في الدنيا

حين أتحدث عن الحب أمام الآخرين، وكيف يزين الحياة ويجملها.
ألمح في العيون استنكار لما أقول وأستشعر الاستهزاء في سرهم عن مدى الرفاهية التي تسكني...

يرون الحب دلع، فراغ ، مرهون للشخص الذي تخلو حياته من المشاكل والمسؤوليات.
بينما الحب هو أنك تطل على الدنيا بعيون حلوة ... إنك تشعر أن غدا أجمل من اليوم وأمس.
الحب ليس هو ما بين الرجل والمرأة فقط ... لكن ما يجمع شمل الاسرة .. وعشرة الصحاب .. ولمة الأهل...وصحبة الجيران...

الحب هو ما بينك وبين نفسك ودنياك، وهو اياتك، وشغلك، حتى ظروفك ...
الحب هو أن تقول دائما الحمد لله .. ان يكون عندك ثقة في ربنا أن أمورك ستكون أفضل.
أن يكون قلبك ممتليء بالحب، أجمل ما في الدنيا.



{ 41 }

الأمان

أجمل واحلى وا هم احساس في الدنيا هو الشعور بالامان، الأمان في المنزل .. في العمل .. في العلاقات .. في الوطن... في الحياة.
فتش عن الأماكن والأشخاص اللي روحك تشعر في وسطهم بالأمان.
الأمان هو أساس أي علاقة.

{ 42 }

أسوأ لغة تواصل

في نظري أن الشات من أسوأ لغة تواصل بين الأشخاص..
بتختفي وراء الشاشة والزرير... مشاعر وأحاسيس عديدة...
فأنت لا تستطيع أن تقرأ ما يكمن وراء تلك الكلمات التي ترسل إليك بضغطة زر، لن ترى فيها
عيون المحب، وغضب الثائر، وعتاب الصديق، وألم المشتاق، وكذب المخادع.
ابتعدوا عن الشات في التعبير عن مشاعركم ، فكم قصص انتهت بسبب أن الشعور الحقيقي تاه في
زحمة الحروف.

{ 43 }

المقعد الفارغ

في كل مرحلة من مراحل المرأة العمرية يحتل الرجل مقعدا مهما في حياتها.
ولكل منهم دور هام.

الأب

الزوج

الابن

حينما يكون هذا المقعد فارغا...

فلن يستطيع أحدا ملء هذا الفراغ بداخل المرأة أو يحل مكانه.

فكل مرحلة الأحاسيس والمشاعر والأهمية، المختلفة تماما عن بعضها.

فلا نخلط الأمور ونحكم على المرأة أن تستبدل مكانة شخص بالآخر.

{ 44 }

مجرد وقت

لا تحاول أن تكتم احزانك لمجرد اعتقادك أن هذا انتصار.

عبر عن حزنك بالطريقة التي ترتاح لها..

فضفض ...

ستشعر بالتدريج أن أحزانك بدأت تصغر وتزول.

وما كنت تراه ضخما، هيبدا يتضائل .

هو مجرد وقت...

لا تستسلم بسهولة لحزنك .. لانه هيتحول فيما بعد لألم جسدى.

{ 45 }

القلب الابيض

شخص قلبه ابيض، هو شخص ...
 يحب بزيادة، يفرح بزيادة، يغضب بزيادة، يسامح بزيادة، يعذر بزيادة، ويبعد ويهجر أيضا بزيادة.
 في البداية يتصرف معاك بقلب ومشاعر طفل، لكن في نهاية الطريق العقل هو من يقرر ويتحكم في
 خطواته، لا تستغل طبيئته، وندوس عليها بزيادة.

{ 46 }

ابحث عن نفسك

حين يوصلك الطرف الثاني أن تفقد طعم الحياة ...
 وما كان يضحكك ويسعد قلبك في الماضي، تراه تافه الان، أطفأ ابتسامتك .. وظلم الدنيا في عينيك.
 لم يعد كلامك يسحره، ضحكتك تجذبه، دموعك ترجعه، وجودك يسعده.
 ما عليك الا الانسحاب من هذه العلاقة التي ستدمر نفسك، وستسرق احلامك،
 ابحث عن نفسك مع شخص اخر ينور وجهك، ويخلى عيونك تضحك .. وقلبك يقهقك

{ 47 }

فقدت الأمان

أنا لم أطلب منك أن تنقذني من الغرق وتترك نفسك لتتلاطم مع أمواج البحر العالي، ولا تعرف مصيرك.
أنا لا أريد أن أفقدك.
كل ما طلبته منك أن تظل بقربي، أن تحتويني من ضربات القدر لنقف معا في وجه الريح.
كم كرهت أنانيتك، غدرك.
فقدت الأمان، وهو كل ما تمنيته من هذه العلاقة.

{ 48 }

كيف تواجه مشكلة تقلقك ؟

الاعتراف بوجود المشكلة والوعي بها.
استبدال الافكار السلبية بالافكار الايجابية.
التعلم من الاخطاء السابقة.
تحديد وقت للتفكير في النتائج المتوقعة يصل الى ٢٠ ق ثم ننتقل الهدف آخر.
صرف الإنتباه.. اى اشغال النفس بأمر آخر. تحدى نفسك للنهوض بالممارسة والترقى بقدراتك.

{ 49 }

الانسحاب

الانسحاب ليس في كل وقت ضعف أو انهزام، بل قد يكون قوه.
انسحب من لحظات التفكير الزائد في اسئله لا توجد لها اجابه.
انسحب من مكان لم يعد يسع لك ولا تجد فيه راحتك.
انسحب من قرار خطأ اخذته في لحظه اندفاع أو لخبطه في حياتك.
انسحب من أحلام شخص ترك قلبك يئن ويتالم تائهة مع الأيام.
انسحب من اي شعور يرهقك، يحملك فوق طاقتك.
الانسحاب قد يكون في وقت ما راحة...

{ 50 }

لا تتعلق

كل التجارب اللي مريت بيها في حياتي علمتني حاجة مهمة جدًا وهي أن لا أتعلق
لا أتعلق بشخص ، بمكان ، بأي حاجة ممكن تروح مني في يوما ما، هذا لا يعني أن ننعزل
عن كل حاجة ، كلا.
هنعيش ونستمتع لكن بحذر وهنعمل حسابنا إن الحاجة اللي متعلقين بيها، جائز نصحى
الصبح لا نجدها.

{ 51 }

كن من الشاكرين

قبل ان تطفأ النور كل ليلة اقتنص القليل من الوقت وقم بوضع حد للتفكير في كل ما ليس لديك وما لدى الآخرين، فكر فيما لديك انت واستمتع به وعيش لحظات الامتنان على الكثير من النعم وكن من الشاكرين.

لو فكرت بهذه الطريقة ستشعر حتما بالارتياح.



{ 52 }

علاقة غير آمنة

هناك علاقات بتربطك بأشخاص قد تكون عبئا عليك .. لا تملك القوة للتخلص منها..
 أشخاص لا تشعر معهم بالأمان،
 مصدر تعب واستنزاف لطاقتك، علاقات بتزعزع ثقتك بنفسك..
 تلك العلاقات لا تجلب لك الفرح بل التعاسة والحزن
 من ضمن تلك العلاقات...

هؤلاء الأشخاص ستلعب معك تلك الألعاب التي تضعك في علاقة غير آمنة..
 لعبة الظهور والتواجد ثم الاختفاء بالتدريج بعد أن تتعودي على وجوده في حياتك..
 لعبة الانتقاد .. دائم الانتقاد لك والتقليل من شأنك امام نفسك والآخرين.. ليشعرك بقيمته، وأنه
 مكسب في حياتك...

لعبة رد الفعل المبالغ .. الغضب .. الزعل .. يحمك كل أخطاء العلاقة، حتى تشعري بتأنيب الضمير..
 لعبة الغرور والتقل صنة .. بيتأخر في الرد علي رسائلك وتليفوناتك .. ليشعرك انك لست من
 أولوياته..

لعبة الاهتمام ثم التجاهل، يغمرك بالاهتمام والحب والحنان .. ويهتم بأمورك وأحوالك .. وفجأة يتقلب
 ويعاملك ببرود ثم يبدا يتجاهلك ولو بدأت تبعدى هيرجع لك تانى ويعلقك به تانى...
 لعبة الغموض، تصرفاته غامضة ومتناقضة .. كل تصرفاته تحمل أكثر من معنى .. ليظل شاغل
 تفكيرك طوال الوقت.

تلك العلاقات تحتاج الحذر في التعامل معها.



{ 53 }

أبدا من جديد

كل تجربة مؤلمة بتمر بيها بتسحب من رصيدك النفسي..
 هتتعلم منها بس بعد ما تكون علمت عليك
 هتاخذ جنب من الحياة والناس.
 هتشوف الدنيا مستقصداك .. ومز علاك.
 محتاج تهرب لبعيد... تهرب حتى من نفسك
 لا يوجد أسهل من كلمة " نجرب .. مش خسرانين حاجة" ، وكلمة "أبدا من جديد "
 بنصح دائما أن الشخص يتعافى الأول، ويقوى، يقوى داخليا وليس ظاهريا.
 خد وقتك، شهر شهرين.. سنة سنين.
 المهم أنك عندما تقرر أن تبدأ من جديد تكون مستعدا، تكون تعلمت.

{ 54 }

الغضب

الغضب حالة عاطفية طبيعية بيتملكنا جميعا في لحظات معينة...
 و يصبح نقطة ضعف حين لا ندري كيف نسيطر عليه ونتحكم فيه جيدا.
 إذا خرجت مشاعر الغضب عن السيطرة فتنحول إلى مشاعر مؤذية لأنفسنا، قبل ما تؤذي
 المحيطيين، وأقرب الناس.

{ 55 }

غير الفيلم

لا يمكن أن نتفرج على نفس الفيلم ونتوقع نهاية مختلفة.
لإما نغير توقعاتنا، وطريقة تفكيرنا .. أو نغير الفيلم .

{ 56 }

مواصلة الطريق

ليس معنى أنى بصدر دائما للناس الوجه ذو الشخصية القوية، الصلبة، أنى لم تتملكني لحظات
ضعف بين الحين والآخر، لحظات أبكى فيها وحدي، وأربت بيدي على كتفي، وأواسي قلبي، ثم
أعود الوقوف مرة أخرى، لمواصلة طريقي.

{ 57 }

التحمل

حتى التحمل له قدرات.
ما أستطيع تحمله قد يثقل على غيري والعكس.
ابتعد عن المقارنة، حتى لا تشعر بأنك مقصر أو عاجز حين لا تتمكن أن تقدم ما يقدمه الآخرون.
لا يكلف الله نفسا إلا وسعها.

{ 58 }

الحب نعمة

ساعات بيكون الاحساس بالحب هو أجمل حاجة في الدنيا حتى لو كان من طرف واحد .. أو بدون امل.

ان يكون قلبك مليان بالحب .. نعمة، بتهون عليه كثير من مصاعب الحياة.

{ 59 }

سوء التفاهم

أكبر خطأ بنقع فيه في علاقتنا مع الآخرين...
حين نقلب الصفحة ونبدأ -من جديد- من غير ما ننظم أوراقنا، ونشرح ما بين السطور، ونجاوب على كل علامات الاستفهام.
فيظل سوء التفاهم موجودا.

{ 60 }

الخطوة القادمة

إذا كانت أيامك الحلوة وذكرياتك الجميلة بتتصارع مع ذكرياتك السيئة جوة قلبها وعقلها، ولسة هي لم تقرر بعد لمن تتحاز.
أعرف أن ما زال لديك فرصة للرجوع لها، هذا متوقف على الخطوة القادمة التي ستخطوها أنت تجاهها، وبناءا عليها، ستقرر تتحاز لأي منهما.

{ 61 }

لا تتمادى

"ضحكت على عقلها"....

تأكد يا عزيزي أنك لم تضحك على عقلها كما تظن، بل هي التي أوهمتك أنها تأثرت بكلامك وأفعالك لأسباب كثيرة...

منها أن عقلها الباطن نفسه يصدق، وتتمنى أن يكون كلامك حقيقياً، أو بتقدم لك فرصة أنك تتراجع عن أفعالك، ولا تتمادى قبل أن تقولك سلام.

عزيزي... داخل كل امرأة رادار قادر أن يفرق بين الكلام الحقيقي والمزيف.

{ 62 }

الافكار..

افكارك.. قد تكون في وقت ما _عدوك الأول ومصدر قلقك وتوترك وتهديد لراحة بالك، والاصعب إذا تملكته وسيطرت عليك، والاسوأ لو كانت في غير محلها.

{ 63 }

عمل جديد

هناك امور يجب أن تاخذها في اعتبارك عندما تلتحق بعمل جديد:

- ١ .لا تعتبر زميلك صديقك، الصداقة شئ والزمالة شئ اخر.
 - ٢ .لا تحكى ولا تشارك جميع اسرارك الشخصية مع احد، احتفظ بخفايا حياتك بعيد عن عيون وفضول زملائك حتى لا يستخدم ضدك وقت الخلاف.
 - ٣ .إذا ختلفت في الشغل مع مديرك أو احد الزملاء لا تنقل ما دار بينكما من نقاش، فدعه بينكما فقط.
 - ٤ .اتعلم وطور من نفسك ولا تقف في نفس المكان، حتى لو قالوا لك انه لن يفيد.
- كنت اتمنى انى كنت قابلت من نصحنى بذلك سابقا.

{ 64 }

كان زمان

تخيل...

الشخص اللي كنت أول ما تسمع صوته .. قلبك يفضل يدق جامد.
واللي أول ما عينيك تلمحه... بتحضنه ... ووشك ينور...
هو نفس الشخص اللي بعد فترة لما بتيجى سيرته، تقول " كان زمان " وتكمل كلامك.

{ 65 }

ممکن تغییر

أنت مع الشخص الصح حين تكون على طبيعتك، لا تراجع تصرفاتك، أو تكتم ضحكتك، أو تفكر فيما تقول، وهو يعشق طبيعتك، يعشق كل ما فيك من غير ما يقولك "ممکن تغییر"

{ 66 }

أنت مخطأ

لو ظللت تتنازل وتتنازل لمجرد اعتقادك ان هذا سيقربك منه وأنه هيتغير للأفضل ليرضى حبك، للأسف أنت مخطأ. تنازلك أصبح حقا مكتسبا، وهو لن يتغير إلا إذا كانت لديه رغبة حقيقية للتغير.

{ 67 }

الهروب

أحيانا نتخيل أننا بنطحن أنفسنا في الشغل من أجل ملء وقت الفراغ... غير صحيح... أوقات بنطحن أنفسنا من أجل الهروب من مشاعر مدفونة داخلنا، نخشى مواجهتها فتنصرف علينا

{ 68 }

الأحلام

أجمل احساس حين يداعب أحلامك شخصا عزيزا وغالى على قلبك.
ودع الحياة، تستيقظ وتجد نفسك سعيد، ومسرور، وتبتسم كأن الحلم حقيقي.

{ 69 }

تغيير أفكارى

التجارب ساعدتني على تغيير أفكارى اللي منها:-
الإعلاء بسقف توقعاتك في ندالة الأشخاص حتى لا تتصدم بقسوة.
لا تعط فرصة ثالثة، لا أحد بيتغير، هيمثل قليلا ثم يعود لطبيعته.
علاقات الصداقة والحب ليسوا شيئا دائما، ممكن تنتهي عادى، ونتقابل مع آخرين.
التضحية غير ظريفة لو على حساب نفسك، لما تتبسط هتقدر تبسط كل اللي حواليك.

{ 70 }

اسرقى لحظاتك السعيدة

من حقك أن تسرقى لحظات من حياتك لتعيشي فيها كما تبغين...
من حقك ان تهربي من روتين أيامك لتحلمي، وتحلقي مع خيالك...
ومن حقك أن يكون لك أسرارك وأفكارك الخاصة البعيدة عن أفكار أسرتك...
لا يجب أن تأخذك الدنيا من نفسك ولا أن تسلب منك أحلامك...
احلمي، اضحكي، العبي، لا تخجلى لأنك صرت أم، أو زوجة.
لو كان بداخلك طفلة فعيشي لحظات مع طفولتك..
وإذا كان بداخلك الرومانسية، تريد أن تقضيها مع رواية أو فيلم قديم أبيض وأسود .. فعيشي.

{ 71 }

صديق لك

لما يتغير صديق لك في التعامل معاك فانصحك:
لا تعاتب اكثر من مرة
امسك لسانك
واحفظ سررك.

{ 72 }

في حقيقة لازم تعرفها ..
لا يظل الناس بنفس الاهمية والدرجة في حياتك .. مهما كانت قربهم منك في يوما ما .

{ 73 }

اجل مشاكلك

كل ما تحس انك مخنوق .. مضايق .. حزين اخرج .. اعمل حاجة بتحبها.
تسوق واشترى لنفسك حاجة تفرحك، اعزم نفسك على مطعم شيك، سافر ولو يوم ...
المهم انك تخرج من روتين يومك،
اجل كل مشاكلك فترة وحين تعود، هتشوفها من منظور مختلف تماما.

{ 74 }

أعظم إنجازاتك

تخيل أن ما كنت تعتقد إنه أعظم إنجازاتك في يوم ما.
هو ما يتعسك حالياً ويؤلمك.
هو ما تحاول أن تنساه وتمحيه من ذاكرتك...
سبحان مغير القلوب والأحوال.

{ 75 }

انتهاء العلاقات

هل تنتهي العلاقات فجأة دون سبب؟

نعم

دون سبب؟

نعم

كيف؟؟

حين تتراكم أمور صغيرة وبسيطة كنا نظن أنها ليس لها قيمة أو أهمية .. حتى أصبحت سبب
أساسي في تدمير وهدم العلاقة...

{ 76 }

لا تقلل من قيمتك

أوقات نتصرف تصرفات لإرضاء الطرف الآخر من غير ما نكون راضين عليها، أو ضد مبادئنا ...
 خائف يبعد، يتغير، متخيل إن غلاوتك هتزيد، هيقدر، هيحطك جوة عيونه.
 لكن لأسف، يحدث العكس.
 بنخسره ونخسر أنفسنا معاه، ونقول "ياليت ما مشينا وراء القلب وكذبنا مشاعرنا".
 جمد قلبك .. حكم عقلك ... تمسك بمبادئك...
 احذر في يوم تيجي على نفسك أو تقلل من قيمتك.
 احذر تسير بعيدا عن المسار الصح، أو تغير من شخصيتك ...
 ليس شرطا أن نكون كاملين عشان يحبونا ... ولا نكون نسخة من صورة لشريك حياتهم اللي في
 أحلامهم.
 نحن ممكن نكون صورة لاحلام ناس تانية في وقت ما هنقابلهم، هيفرحوا بينا زى ما إحنا ...
 هيقدرونا ... هيتمسكوا بوجودنا

{ 77 }

أصعب فراق

هنقابل ونتفارق.
 في ناس ودعونا وعمرنا ما هنقابلهم إلا في احلامنا.
 وناس موجودون حوالينا ... في دنيتنا .. لكن زادت المسافات بينا.
 وناس واقفين قدامنا كانوا حلم حياتنا .. بنكلهم لكن مش حاسينهم .. انكتب فراق مشاعرنا لآخر
 العمر على قلوبنا.
 يا ترى مين فيهم أصعب فراق؟

{ 78 }

الضعف

قمة الضعف إنك ما زلت تقرأ رسائل صاحبها رحل...
وتعيش على كلمات اتقالت وانتست..
وتقلب في الصور ، متخيل إنك لسه بتخطر على باله.

{ 79 }

ذكريات

صعب حين تشعر أن كل ما كان جمعنا بات ذكريات..
مع أن الأماكن موجودة..
والأشخاص موجودة..
والمشاعر في قلبي لسه موجودة..
والأصعب إننا نتقابل كالأغرب.

{ 80 }

ونترك التليفون

ساعات بنحن لشخص ونجرى نمسك التليفون وننوي نتكلم، نسمع صوته أو نبعت رسالة نقول فيها
وحشتنا..
لكن فجأة نفكر كسرة قلوبنا منه، وكيف هانت عليه ايامنا، العشرة،
وكيف قدر يبعد كل هذه المدة من غير ما يعرف أخبارنا، أكيد استغنى ولقى البديل، وقلبه مش فاكر
لنا أي ذكرى حلوة .
فتصعب علينا نفسنا، فنراجع ونترك التليفون، ونكمل يومنا ونعترف " كنا ماضي وعدى".

{ 81 }

العتاب

انك تستمر في معاتبة شخص على تصرف صدر في حقك من غير ما تواجهه، ولا تمنحه الحق في أن يسمع وجهه نظرك في غضبك منه، او يفهم الالم والحسرة اللي سببه لك، ولا أن يشعر بالصراع اللي بيدور داخل عقلك..
هو انت كدة بتضيف تعب فوق تعبك .. بتزود الآه اللي جواك..
بتنظر تسيطر عليك مشاعر الضحية، مشاعر سلبية..
خد موقف .. لاما تواجهه وترتاح..
لاما تقفل صفحته .. وتكمل طريقك .. وتنظر للتجربة لتستفيد منها مش تتالم.

{ 82 }

دون شعورك

اتعود تدون كل يوم الصبح:
أفكارك..
احزانك..
أهدافك..
دون كل شعور تشعر به وبيدور في عقلك على الورق...
ستجد الدنيا أصبحت أفضل...
هتقدر تحدد أولوياتك .. هتعرف اللي مضايقتك .. هتستوعب مشاعرك ... هتتظم وقتك .. هتطرد الهواجس والقلق من حياتك..
جرب.

{ 83 }

صدق إحساسك

حين يشعر قلبك تجاه شخص بإحساس معين، صدقه..
 حتى لو ما بداخلك يرفض صدقه..
 حتى لو تصرفاته بتقول عكس اللي لازم تصدقه..
 تمر الأيام وهيطلع إحساسك صح، فمن الأول اتعود تصدقه.

{ 84 }

عيد حساباتك

لو شعرت انك بتبذل مجهود من اجل أن تظهر شخص جميل..
 لو شعرت انك مش عارف تبقى على طبيعتك..
 لوخايف تبان عيوبك فصورتك تتغير..
 لو بتحسب كل كلمة بتقولها قبل ما تقولها..
 تبقى انت مع الشخص الخطأ.
 فعيد حساباتك مع نفسك من جديد.

{ 85 }

التعلق بـماضٍ

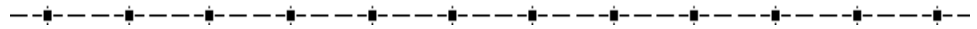
لا تدعُ حاضرا ملينا بتفاصيلٍ وأشياءٍ جميلةٍ وناسٍ أجملٍ ، من أجلِ التعلقِ بـماضٍ راحٍ وولى.
وفجأةً تجد نفسك أمامَ الحاضرِ الذي أصبحَ بالتالي ماضٍ ، ويتملكك الحزنُ لأنك لم تستمتع بتفاصيله
..



{ 86 }

حالة الحب

احتياجنا للحب ممكن يدفعنا للدخول في علاقة خسارانه مع أشخاص لا تستحق.
افهم مشاعرك أولاً ثم اسأل نفسك:
هل أنا فعلاً أحب هذا الشخص أم أحب حالة الحب بذاتها.
الفرق كبير.



{ 87 }

لوم نفسك

لا تلم أحد على انه نسي العشرة ..ونساك وهجرك.
لوم نفسك على أنك صدقت أنه كان أصلا يحبك.

{ 88 }

العند

العند ممكن يفسد علاقات حلوة كثيرة..
التمسك بالرأى، عدم الاعتراف بالخطأ، التصميم على المعاملة بالمثل، عدم المرونة والتسامح
كلها أشياء بتهد أغلب العلاقات.

{ 89 }

"أنت"

وبرغم استحالة الرجوع
وجدت نفسي غصب عني حينما أوصف مواصفات شريك حياتي المستقبلي، بوصفك أنت
ما زلت في قلبي إلى الآن
وما زال حلمي "أنت".

{ 90 }

الحنية

تقدر تكسب قلوب بالحنية.
تكسر عداوة بالحنية.
تصالح بالحنية.
تبدأ من جديد بالحنية.
حتى لو هتفارق، فارق بحنية.

{ 91 }

تكرار الفعل

حين تعاتب نفس الشخص على نفس الخطأ مرارا وهو مصمم على تكرار الفعل، يبقى ضروري تقف وتأخذ موقف وتقرر بينك وبين نفسك -من غير ما تصارحه- انك لن تعاتب مرة أخرى.

{ 92 }

تجارب سابقة

لو كنت بهذا الوعي، وبهذا التفكير، وبهذا الهدوء من أعوام مضت، لكنت مركبة حياتي سارت في اتجاه آخر، ولولا ما مررت به سابقا لما وصلت لما أنا عليه الآن.
الحمد لله على كل حال.

{ 93 }

لا يوجد

أسوأ شيئاً حين تُسأل ما متعتك في الحياة، وعن ما يدخل الفرحة لقلبك وتلاقى نفسك بتفكر، وتسكت وترد تقول "لا يوجد."

{ 94 }

تأثير السحر

كلام الحب والتقدير هو أجمل ما في الكون..
لا تبخل على شريك حياتك .. صديقك .. زميلك .. ابناؤك .. أى شخص قريب منك بالكلام الحلو.
كلمة أحبك لها تأثير السحر، تفتح كل الأبواب المغلقة، وتحلى الأيام.

{ 95 }

وهج الحياة

سامح لو قادر.
أنك تفضل جواك مشاعر كره وحقد وغل ورغبة في الانتقام.
أنك تفضل عايش بيهم ومش عارف تستمتع بايامك .
تلك المشاعر لها تأثر صحي ونفسي عليك، تأكل من سلامك الداخلي ... تظفي وهج الحياة في عينيك .

سامح من أجل أن تقدر تعيش وأنت مرتاح.
ولو لك حق دع الأيام تجيبه لك.
وانفرج على قدرة اللة في تدبير حالك.

{ 96 }

مفتاح قلبك

من يقرر أن يرجع لك مفتاح قلبك، ويقولك مش هقدر اكمل، وتتغير معاملته معاك، ويبدأ يبعد، أشكره

لانه ببساعدك انك تشوفه بشكل تانى وانك تشوف نفسك أيضا بشكل تانى
لا داعى أن تترجاه بفضل، أو عيونك تندهل، أو يحس بضعفك، أو ايديك تترجى لمسة منه، أو قلبك يدق لما يعد.

{ 97 }

الناس بتتغير ؟

-الناس بتتغير ؟

= أكيد.

- لماذا ؟ كيف ؟

= لأسباب عديدة:

لما المصالح تتعارض.

لما تتزيف المشاعر.

لما يخلق البديل.

لما ينتهى الغرض.

{ 98 }

الابتسامة

احتفظ دائما بحاجة حلوة في حياتك تتمسك بيها وتحافظ عليها..
الحاجة الحلوة اللي لما تفكرها تلاقى الابتسامة نورت وشك .. ويومك بقى أجمل.

{ 99 }

ارحم قلبك

عند حزنك ..

أكثر ما يرهق القلب عندما تضطر أن تمارس حياتك ومهماتك عادى وكأن لم يحدث شيء، في حين أنك تتمنى أن تبعد وتهرب وتترك كل هذا خلفك، ولو لفترة قصيرة.
فكن رحيما بقلبك.

{ 100 }

إحياء الحنين

لا أحد منا قادر على استرجاع ايام مضت بما فيها من الحلو والمر، وأشخاص ومواقف وذكريات.
محاولة إعادة اللي فات لن يأتي علينا إلا بإحياء الحنين والشوق لشيء لن يعود.
علينا استكمال الطريق، وما انتهى، انتهى، فمنه جزء انتهى بأيدينا، ومنه جزء مر مع الزمن.

{ 101 }قرب من اللي فاهمك صح

قرب من الشخص اللي وأنت جنبه هتشعر بالأمان.
 من اللي يسمعك من غير ما يزهدق...
 من اللي يتبسبط لما تضحك.
 من اللي يفضل معاك وانت مضايق.
 من اللي يشوفك حلو وجميل في كل الأوضاع.
 من اللي بتكلم بحرية ومتأكد انه فاهمك صح.

{ 102 }وخانك التعبير

من أجمل الأشخاص اللي لو قابلتهم في حياتك اتمسك بيهم، هم الأشخاص اللي تكلم معاهم براحتك
 وتغلط في الكلام، يسمعون منك ويعذرونك " أنا عارف أنت قصدك ايه وخانك التعبير."

{ 103 }امراة قوية

انا قوية اة ..
 لكن وحشني قوى كلام الحب والاشواق... وحشني الإهتمام.. والنظرة المليانة حنان .. أنا لا أرغب
 أن اضعف ..
 لكن في النهاية انا انسان

{ 104 }

نسختك القديمة

في لحظة ستأتى علي تفكيرك فجأة تحن فيها لنسختك القديمة منك ومنه.
 تحن للبدايات السعيدة، لأول كل حاجة " النظرة، الكلمة، السلام، التلميح، الاشتياق، العتاب، لكلمة
 وحشتيني."
 تتمنى نقف عند تلك اللحظة أيام وشهور قبل ما نرجع للواقع وما نحن عليه الآن.

{ 105 }

التغافل

التغافل في العلاقات ضروري في وقت ما..
 التغافل مهم لك نفسيا كمان..
 لا تدقق، لا تعاتب، لا تقف عند كل تصرف..
 تغافل ترتاح.

{ 106 }

رقم محذوف

لا تحزن عندما تحذف كل فترة رقم أحد من قائمة أرقام تليفونك...
ليس بعددهم، بل بوجودهم وتأثيرهم الفعلى فى حياتك.

{ 107 }

التوازن ضرورى

الحب لوحيد غير كاف للارتباط، ونجاح العلاقة، والاستمرارية، والشعور بالاستقرار، والأمان.
التوازن بين القلب والعقل ضرورى.

{ 108 }

نظرة حب

معظم المشاكل ممكن تنحل بوجود الحب.
أغلب الضغوط بنخف بكلمة حلوة، بنظرة حب.
الدنيا كلها هتشوفها بشكل تانى لو قلبك ممتلئ بالحب.

{ 109 }

ليس كل من يحب يرغب في الزواج..
وليس كل من يرغب في الزواج عاشق ولهان.

{ 110 }

على الفاضى

لما بنتاخر في إنهاء موضوع من أجل أن نمح الفرصة "العشرين" لشخص على أمل أن يتغير، نبقى
بنضيع وقتنا وعمرنا وصحتنا على الفاضى.
من يرغب في أن يتغير، هيتغير من أول فرصة، فسيخشى أن تضيع منه الفرص، وبالتالي سنضيع
أنت.
هو مدرك جيدا أنك متمسك به، خائف تبعد عنه، وتعيش دونه.
تلك الفرص أنت تمنحها لنفسك وليس هو.

{ 111 }

كلمة النهاية

في لحظة ما سنحتاج أن نضع نقطة في آخر السطر، حتى لو ما زالت للأحداث بقية.
سنحتاج أن نكتب كلمة النهاية، حتى لو كانت النهاية فصولها لم تكتمل.
سنحتاج أن نردم على الماضي بذكرياته، بأشخاصه، بمواقفه، ونزرع بداخلنا -من جديد- الحب
والأمل.
نحن في حاجة دائما لأن ننطلق، ونكتب بداية فصل جديد سعيد في حياتنا القادمة.

{ 112 }أنا مالي

"وأنا مالي"

جملة كانت مرفوضة من قاموس حياتي، دائما ما كنت أقف مع الشخص الضعيف عندما يلجأ إليّ، أقول كلمة حق دون أن أخاف النتيجة، لأول مرة _ بعد ما مررت به من تجارب حياتية _ أستخدم هذا التعبير.

لا أقول أنني سعيدة بهذا، ولا أنني صح، لكن أحاول التأقلم مع هذا الوضع، والتعايش.

{ 113 }لحظة وانتهت

في لحظة ضعف منك هتجرى تفضفض وتحكى عن عيوبك والأخطاء التي اقترفتها للآخرين ... ولكن عندما تسترد قوتك _ من جديد _ هتندم، لأنها كانت لحظة وانتهت.. وسيظل الكلام عالقا في ذاكرتهم مدة طويلة.

{ 114 }من أجل آخرين

إحنا بنظهر أقوىاء من أجل آخرين بيستمدوا الأمان والإطمئنان منا، لا نقدر أن نخذلهم. لكن الحقيقة بنكون من الداخل اضعف ما يكون.

{ 115 }صدمة

في ناس بتحتاج في حياتها صدمة نفسية تهزها وتخليها تعرف قيمة نفسها وتحبها وتقدرها..
تخليها تعيد حساباتها في أولوياتها وفي الناس اللي حواليتها..
تخليها تعرف متى تقول " لا " من غير ما تندم.
متى تنسحب في الوقت المناسب وتشتري راحتها النفسية.

{ 116 }يترد لك بالخير

لو متخيل انك لما بتعمل الخير لشخص المفروض انه يترد لك بالخير يبقى تفكيرك غلط..
تصرفاتك بتدل على شخصيتك، وتصرفاتهم بتدل على شخصيتهم وسلوكهم

{ 117 }قلب صاف

لو قابلت تصرفات الشخص الذي امامك بحسن نية، ستجد نفسك متقبل كلامه، وبتخدمه لصالحك،
وانت مبتسم.
ولو العكس، تلقيت كل تصرفاته بسوء نية، ستجد نفسك مشحونا تجاهه مترقبا له، متصيد الأخطاء،
رافض أى نصيحة منه حتى لو كنت شايف انه على حق.
الهدف أننا نتعامل مع الناس بقلب صاف تاركين بواطن القلوب لله، هتظهر مع الوقت.

{ 118 }الشخص المؤذي

الشخص الذي دخل حياتك وبوظها، لا تنتظر منه أن يعتذر ويستيقظ ضميره، هو غير مدرك أنه سبب في أذيتك.
المؤذي يرى نفسه دائما على حق، أو عامل نفسه صاحب حق.

{ 119 }ثقتي في ربنا

أجمل احساس حين تكون في قمة الضيق، وحزين وتجد بجانبك من يطبب ويضمك ويطمئنك وتحس بقربه بالأمان والراحة النفسية ويغنيك وجوده عن كل البشر.
هذه علاقتي، وثقتي في ربنا.

{ 120 }نرجع بالزمن

العمر يقاس بذكرياتنا مع الناس اللي بنحبهم..
ساعات بنتمنى نرجع بالزمن ونحذف كلمة اتفالت في لحظة غضب، غيرت طريقنا.

{ 121 }برر تصرفاتك

وقت الزعل حاول تراضى الشخص اللي أمامك، لا تدعه للأفكاره تأخذ وتجيّب، ويضع الأسباب التي يراها صح بناء على تخمينه واحتمال كبير تكون غلط..
لو حد غالى عليك، برر تصرفاتك، الآن وليس بعد حين.

{ 122 }عبر عن رفضك

إذا كنت في وقت ما تتلقى من الآخرين معاملة مرفوضة من قبل عقلك أو قلبك، ولكن لسبب ما كخوفك أو خجلك أو قلة خبرتك، تقبلت الوضع على مضمض.
تأكد إن لم تدعم ذاتك، وتسد نفسك، فستجد من ينتهز تلك الفرصة ليستغلك.
قوى قلبك وعبر عن رفضك، حب نفسك، وثق في قدراتك، حينئذ سيقدرك ويحترمك الآخرون.

{ 123 }أهرب منها

صورته التي كنت أتأمل فيها لساعات، لأرى جمال وجهه وروحه، الآن أهرب منها، فكلما تطلعت إليها ما رأيت إلا غدره وخبثه...
سبحان مغير القلوب.

{ 124 }

روتين يومك

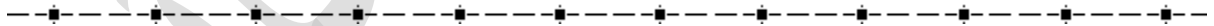
كل ما تحس انك مخنوق .. مضايق .. حزين، اخرج .. اعمل حاجة بتحبها، تسوق واشترى لنفسك حاجة تفرحك، اعزم نفسك على مطعم شيك، سافر ولو يوم ...
المهم انك تخرج من روتين يومك، أجل كل مشاكلك فترة ولما ترجع تفكر فيها تانى هتشوفها من منظور مختلف تماما.



{ 125 }

وجهة نظر...

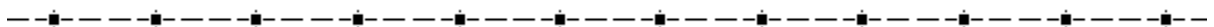
قررت أن ألغى من قاموس حياتي كلمة حب وحبيب..
لأكون حرة وقوية في اختيار قراراتي... لا يلوي ذراعي أحدا.
الحب في نظري ضعف، يجعلنا نتنازل، بيدفعنا لتقبل أوضاع كنا نرفضها من قبل ... نضحى من غير مقابل..
ياليت في النهاية هنتقدر ...



{ 125 }

تفاعل

فكر في أشياء حلوة ..
هتجذب لك الأشياء الحلوة ...
كل ما بيكون تفكيرك ايجابي .. هتلاقى ما ينجذب إليك كل ما هو ايجابي ..
تفاعل ..



{ 126 }

قعدة خاصة

قابلت امرأة لذيذة جدا دائما ضاحكة .. ودمها خفيف .. اول ما تشوفها تحس انها واخدة الحياة ببساطة .. يعنى فرفوشة .. انا الوحيدة التي كنت أشعر ان وراء ضحكها الكثير .. حاجة وجعاها.. انتهزت فرصة انها وحدها وجلست بجانبها،... وأول ما سألتها مالك حبيبتي.. سكتت وكل ملامح وجهها اتغير.. وقالت:

"الدنيا مزعلاني... تمتحن صبري، خانفة أضعف .. انا بتونس بوجودكم حولي .. لكن لما أرجع إلى بيتي يبقى وحيدة.. يبقى انا وافكارى وذكرياتي" .. صمتت .. وانا كمان صمت..

كان نفسى اتكلم اكثر، أطمئنها، أريح بالها، أمنحها الأمل. فعلا ياما ناس بتبان انها جامدة وقوية وهى من جواها هشة قوى

{ 127 }

أنصحك

لو بتحب شخص وبتخاف عليه، وعايز توجه له. ابعده عن الكلام الجامد، ابعده عن الأسلوب اللفظ الجارح، كي يسمعك، يفهمك. الصراحة حلوة، لا يوجد مانع نجملها.. طريقة توصيل المعلومة أهم من المعلومة نفسها... اختار كلامك وألفاظك، اختار الوقت المناسب.

{ 128 }

الرحيل بهدوء

عندما تكون الردود هكذا تعرف أن الفعل كان مقصودا:

- (بهزر)
- مش قصدي والله
- مكنتش أعرف أنك هتزعل
- إزاي تفكر أنى أعمل أو أقول كدة
- متصدقش
- متهيألك
- عشان انت يوم كذا من شهرين عملت كدة
- معلشي).

عندما تتكرر نفس الرد أو ما شابهه، فتأكد أن العتاب لن يفيد وان التراييزة ستقلب عليك لتكون انت المخطئ. الصمت هو الحل الأمثل، والرحيل بهدوء.

{ 129 }

ليلة من لياليهم

ساعات لا نشعر بقيمة وأهمية الناس اللي معانا وحوالينا إلا لما يقعوا منا في وسط الطريق.. فنندم على كلمة شكرا نسينا نقولها ليهم. أو ابتسامه من القلب استخسرناها فيهم. ونرجع نتمنى ليلة من لياليهم

{ 130 }

لا تعاتب

- نعاتب تانى؟؟

= لا..

- العتاب يكون مرة أو اثنين على نفس الفعل.

لكن لو اتكرر، دليلا على الاستهتار بمشاعرنا، بوجودنا.

ولا يفرق معاهم غضبنا.

الشخص اللي بيخاف على زعلنا بياخذ باله قوى من تصرفاته.

{ 131 }

سوء اختياري

انا لست حزينة على قرارى .. انا حزينة على انى وصلت لهذة المرحلة التي ابكى فيها على سوء

اختياري..

انا لا اريد ان اعيش دور الضحية .. ولكن لا أدري لماذا يرسل القدر لى دائما الاشخاص الخاطئة

لحياتي؟

{ 132 }

قلب الرجل

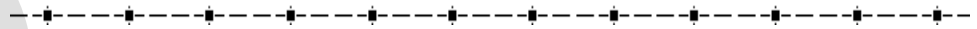
لكل امرأة تريد أن تكسب حب وقلب الرجل...
 أولاً: الحدود .. ضعي حدوداً، الرجل دائماً يحب كسر الحدود.. فيحاول مرة واثنين ... وفي النهاية
 احذري أن يكسر الحدود..
 ثانياً: الاهتمام.. الرجل يحب الاهتمام، لكنه غير مرتبط بالحب، الاهتمام الزائد يفكره بوالدته وحبها
 وخوفها عليه... هيتعامل معاك بأسلوب جميل لكن ليس شرطاً لكسب اعجابها.



{ 133 }

نفس الغلطة

بنضعف ونقع ونقوم..
 وبنضعف تانى ونقع في نفس الغلطة..
 ولما نحاول نقوم هنظن اننا اتعلمنا الدرس..
 لكن للأسف بنضعف تانى مع اننا عارفين النهاية



{ 134 }

سعادة مؤقتة

أغلب الناس بتكون معلقة بالإحساس بالسعادة على تحقيق حلم معين أو الوصول لهدف كانت تلهث خلفه..
والأغلب ممن حالفهم الحظ، وحققوا أحلامهم، أو وصلوا لأهدافهم لم يشعروا بالسعادة المتوقعة، ما هي إلا سعادة مؤقتة..
وتتجه مرة أخرى لبناء أحلام جديدة، وهدف آخر، وتعلق سعادتها على تحقيقهم، وتظل تسبح في هذه الدوامة..
حلم يتبعه حلمًا، وهدف وراء هدف، ولم يشعر بعد بالسعادة المنشودة..
وما الحل..
الحل الإستمتاع باللحظات التي نحيها .. لا مانع أن نتمسك بهدف جميل من أجل أن نصل له، لكن دون أن نربطه بالسعادة..
الاهم من الوصول لآخر الرحلة هي الاستمتاع بالرحلة نفسها ... أهلها ... بتفاصيلها.

{ 135 }

افتح قلبك

امنح قلبك فرصة للآخرين...
المعاملة الحلوة والحنية واحساسك بالأمان هيخلوك تنسى أي صدمة عشتها ...
لا تحكم من قبل أن تجرب ..
لا تعتمد على شعور الحب فقط..
الحب بيموت ..
صدقوني الحب بيموت ...
بيموت بالوعود الزائفة.. والجفاء .. والبعد .. وعدم الأمان .. والكذب .. والخيانة..
افتح قلبك من جديد ..
واللي كنت متخيل أنه حب العمر .. هيبقى ذكرى..
ذكرى حلوة لو نسيت قسوته وكررت التجربة واستفدت منها ...
وذكرى سيئة لو جرحت وكُسر قلبك وغير قادر على تخطى التجربة ..
اطمنن ..
الوقت .. وحب الذات . والتعرف على ناس صادقة .. هتعدى .. هتكون أحسن.

{ 136 }

حب الناس

الانسان ممكن يستمتع ويحس بقيمته بمجرد أن في حوالية ناس بتحبه، وبتقدره، مش لازم تكون ناجح، او مشهور، او غنى، أو ذو مركز مرموق، كي تشعر بذاتك، كفاية تكون محبوب.

{ 137 }

أنت الأول

لو عايزين اللي حوالينا يثقوا فينا، ثق بنفسك.
 لو عايزين اللي حوالينا يحبونا، حب نفسك..
 لو عايزينهم يدلعوكم، دلع وطبطب على نفسك..
 لو عايزين يشوفوكم حلويين، شوف أنت الأول الحلو اللي فيك.
 الطريقة اللي عايز غيرك يشوفك بيها، لازم عيونك تشوفها فيك الأول.

{ 138 }

فرقتنا الدنيا

أحيانا أكره الذكريات، بتذكرني بأشخاص كان وجودهم يفرق في دنيتي وبسمتي، لأشخاص قريبهم كان يسعدني، فرقتنا الدنيا، والمسافات طالت واللقاء صعب، وأشخاص كانوا قريبهم مهم، أصبح بعدهم الآن هو الأهم.
 الذكريات تخطفني لأيام لن تعود، ساعات يقتلني الحنين والشوق لها ، وساعات أتمنى أن أنساها.
 ليس كل الذكريات جميلة، هناك وقت نتمنى إن لم نكن قضيناها مع هؤلاء الناس، وبهذه الطريقة.
 لكن كل ما يمر به الإنسان سيمنحه القوى والوعي لمواجهة حياته القادمة.

{ 139 }

هو من بدأ بالغدر

عندما تفاجئ بشخص عزيز عليك وقريب من قلبك اغير، وبدأ يتصرف معك تصرفات مؤذية نفسيا

وبالتالي متوقع منك انك تبادل المعاملة بالمثل وترد له الأذى ..
المفاجأة أنك اخترت أن تبعد وتتجنبه، دون أن تحاول الإيذاء..
خد بالك من رد فعله...

هيبدا يثبت لنفسه ولكل اللي حواليك والمقربين أنك إنسان سيئ وهو إنسان جيد..
هيقرب من أصحابكم كي يعلم ما يقال عنه من وراء ظهره.
هيصاحب من يحمل لك الكرة والحقد، كي يضمهم في صفه...
هيبدا يمثل دور الضحية وأنت الجاني كي يكسب حبهم وتعاطفهم وينحازون معه ضدك..
المهم لن يدعك في حالك، مع أنه هو من بدأ بالغدر..
ولأنك شخص ذو أصل..
هتنتظر لما كل الناس تكتشف حقيقته -ستكتشف من أول تعامل- دون أن تتحدث في الموضوع،
وستختار أن تتجاهله.

{ 140 }

صدفه

كل شخص بنقابله في طريقنا بيكون له دور في حياتنا، حتى لو كنا نجهل حينئذ الدور الذي يلعبه،
فتأكد بمرور الوقت ستظهر الحكمة الذي أرسله الله لنا، لا أحد يدخل حياتنا صدفه.

{ 141 }

من يحفظ سرّك

ليس كل منصت ومستمع جيد يكون كاتما لأسرارك، وأمين في نصائحه، مهتم بمشاكلك..
 هناك منصت يغلبه الفضول
 البعض قد لا يملك صدرا ووقتا كافيا لاحتفاظ بأسرارنا.
 من هم الأشخاص محل ثقة:
 المستمع الجيد بقلبه.
 حافظ السر.
 متعاطف معاك.
 لا يفرض رايه أو يتحكم فيك..
 لا يستغل لحظات ضعفك ومشاعرك ويؤذيك..
 من يفهمك حتى لو لا يملك حلول..
 الشخص الايجابي..
 من له تجارب سابقة وخبرة بالحياة هيفيدك اكثر ما هيضرك.

{ 142 }

خليك جريء

من منا لم يدفن بداخله أحلام، وقرارات، وأماني، خائفين ومترددين أن نأخذ خطوة جادة لنحول الحلم لواقع..
 القلق من كلام الناس، والهمس والغمز.
 وهناك قرار ظل محبوس داخلنا، وموئل أيام وسنين ..
 لم نكن نملك الشجاعة كي نواجه به المجتمع، ونظرة الأصدقاء والأهل وغيرهم كثير.
 خليك جريء.
 ابدأ حول حلمك لواقع.
 وأدرس قرارك واختر سعادتك.

{ 143 }

فترة في حياته

لماذا يصعب علينا أن نصدق أن مشاعر الناس بتتغير.
 وإن اللي كان بينا أي اسم تاني غير الحب...
 وأني لوحدني التي ما زالت على العهد القديم، باقية على أيام انتهت وأدفت..
 بحاول بإستمادة أنعش شعور مات جواه من زمان .. متشبثة بالأمل.
 لا .. من رحل لن يعود.
 أنا كنت فترة في حياته... كان ضعيف فيها ... واستقوا بي..
 الآن أنا التي يملونى الضعف... وأيضا هستقوى بي.

{ 144 }

لا تعوض

حينما تنتهي العلاقة، معظم الرجال بتندم أن ترك امرأة كانت تحبه بصدق، وأوقات يكتشف أنها لا تعوض، امرأة كانت تخاف عليه، متمسكة به لآخر لحظة.
 لكن المرأة حين تبعد لا تندم، لأنها متأكدة أنها حاولت كثيرا أن تنجح العلاقة، وعندما تقول وداعا، لا تنظر للخلف مرة أخرى.

{ 145 }

الفراق لا يعني

الفراق لا يعني أن لن نعد نتلاقى بعد اليوم، ولا أن لن تراني فيما بعد في يومك أو حتى في أحلامك.
 الفراق قد يكون فراق مشاعر كانت ساكنة داخل الوجدان...
 فراق الضحكة الحلوة عن أيامك...
 فراق أمل وأمنية كانت حلم حياتك...
 فراق تجمع أحباب -كان موجودا- على الرغم من انشغالك...
 فراق نظرة حب كانت دافعا لنجاحك.
 الفراق في جميع أحواله صعب وقاس...

{ 146 }

رصيد الحب

"أنا كنت قويه في وجودك، من غير ما كنت اعرف، ولم أشعر بذلك غير لما بعدنا..
 ولا عمري اعترفت لك أنك سندي، ولا عمري اعترفت حتى لنفسي".
 اعتراف من امرأة لكن واضح انه جاء متأخرا..
 عبروا عن مشاعرهم -دون خجل- للمقربين منكم.
 كل شخص محتاج يسمع كلمة تقدير... كلمة حب...
 والحياة حاليا محتاجة ان يبقى فيها لحظات دفاء، ورومانسية...
 لا تتردد أن تبوح بما يجول داخل قلبك، أطلق العنان لمشاعرك أن ترفرف حول من هم الأمان،
 والسند، لا تستخسر كلمة شكر قبل فوات الأوان..
 لن يقتل من قيمتنا .. بل بالعكس هيزيد من رصيد الحب ... ودائما هيحاول يبذل مجهود ليكون في
 نظرك الصديق والحبيب ... بيتمسك بوجودنا أكثر.
 الكلمة الحلوة اللي من القلب بتهون تعب الأيام
 بقول لصديقتنا...
 ما زال هناك فرصة أخرى لنصلح ما أفسدناه ونبدأ -من جديد-.

{ 147 }

لحظة الحنين

في لحظة استسلام وحنين لماضٍ ولى، ستجد نفسك بترسل لشخص قررت أن تقطع علاقتك به، وتبعد عنه، لم يقدر مشاعرك، تركك في نصف الطريق وقال لك سلام ... وحينما تتقابل العيون، يهرب، ويظل يهرب دون أن يعتذر، أو يبرر.

خذ بالك...

لحظة الحنين هذه، -على قدر ما فرحت أنك بتحاول تسترجع ذكرياتك الحلوة التي مضت- على قدر ما سيتبعها لحظات وأياما وشهور ندم... فكري..

أول ما تشعر أنك هتضعف افكر حجم الألم والوجع اللي اتأذيت منه.

{ 148 }

دونك

لا تأتي حين تصبح أمورهم جيدة وتسال عن أحوالهم، أين كنت وقت ما كانوا هم في شدة الاحتياج لك، لا تحزن إذا تركوك ورحلوا وأكملو طريقهم دونك.

{ 149 }

كلمات حب

"نحن من غيرك ولا حاجة"، "الحياة بدونك وحشة"، "خليك معنا بنفرح بوجودك".
جمل بسيطة بتسعد بها قلوب بتحبنا بجد، ونقدرهم.
من فترة لأخرى بنحتاج نحس بأهميتنا عند أقرب الناس إلينا.

{ 150 }

ذكريات الماضي

ساعات بنعيش الصراع بين اللي مفروض نعمله واللي بنعمله فعلا، بين الصح والخطأ. بين تخطى ذكريات الماضي، وبين الحنين لأيام مضت كنا نتمنى ان نحياها من جديد وفي النهاية هيمنتصر الأقوى . ومهما كانت النهاية هنكمل.

{ 151 }

اسرح بخيالك

عندما يصيبك زحمة التفكير، وإرهاق الفكر.
خد هدنة من كل اللي حواليك .. أشخاص .. أعمال .. أفكار...
واسرح بخيالك في أمر بتحبه ..
سواء حصل زمان .. أو نفسك يحصلك ...
المهم تكون مبسوط وفرحان وأنت بتعيش معاه ...
افصل نهائي عن الدنيا
هترجع لحياتك بطريقة تفكير مختلفة ...

{ 152 }

عندما تقرر أن تتعافى من حب وإدمان شخص ..
اقطع كل وسائل الاتصال بينكما .. ولا تدع الباب مواربا... وتظل كل فترة وأخرى تفتحه منتظر أن
يطل منه وهو فاتح لك ذراعه ليأخذك بالأحضان.
بالشكل دة بتتعب قلبك وتوجعه .. وعمرك ما هتتعافى...
اقفل الباب وضع المفتاح.

{ 153 }

نفسى أسأل اللي بيقد يكذب وينافق مستحمل نفسه ازاي؟
أنا بعد أول خمس دقائق بحتقره.

{ 154 }

نوعان من الاذى

هناك نوعان من الاذى.
احدهما بصورة ابتلاء لتصبر وتحاسب وتتقرب إلى الله بالدعاء.
أو بصورة عقاب للاستغفار والتوبة والرجوع والتنبيه.

خاف من دعوة المظلوم، فستشقى بها في الدنيا، الاذى بالنسبة له سيأجر عليه، ام الأذى بالنسبة لك رد مظالم.

{ 155 }

من الجميل أن تجد بجانبك الشخص الذي يستطيع أن يخرجك من قلقك، حيرتك، حزنك، ويطمئك
وتحس معه بالأمان
تأكد أنك محظوظ به، تمسك بصحبته...

{ 156 }

النفاق العاطفي

هناك فرق كبير بين الذكاء العاطفي والنفاق العاطفي...
مصيبة كبيرة لما تكون الصراحة والوضوح أخطاء تتأسف وتلام عليها، ليصبح التلاعب، والتمثيل،
والتلون لغة الوصول والنجاح...

{ 157 }

لن تندم

لا تحزن عندما تتعامل معهم بقلب ابيض..
بنية صافية..
حتى لو كان العطاء في غير موضعه ...
تعامل بشخصيتك أنت وليس بشخصيتهم هم ..
لن تندم إذا لم تحصل على تقدير منهم ..
لكن ستندم عندما تفقد أجمل ما فيك " قلبك " .

رسالة خاصة جداً

{ 1 }

كيف اتفادى مشاعر

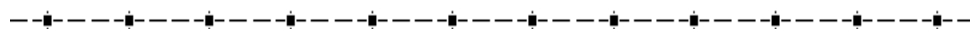
كيف اتفادى مشاعر الحزن على الصديقة التي خانت ثقتي والعشرة التي جمعتنا معا، وبعد مرور وقت تعود تطلب منى السماح وتعذر لى على ما بدر منها، وتطلب أن أنسى وأسامح وتبكي بعد ان تركها ...
أنا غير قادرة على تجاوز ما فعلته وأسامح... وكيف أسامح من سرقت حبيبي وخطيبي وهجرتنى....

عزيزتى:

الصدائة من أجمل العلاقات في الوجود
هى المرآة التي نرى فيها ملامح الزمن بوضوح..
ولكى تكون الصورة واضحة يجب ان تكون من غير شروخ ولا كسور.. لان صعب ترميمها..
وليس اى شخص نوصفه بالصديق..
وليس بالمدة .. ولا بالخروجات، ولا كتر الحكاوى ولا السمر. ليس المهم العدد الكبير المهم الصادق منهم..

عزيزتى من تخونك مرة ستخونك مرات.
ومن استباححت حزنك لو جاءت لها الفرصة مرة اخرى ستفعل..
اخذت خطيبك .. فكيف تؤتمن على ان تدخل بيتك في المستقبل..
هجرتك وبعدت وعندما وجدت نفسها وحيدة بعد ان تركها هو .. عادت لك .. فهي رجعت لك تحيا نفس الحياة التي كانت مع صديقتها ظنا منها انك ستكونين على نفس العهد..

هذه لا تؤتمن لا على اسرارك ولا على بيتك ولا حتى عملك...
يفضل ان تكون العلاقة بعيدة عن كل هذا إذا أمكن...
ولا تحزنى عليها .. في النهاية عرفت قيمتك وعادت..
ممكن نسامح لكن لا نعود كما كنا.



{ 2 }

نعم أحب امرأة أخرى.

أراها أمامي في كل مكان أذهب إليه، صورتها لا تفارق خيالي، أحب ابتسامتها، أعشق كلامها، طفولتها، خفة دمها، كيف ومتى صار ذلك لا ادري.
لا تفهموني خطأ...

أنا أحب زوجتي، وبيتي، واولادي، ولا أتخيل حياتي بدونهم.
ولكن أيضا أحبها، هذه المرأة التي أشعر معها ان قلبي يدق كالمراهقين، أن ارتدى أحلى الثياب واضع العطر كاني على موعد غرامي معها، لا أتخيل يومي يسير بدونها، بدون حديثنا، بدون قهوة الصباح، حتى خصامنا أحبه، وعندما تضحك يضحك معها قلبي كالأطفال.

لا تفهموني خطأ فانا أحب زوجتي..
عبارة أرددها دائما لقلبي وعقلي، حتى لا تجرفه مشاعر شوق للأخرى.
حتى اسكت الصوت الخفي الذي يهمس انى خائن.
حتى لا اشعر بتأنيب الضمير.

حبست هذه المشاعر والأحاسيس داخلي ، لم تخرج منى إلا على تلك الورقة التي سأمزقها بمجرد أن أعيد قراءتها من جديد.

أشعر وأنا اكتب انى ابوح لها بحبي، كم من مرات كنت سأضعف وأعلن عن سري وتذكرت المرأة التي تسير معى الطريق، لا أحب أن اخذلها،
وخفت أن تخفي من حياتى السعادة التي وجدتها أخيرا مع تلك الانسانة، التي لا تعلم شئ غير انى رفيق مكان.

في البداية ظننت أن ما أمر به هو لحظات ضعف ستنتهى مع مرور الوقت، ولكن للأسف لم تكن كذلك.

قد يكون وسيلة هروب من خفقات وازمات تلازم ايامي، أو مشاعر مراهقة متاخرة ساضحك عليها لاحقا، أو أحب حالة الحب بذاتها، او أنى وقعت في الحب من جديد.

بعترف ..في كل مرة حاولت فيها الهروب، كنت اجدنى أعود لنفس نقطة البداية، لا أدري هل كنت متعمد الفشل أم هو الحب الحقيقي يلاحقتى

{ 3 }

*لماذا صديقتنا حبيسة الماضي؟

لا أحد منا لم يواجه عثرات وآلام في حياته..

لا أحد منا لا يحمل بين ثناياه بقايا ذكريات مؤلمة محفورة في مكان ما تطفو فجأة على سطح الحياة عندما يمر بنفس التجربة أو يقابل نفس الأشخاص أو يمر بمكان ما كان لنا فيه حدث، أكيد ستهاجمه الذكريات..

ليس مفروضا علينا أن ننسى الماضي بأحداثه نهائيا، أو نمحيية من ذاكرتنا ولكن ما هو علينا أن نستخدم العقل في غربلة الأحداث والمشاعر، فنحتفظ بالمشاعر والذكريات الجميلة ونتعلم من أخطاء الماضي ونتجاوز عن غفواتنا..

نسأل أنفسنا لماذا نظل مسجونين في الماضي.

لماذا نمنع أنفسنا من الاستمتاع بالحاضر ونحلم بالمستقبل..

لماذا ندفن رؤوسنا في رمال ماضٍ عدى وانتهى مهما كانت أخطائنا أو آلامنا..

هل الحاضر ليس فيه من الأحداث والأشخاص التي تجعلك تعيشين فيه سعيدة..
العيب فيك أكيد..

مبرمجة عقلك على انك لا تستحقين السعادة والسرور..

الفرغ هو عدوك الأول وطريقك الوحيد للتعايش مع هذه المشاعر.

لوم النفس على أخطاء الماضي ستنتهي إذا تعاملت معها على انك كنت صغيرة السن والخبرة.
تقبلي الأمر ولولا الماضي لما نضجت.

الحنين إلى الأيام الحلوة فيمكنك أن تصنعها غيرها.

انفسي من على نفسك غبار الماضي لكي ترين جمال الحاضر.

اسالي نفسك اي من تلك الاسباب هي الدافع لك حتى تظلي حبيسة ماضيكي:

اكثر دفنا.

الشعور بالآمان.

لا نستمتع بالحاضر.

عندك مشاعر سلبية.

الشعور بالعزلة.

الهروب إلى الخيال من شقاء الحاضر كوسيلة لتحسين المزاج.

معاقبة النفس انها لا تستحق السرور والسعادة.

لوم النفس.

الخوف من المستقبل وعدم تقبل الحاضر.

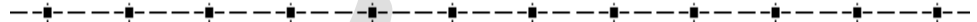
الحل...

لو الذكريات مؤلمة الافضل تغيير طريقة تفكيرنا في تجارب الماضي والاحداث بحيث نراها من

منظور ايجابي

نحاول التسامح مع الماضي.

الحياة لا يجب ان نستهلكها في ذكريات مضت وانتهت



{ 4 }

انجذبت لزميل لي

أنا امرأة متزوجة كل يوم بيعدى عليا بفكر انفصل عن جوزي واترك له الأولاد، وامشي...
هو شخص جاف المشاعر .. معاملته سيئة جدا معي، وأنا أقابل في عملي أشخاص تحترمني،
ومعجبين بي .. -بصراحة- بيحسسوني أنى امرأة جميلة.
وأنا غصب عني انجذبت لزميل لي، وهو يطلب منى انفصل وارتبط به.
حياتي مع زوجي لا احتملها، يجهل كيفية التعامل مع أهل بيته، محرومة من الكلمة الحلوة ... دائما
يختلق المشاكل معي.
وعلى فكرة نحن انفصلنا من قبل، وكنت سعيدة جدا وأنا بعيدة عنه .. وكان الأولاد عندي وعنده ...
ووقتها لن أكذب عليك_ كان في كذا شخصا واعدني بالزواج بس اغلبهم في السر.
الأولاد هم نقطة ضعفي، أرغب أن أضحي براحتي من أجلهم، وفي ذات الوقت الاستمرار أمرا صعبا،
أنا في احتياج إلى الحب وقليلًا من الرومانسية.

أولاً... شكرا على ثققتك في، وأنا حذف بعض الكلام الخاص بك.
ثانياً... وعشان ثققتك لازم اكون صريحة معاك ... من الغباء_ واسفة انى أقولك كدة_ لكن هل
تتوقعين أن هذا الرجل سيرتبط بك_ كما وعدك_ أعتقد بنسبة 90% لن يحدث.. اتدريين لماذا؟
لأنك كنت زوجة وقت ما أظهر اعجابك وطلب منك الانفصال ليرتبط بك، فهو لم يحترم وضعك، ولم
يحترم زوجك، غير انه لن يثق فيك لأنك تجاوزت معه وأنت زوجة.

هل تتوقعي ان سيظل هذا الرجل يصدق عليك الكلام المعسول إلى الأبد ... بل بعد فترة سيتحول
للسنخة الثانية من زوجك ومن أغلب الرجال الشرقيون، وهيبقى الكلام الحلو في المناسبات، ووقتها
تكوني خربت بيتك على الفاضي
انت قمت بتجربة الانفصال سابقا، ولم يوفي احدا ممن كانوا حولك في وعودهم لك بالزواج، وهذا ما
سيحدث بعد ذلك أيضا ... ففكري قليلا وتريشى ليس من أجل أولادك فقط بل من اجلك انت،

أنصحك أن تمنحي نفسك وحياتك الزوجية فرصة أخرى ولكن مع مراعاة بعض الملاحظات
ابتعدي عن كل من حولك، وعقد المقارنات، وتعاملي مع زوجك كأنه شخص جديد، خذي الخطوة
الأولى بالكلام الحلو والمعاملة الحسنة.

ابحثي عن المميزات قبل العيوب، الزواج والحب ليس اقوالا فقط بل أفعالا.
عززي نفسك لا تسمحني أن تكوني لعبة في يد اشباة الرجال، وصوني كرامتك وكرامة زوجك.

{ 5 }

نظل اصدقاء

انفصلنا في هدوء، طلب ان نظل اصدقاء ونحافظ على الخيط الرفيع الذي يربطنا مراعاة للعشرة التي كانت بيننا، لكنني متردده احيانا اشعر برغبة في وجوده، وان لا ينقطع الود بيننا، واحيانا اخرى لا اريد ان يربطني به اي شيء.

عزيزتى:-

هناك بعض النقط والأسئلة سترسم لك طريقك بعيدا عن التردد والحيرة:

- ١_ هذا يتوقف على كيفية الانفصال وطريقه انهاء الارتباط.
 - ٢_ وهل لديكم اولاد.
 - ٣_ هل هناك الرغبة يوما ما_ عودة الحياه بينكما -من جديد- واعتبار هذا الانفصال هدنة.
 - ٤_ هل ما زلت متعلقة به.
 - ٥_ إلى اى مدى ستصل هذه الصداقة، وما حدودها.
 - ٦_ هل نستطيع أن نحول مشاعر الحب إلى مشاعر صداقة.
 - ٧_ هل سنستطيع أن ننسى الخلافات والمشاكل التي ادت للانفصال ونعيش في سلام، إذا كنا فشلنا في حل تلك المشاكل وفي الوصول إلى نقطه لقاء تجمعنا، فسننجح في أن تربطنا صداقه حقيقيه دون زيف ام سندعى اننا اصبحنا أفضل بعد الانفصال.
- في النهاية جاوبى على تلك الاسئلة السابقة مع نفسك بمنتهى الصراحة.
- عزيزتى... هل الرغبة لوجوده في حياتك كصديق هو الخوف من المضى في الحياة -بمفردك- دونه والاحتياج بان يظل هو في دنيتك تحت اى مسمى.
- ام الافضل لك إغلاق تلك الصفحة والبدء في صفحة جديدة نحاول فيها أن نتخطى ما فشلنا فيه سابقا..

انت وحدك القادرة على اتخاذ القرار لانه يعود لاحتياجك النفسى والمعنوى.

{ 6 }

ثقتى بنفسى

لست انا...

اكون شخصية أخرى حين أجتمع مع الآخرين، او تقابلت مع اشخاص لأول مرة .. أو كنت بقدم في عمل أو مقابلة، لا أجد التحدث أو التصرف.
فكيف اعزز ثقتى بنفسى وبالتالي ثقة الآخرين بي ؟

عزيزتى:

عدم الثقة بالنفس قد تكون نابعة من النشأة الاجتماعية .. أو التعرض لبعض المواقف التي صدمتك في حياتك جعلتك مهزوزة .. وهذا نابع من عدم تقدير الذات .. وعدم الرضا بمظهرك الخارجي مثلا أو ثقافتك أو الثقة تزيد كلما زاد فهمنا لأنفسنا وتؤثر على تحديد اختيارنا في الحياة واتخاذ القرار. لا يجب أن تهتمى بأراء الآخرين فيك ... ولا تعطى اهمية كبيرة لنظرة الناس اليك ما دمت لا تخرجي عن إطار الأخلاق
لا تنتظري اى تقدير من احد تقبلي النقد بصدر رحب خاصة إذا كان لمصلحتك دون خوف أو توتر

....

حاولى تعزى ثقتك بنفسك، من حيث المظهر الخارجي ... القراءة ... حبى نفسك وان لا يوجد انسان كامل كل شخص يوجد به عيوب تاكدى أن لا يوجد شخص يراقبك .. الناس مشغولين باحوالهم .. فتصرفي على طبيعتك.

لا تقارني نفسك بأحد ... وتقبلي أنك شخص خجول وهذا ليس عيبا، لا تبالغي في تحليل كل الكلام الذي يوجه لك .. خذى الأمور ببساطة .. وبالتدريب ستتغيري .. دائما اقيمي حديث بينك وبين نفسك "أنا واثقة من نفسى وسافعل وافعل وساقدر ولن افشل " .. عقلك الباطن سيساعدك حينها على منح الثقة في نفسك وفي النهاية

{ 7 }

لعبت بمشاعري

ضحكت علي ولعبت بمشاعري كنت لعبة سهلة في يديها، غير قادر على اني اسامح، أنا بكرها جدا

لن اقول لك ان مشاعر الكره معناها ان لديك مشاعر وعواطف... ناحيتها ..
وانك مازلت تفكر فيها..
لا ابدا.

أصعب شئ هو التلاعب بمشاعر الناس..
وانك تجد نفسك اضحوكة لشخص .

انت ليس في حاجة ان تسامحها هي.. انت في حاجة ان تسامح نفسك ..
مشاعر الكره التي تشعر بها تجاهها ما هو الا لوم وعتاب لذاتك لاحساسك انك ليس ذو قيمة.. غير
كافي .. استغنى عنك.

انت في حاجة ان تسامح نفسك اولا وتحذف من تفكيرك:
انك كنت سليم النية مع شخص سئ النية.

وانك سمحت لاحد يتوغل لقلبك ويطعنك بمنتهى السهولة ويمشى دون ان ترد له الطعنة فتشعر كم
انت ضعيف..

انك اتخذت بهذه السهولة.

هذه الافكار هي التي تسيطر على عقلك الباطن..

كل ذلك يجعلك تقسو بالحكم على نفسك ..

وبالتالى بيزداد شعورك بالكره ناحيتها.

ابتعد نهائى عن جلد الذات..

تعاطف مع مشاعرك وتعلم من التجربة .. لا يوجد شخص لم يمر بمثل هذه التجارب ..

اذا غيرت افكارك ستتغير مشاعرك .. فلن تحتاج ان تسامحها لانك لن تشغل تفكيرك بعد ذلك .

احتياجنا للحب ممكن يدفعنا للدخول في علاقة خسرانه مع اشخاص لا تستحق

افهم مشاعرك اولا ثم اسأل نفسك :

هل انت فعلا بتحب هذا الشخص ام بتحب حالة الحب بذاتها..

الفرق كبير.

{ 8 }

كلمة "بحبك"

"عشان أخذ منها حضن أو قبلة كنت بقولها بحبك."

اغرب اعترافا من رجل على الخاص على مشارف الستين
ورغبة منه ان أكتب عنه لكي ينصح البنات والستات.
على كلامه "لما كنت شابا كنت امثل الحب والشوق في مقابل حضن او بوسة، ولكن أغلبهم لو
سمعوا كلمة "بحبك" بيصدقو على طول، لها مفعول السحر.
ولما كبرت كنت احترمت نفسي شوية واكتفيت بسماع كلام حلو منهم.

أولا احترم اعترافه، كان شابا مخادعا وشعر بالخطأ الذى ارتكبه في حق نفسه والأخريات، وبيحاول
أن يكفر عن أفعاله بأنه يحذرنا.
ثانيا: هذا اعتراف من رجل على ان كلمة "أحبك" ليس دائما دليل على صدق المشاعر ، والجدية،
والرجولة، والأخلاق، ولا اى حاجة.
تاكدى بعد أن ينطقها، لإما سيصل لما يريد على حسب ما أنت ستسمحى له، أو يجذك حائط سد.
وفي الحاليتين
لأما هيتحجج بأى حجة ليبعد.
لأما هيتلكك لك ليهرب.
كلمة " احبك " ليس فقط لتبادل الغرام، لا .. ممكن يسلب منك أسرارك، شغلك، مصلحة منك.
فتراعى الله في تصرفاتنا، والكلام موجهة للطرفين رجل وامرأة.

{ 9 }

وصوت آخر

بداخلي صوتان

صوت محتاج يجرب الحياة معه، والاستمتاع بأيامى القادمة بجانبه وفتح صفحة جديدة، وصوت آخر مصمم أنه لن يتغير، وأنه يدعى نسيان غلطات الماضي، وأنى الوحيدة التي في قلبه، وأن كلامه وتصرفاته الناعمة ما هي إلا خدعة منه

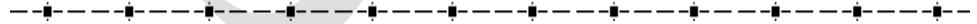
عزيزتي

إذا وصلتني لهذه المرحلة، توقفي... فكري... خدي وقتك... اختبريه مرارا وتكرارا.

اسمعي صوت عقلك... وإحساس قلبك.

استشيرى من لهم الخبرة.

تريثي...



{ 10 }

كيف حققت هذا النجاح؟

أنا في نهاية الأربعين... أشغل مركزاً محترماً هاماً في مجال عملي لم يصل له بعد من هم أكبر مني سناً وأكثر مني خبرة... متزوج وعندي أولاد أسعد أوقاتي هو الوقت الذي أقضية مع أسرتي، أكون فيه على طبيعتي. حققت في هذه المدة القصيرة لي في الحياة والعمل أكثر مما كنت أحلم به، دون تعب ولا مجهود، ولا قدرات.

أول سؤال يخطر على بالكم وقرأته في عيون كل من حولي وتجاهلته متعمداً هو "كيف حققت هذا النجاح مع أن مهاراتك محدودة" بالمقارنة حقاً بزملائي بالعمل. سأحل لكم هذا اللغز وأتمنى تأجيل الحكم عليّ..

وصولي لهذه المرحلة كان نتيجة أنني اختصرت الطريق، كنت العصفورة، منافق، غدار، ليس لي عزيز، مصلحتي قبل الجميع، أدوس على كل شخص يقف في طريقي، قادراً على التلون، أترك المشاعر والعواطف على جنب، أبيع أقرب الناس لي، انتهازي، وكثير من ذلك. كنت أبحث عن المال، عن المنصب، لم تفرق معي الوسيلة. ولكن..

على قدر سعادتني عندما لمحت نظرات الفخر في عين أولادي، على قدر حزني وأنا أسرد قصة نجاحي المزيفة لهم.

كان بداخلي صوت يتمنى ألا يصيروا يوماً مثلي، بل يتقدمون بتفوقهم، دراستهم، أخلاقهم، بطرق أفضل.

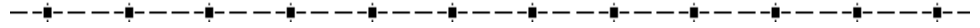
لم يعد لي صديقاً قريباً ألجأ إليه وقت حزني وهمي، احكي له ما يثقل قلبي، الكل بعد عني. أسد أذني حتى ما أسمع الدعاء عليّ لأنني كثيراً ما انتزعت حقاً ليس من حقي، كنت سبباً في ترك الكثير العمل.

أنا أول مرة أفضفض، وأتكلم وأقول إنني يحتقر نفسي..

كنت في السابق أعتبر هذه الأفعال شطارة، حق لي، أنا لا أجور على أحد، الدنيا كده، كل ما يهمني ألا أتبهدل ولا أبهدل أسرتي، وأقدر أحقق لهم كل طلباتهم وأجعلهم في مستوى أفضل مما كنت عليه. كل ما يصحو ضميري _أنظر حولي أجد زملائي ما زلوا صغار لم يتقدموا خطوة واحدة، متمسكين بمبادئ أحياناً أراها عفا عليها الزمان_ فأسكته.

للأسف وما يحزنني حقاً أنني أصبحت قدوة لشباب في مقتبل الحياة العملية.

والآن تفوقوا علىّ في الوصولية، وأصبح غايتهم هو إزاحتي عن طريق طموحهم، مثلما فعلت سابقا



اعترافات حائرة

{ 11 }

ما زلت مصدومة

كنت مخطوبة من قبل لشخص كنت أحبه وكنت في -يوما ما- مقتنعة أنه الشخص المناسب لي، لكن في فترة الخطوبة اكتشفت أنه إنسان مخادع وأناني وكذاب قررت أتركه بعد سنة ونص ، ولكني ما زلت مصدومة ..

الآن متقدم لي شخص، ظاهريا شخص جيد ومحترم. المشكلة أن فشل علاقتي السابقة يلاحقتي، خابفة أجرب واصدم.

كيف نتجاوز فشل علاقة الخطبة ؟

نحن بشر وارد أن نتعرض للخداع والكذب، صغر سنك وقلة خبرتك جعلاك فريسة لشخص ليس له ضمير

هذا لا يعيبك ...

ولكن يجب أن تعيدي تقييمك للأشخاص بعقلك قبل عواطفك، يزيد وعيك ونضجك، تتعلمين من التجربة ولا ندفن أنفسنا فيها لا بد، ولا أن نبكي كلما تذكرنا.

هل خوفك نابع من كونك أنك ستمرين بنفس التجربة الفاشلة، أم إحساسك إنك أصبحت غير واثقة في نفسك أو في صدق شعور الطرف الأخر؟

هناك نوعان من رد الفعل:

الأول: إنك تندفعين وتتهورين وتدخلين التجربة من تانى لكى تثبتي لنفسك ولمن حولك إنك قوية وستظلي قوية، ويراك الجميع بعيون الفتاة التي لا تتأثر بأى فشل وأن لا يفرق معاك رجل رحل-

حتى لو كان العيب فيه - وأنه هو الذى خسر وليس أنت.

رد فعل مرفوض ونهايته معروفة، ستجذب إليك شخصا ممكن يستغلك مرة أخرى.

التريث مطلوب.

والثاني:

أن تسود الدنيا في عينيك ... تقفلين الباب والحياة على نفسك، ترين كل الرجال سيئين،

مخادعون، كذابين،

هتفشل مثلما أخفقت كأول مرة.

غير واثقة في نفسك، وأن العيب فيك.
عزيزتي يجب التريث.

لا نندفع بعواطفنا مرة أخرى لأول من يدق الباب حتى لو كان مليئا بالميزات.
التعافي أولا حتى لا نكرر نفس الأنماط أو ارتكاب نفس الأخطاء في علاقة جديدة ونرى الأمور بشكل أوضح.

أكد التجربة علمتنا، وجعلتنا نفكر بطريقة مختلفة فيها وعى ونضج أكثر.
بحيث لا نعمم الفشل على كل التجارب القادمة ولا أن نتجاهل العلامات والأحاسيس التي يمنحها لنا الله.

سنظلم الشخص القادم لو ما زال بداخلك بقايا من العلاقة السابقة سواء كانت مشاعر حنين أو حب أو مشاعر كره.

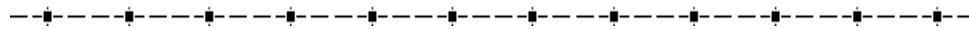
لا يدفع الجديد ثمن أخطاء الآخرين.
نعطى أنفسنا هدنة وفترة والنصيب في الآخر هو الذي يفرض نفسه.
مكتوب لك أن تعيش التجربة، فتعلمي منها.
كل شيء في هذه الحياة مقدر، ونحمد ربنا أن القصة لم تكمل.

ما عليك فعله

- لا تقفين طويلا أمام هذه الفترة وحاولي أن تخرجي منها.
- لا نتسرع في الدخول في علاقة جديدة ستكون علاقة تعويضية وليس علاقة عاطفية ناجحة.
- لا نقف عجلة الزمن، هو مجرد حدث علينا تخطية والنهوض مجددا.
- ندرس سبب الفشل حتى لا نخوض تجربة مع شخص مشابه لشريكك سابق.
- إعادة التفكير في مواصفات شريك حياتك وترتيب الالويات.
- تاكدي أنك لا تكوني ضحية مرة أخرى إذا قدمنا العقل على العاطفة
- قبول فكرة أن الخطبة انتهت.
- رددي أنا شخص مميز .. ولا تقللي من ثقتك من نفسك.
- فشل علاقة لا يعنى جميع العلاقات ستكون فاشلة.

عزيزتي:

بعد قرار الانفصال قد نشعر بشيء من الحزن والقلق والتردد من خوض تجربة جديدة
أنت تعاني من ألم نفسي وأزمة سنتخطاها بعد وقت معين.
لا مانع اللجوء للمتخصصين إذا اضطر الأمر.



اعترافات حائرة

{ 12 }

العمر بعيدى

لماذا أنا التي دائما أصون العشرة ؟
 لماذا أنا التي فقط بتفتكر الأيام الحلوة وعائشة على الذكريات ؟
 لماذا أنا التي أنتظر؟ وأظل التمس لهم الأعدار؟
 لماذا ما زلت أدور في دائرتهم رغم قسوتهم؟
 وكل ما أقول خلاص تعافيت، ارجع انتكس تانى.
 فشلت في بدأ مرحلة جديدة من حياتي بدونهم، فشلت أن أكون إنسانة قوية، أن استغنى، أن أتحكم
 في مشاعري، لا أجد من يعوضني عنهم.

متى يا رب أقدر على بعدهم ؟
 أنا قوية جدا .. بس مشكلتى أنى بعيش على ذكريات اللحظات الحلوة.
 الحب على قد ما هو جميل، على قد ما متعب للقلب.
 أنا كرهت نصائح "اشتغلي على نفسك، حبي نفسك، اشغلي وقتك" لانى جربت كل هذا، ولأسف ما
 زال صورتهم وصوتهم في ذاكرتي.

عزيزتي ...

انا لن أردد ما قيل لك سابقا، لأنك بتحبي، وحبك متربع داخل قلبك، ومترجم لمشاعر وذكريات وأيام
 جميلة.

الحب بيتنسى بحب آخر، والذكريات الحلوة بتتمحى بأيام جميلة هتعيشيها، لكن الحب ممكن يتلاشى،
 لو بدأت تنظري له من منظور مختلف.

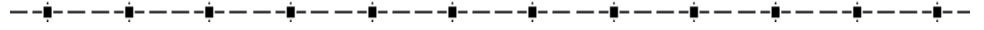
هم نسوا، وأنت ما زلت عائشة على ذكراهم، هم مكملين حياتهم عادى، وأسسو أسر ومنزل
 وسعداء.

وأنت ما زلت واقفة في مكانك تراقبي من بعيد، في انتظار اشارة منهم، يعاودون السؤال " انت
 فين".

هل أنت هكذا ستكونين سعيدة ومرتاحة؟

لا أعتقد...

امنحني نفسك وقت للحزن، لكن لا تتمادى، لان العمر بيعدى، وافتحي قلبك سيأتي من يطرق الباب، من يستحق حبك، ومع ذلك لا نتسرع ونفتح الباب دون أن نتأكد انه الشخص المناسب الجدير بك. لازم تتعافين من اللي فات.



اعترافات حائرة

عمل لا أحبه

أكثر شيء يزعجني إنى كل يوم أستيقظ وأنا مجبر على الإستيقاظ من أجل الذهاب إلى العمل وأمارس عمل لا أحبه، ولا أجد نفسي فيه، ولا عمري حلمت به، بحس انى عمري بيضيع منى وأنا منتظر خلف كرسى المكتب، بل سجين مكان لن تتركة إلا وأنت في عمر الستين، أى عدى العمر.. طبعاً هتقولوا ليه تستحمل امشى؟

أنا فعلاً مشيت من عدة وظائف من قبل، لأبحث عن العمل الذي ارغب فيه... لم يوفقتي الحظ، لأجد العمل الذي أحقق فيه ذاتي، ولا لقيت معايها فلوس اعيش منها، والمفروض إنى اعتمد على نفسي، واستقل بعيد عن فلوس أبى وأمى، كفاية عليهم كدة....

من الممكن أن نمارس العمل المتاح في الوقت الحالى -حتى لو كنا لا نميل له أو نجد أنفسنا فيه-، نعتبره عمل مؤقتاً إلى أن نجد ما نرغب فيه. وفي هذا الوقت علينا أن نشتغل على أنفسنا لكي نتسلح بالمقومات والمؤهلات التى تساعد في زيادة الفرص.

أنت عندك متسع من الوقت تقدر تشتغل فيه على حالك، نمى قدراتك بكورسات... نود دائرة معارفك... عندك يومان اجازة تقدر تشتغل أون لاين... اسعى إنك تعمل اللي بتحبه ... وصمم تحقق ما تريد، جائزا ستأخذ وقتاً أطول لكن المهم النتيجة.

لا تترك عملك الحالى، إلا إذا قربت مما تتمناه ولو بنسبة 50 % مادياً ونفسياً. أحيانا المهن أو العمل الذي كنا بنحلم به وصعب نحصل عليه في الوقت الحالى، ممكن نمارسه كهواية ...

استمر في وظيفتك الحالية وفي نفس الوقت استمر في البحث على العمل الذي ترغب فيه، احتفظ بعملك لحين ترتكز على أرض صلبة.

خيانة صديقة

أنا امرأة متزوجة وأحب زوجي وأسرتي جدا، -والحمد لله- حياتي مستقرة، ليس لدى العديد من الأصدقاء لكن لدى صديقة قريبة مني، أحكي لها عن كل أمور حياتي تقريبا، تشاركني تفاصيل يومي، كأنها تسكن معنا في المنزل، لم تتزوج بعد، المشكلة أن صاحبتني هذه بدأت تميل لزوجي وتتصرف معه بشكل غريب، وتحاول دائما تكون قريبة منه خاصة وقت خلافي معه، ودائما تنحاز له، وللأسف لفتت نظره.

ما العمل قبل ما أتفاجأ بالارتباط... لا أعلم إذا كان إحساسي صح ولا خطأ ؟

عزيزتي .. إحساس المرأة تجاه زوجها غالبا يكون صح خلى بالك فعلا

أولا لا تواجهين ولا تلفتين نظرم أنك لاحظتِ، خاصة زوجك، ضعي حدودا لصداقتك لا تتعدها، اقلبي الباب على أسرتك، أسرار بيتك، وحياتك الشخصية، وخلافاتكم والأوقات الحلوة لا تحكى، لا تضعين البنزين بجانب النار ثم نبكي ونشتكي، لقاءك معها يكون خارج المنزل، -بمفردك- دون زوجك، لا يجتمعان ببعض في مكان واحد. وهنعتبر كل ما تشعري به مجرد ظنون إلى أن تتأكدى، دعينا لا نطرق بابا لن نستطيع أن نغلقه مرة أخرى، خدي حذرك فقط. أحب أوضح لك لو انتما أصدقاء حقيقي، عمرك ما كنت هتشتكي فيها، وهي عمرها ما كانت هتحاول تتصرف بطريقة تجرحك أو تضايقك أو تخونك من وراء ظهرك ... وأنت كنت هتتقين فيها ثقة عمياء. لكن ما دمت فكرت أنها ممكن تخطف زوجك، يبقى الثقة منعدمة، وبالتالي الصداقة الحقيقية منعدمة.

يبقى تحافظين على بيتك وخصوصياتك.

وهقولك تاني ... أهم شيئا ... نقلل الكلام عنه، والمقابلات.

هل إعجاب (مجرد التفكير) المرأة المتزوجة برجل يخطر بباله يعتبر خيانة؟

ليس كل إعجاب يعتبر خيانة.

مبدئياً لازم نفرق بين الإعجاب الذي يقف عند حد التفكير في شخص عندما نجده أمامنا، وينتهي بمجرد أن يختفي هذا الشخص، وبين الإعجاب الذي يلزمنا، ويدق له القلب.

إذا كان إعجابك به كمثل إعجابك بمطرب أو ممثل أو عالم أو كاتب ، فهذا لا يعد خيانة. الانبهار بالشخصية لا يعد جرماً في حد ذاته، ولا يتخطى كونه انجذاباً وشعوراً زائفاً، لا نعطيه أكبر من حجمه.

فإذا كان إعجابك لا يتخطى كونك مبهورة بمكانة هذا الشخص، أو أنه يشبهه فنان، أو كاتب، ولم يستحوذ على تفكيرنا، فنحن في منطقة الأمان.

المهم أن لا نحاول أن يجرفنا هذا الشعور إلى اتجاه آخر ينعكس سلباً على حياتنا الشخصية. النوع الآخر من الإعجاب هو الذي نعهده خطراً يحوم حواليك.

هناك الإعجاب النابع من خلل في حياتك الزوجية ومع ذلك لا يكون مبرراً لذلك الشعور.

هنا علينا أن نقف قليلاً ليس فقط لقول إن هناك خطأ، بل أيضاً لنعالج هذا الخطأ.

والعلاج يبدأ من داخل منزلك.

فلا ندع الأحاسيس الزائفة تهدم أسرتك، ومهما قلت لنفسك هذا مجرد إعجاب فالشيطان سيلعب على نقطة ضعفك.

عندما تجدي نفسك بدأت تتصرفين على هذا النحو، هذا مؤشر أن جرس الخطر بدأ يدق: لفت نظره.

نرتدي أجمل الثياب من أجله.

شاغل تفكيرك حتى عندما يكون بعيداً عن دائرتك.

اليوم في غير وجوده سيئ.

نحاول معرفة أخباره ونتتبعها.

نرى شريك العمر إنساناً ناقصاً، ونبرز عيوبه ونعقد المقارنة.

نحكي له عن مشكلاتك الشخصية ليكون قريباً منك .

وغيرها من مثل هذه التصرفات الصبيانية.

كيف نتحكم في شعورنا؟

ألا نمنح هذه المشاعر حجما أكبر من حجمها، هذا الانجذاب قد يختفي عندما نقرب منه حينذاك سندرك ونلمس عيوبه.

ومع ذلك لا ندع مشاعرنا الخطأ تحركنا.

نفكر أنه أمر لا يجوز دينيا.

مراعاة شعور شريك الحياة.

كبح جماح أهواننا.

نعالج الخلل الموجود في حياتنا العاطفية حتى لا ننجرف وراء مشاعر ليس من حقنا، فلا نعالج الخطأ بخطأ أكبر وأفزع بكثير.

رددي دائما أنه ليس بهذه المثالية.

لا تلومي نفسك ولا تجلدي ذاتك ما دامت أفكارك لم تتعد الحدود، لأن تأنيب الضمير قد يفسد الجو الأسرى.

احتفظي بسرك هذا لنفسك حتى تسلمي من القيل والقال.

و- من ناحية أخرى- هناك نقط هامة:

أولا: إذا كان إعجابك نابعا منك دون تدخل الطرف الآخر فهنا لا لوم عليه.

ثانيا : إذا كان هذا الشخص له دورا في لفت نظرك مع معرفته أنك زوجة، فهنا أنصحك أنت فريسة لشخص يتسلى بك.

أحيانا بنصدق أعدارهم، ونقول فهمنا الموقف غلط، وانهم فعلا مش قصدهم يجرحوا فينا، واننا
غاليين عليهم، ونسمع عذرا وراء عذر ...

واحنا من أجل غلاوتهم في القلب بنصدق في كل مرة، أو عاملين نفسنا مصدقين من أجل نحفظ
كرامتنا، لدرجة اننا بنسد ودانا عن كلام الناس اللي بياكد أنهم كذابون، ونغمض العين عن أفعالهم
اللي يثبت كلامهم لغاية ما بيجي الوقت اللي نفجر من الغضب المكبوت بداخلنا...
ونعلن ان هذه هتكون النهاية، مهما اتقالت الأعذار، مهما اصطنعت الإجابات، مهما ابتسمت الوجوه،
حتى لو كانوا لسة غاليين، القلب غير قادر أن يسامح ويغفر تاني خلاص.
غير قادر أن يضحك على نفسه، يمكن لما نبعد يحسوا بقيمتنا ... ويراجعوا أفعالهم.

يمكن

عزيزتي

من الرسالة .. عرفت قدر حبك لهؤلاء الأشخاص وقدر الاستهتار بعواطفك والتقليل من مشاعرك كما
عرفت قدر صدقك مع نفسك.

ومعرفتك أنهم أشخاص كاذبون ويختلقون الأعذار لأخطاء ارتكبوها سواء كان عن عمد ام لا.
وأجمل ما في الرسالة أنك في النهاية تمكنتي من فعل الصح -مع انك تاخرتي كثيرا- لكن اعتقد بلا
عدول عنه أيضا.

كنت سأنصحك -لو سألتني من قبل- من الممكن أن تواجهين، تعاتبين، وتبادرين في اتخاذ القرار ..
لأنه قد يأتي بنتيجة افضل قد يعرف الطرف الاخر انه تمادى وسيبدأ في مراجعة تصرفاته.
إذا كان باقيا عليك سيراجع نفسه وسيحاول أن يصلح ما أفسده وخاصة عندما يعلم أن الطريق إليك
هدم ... وإنه سيفقدك إلى الأبد، لكن هل لو عاد إليك الآن .. ستعودين؟
إذا كان متعمدا ما بدر منه سيرحل ويختفي، وقد يظهر مرة أخرى ليتأكد هل ما زلت تنتظرينه أم لا؟

أخشى أصارحها

أنا بميل عاطفيا لزميلة لي في الشغل ومعجب بها.
 وبنتكلم مع بعض كزميل فقط .. خايف أصارحها ترفضني وأخسرها كصديقة، وساعات بشعر أنها
 فاهمة لكن منتظرة أن أبدأ وأتكلم...
 ماذا أفعل؟ كيف أصارحها؟ أرسل لها زميل؟
 لكن أنا لا أثق في أي زميل، وأخاف أتصرف بهذا الشكل أخرجها أكثر، وخائف أفضل ساكت تتخطب،
 وتروح منى.

الحب إحساس جميل لا يستدعى الخجل منه، وخاصة أن لديك النية في أن تخطو خطوة جادة،
 وتتصرف صح وتقدر المسؤولية...
 ليس من الضرورة المصارحة المباشرة الآن،
 حاول تعمل مقدمات إمنحها اهتمام زيادة عن المعتاد، اسأل عليها لما تغيب، اجعلها تشعر باهتمامك،
 ممكن تجيب لها معاك حاجة عارف انها بتحبها زي شيكولاتة مثلا .. لكن ابعده عن الايام اللي فيها
 اعياد زي عيد الحب- المهم أن تلفت نظرها لك.
 النظرات ... أكثر وسيلة بتعبر عن المشاعر، ودائما صادقة...
 امدح مرة في لبسها، شكلها، ضحكتها، كسوفها، خليها تشوفك بعيون بعيدة عن الصداقة والزمالة،
 اعرض عليها أنك تساعدها في أي خدمة تحتاجها، حسسها أنك الرجل اللي ممكن تعتمد عليه.
 الغيرة... كل بنت بتحب انها تحس أن في شخص بيغير ويخاف عليها.
 اذا وجدت منها استجابة لافعالك، يبقى في امل منها، اما اذا بدأت تتهرب وتقابل تصرفاتك بالتجاهل
 يبقى بتوصل لك رسالة انها غير مستعدة للارتباط، فهنا انسحب.

رجلٌ يشيل معي الحمل

سرعة إيقاع الحياة، ورتم الأحداث المملة التي نمر بها، تشعرني وكأننا في سباق مع الزمن، لكن للأسف لا نعلم ما الذي نود أن نلحق به.

نحن ندور في دوامة الوقت دون أن نعي متى سنصل؟ ومتى سنقف؟ ومتى سنرتاح؟
في وسط تلك الأحداث بنفتش على أمل نتمسك بها تحلى أيامنا، حتى الأهداف أصبحت مثل الأحلام...
والحب أصبح قصة وخيال، وراحة البال أمنية.

انا لست متشائمة، ولا حزينة، انا بتمنى يعدي يومي في سلام وكان نفسي يكون جنبى حب يملأ حياتي... وأحس أن في حد مشاركني وقتي، أحاول أهرب من كل مسؤولياتي ومتاعبي له.
هو يربت عليّ ويضحكني ويسمعي كلمتين حلوين يصبرونني، لكن للأسف أنا شايلة مسؤوليات كبيرة لوحدي.. أنا لا أعترض أبدا، الحمد لله على كل شيء، لكن كان نفسي يكون جنبى رجلٌ يشيل معي الحمل.

أكيد المسؤولية عندما تنقسم على إثنين يكون الحمل أقل بكثير، ولكن لله حكمة في ان يمنحك هذا الحمل.

ما زال العمر أمامك لكي يظهر لك الشخص المناسب، أن تكوني -بمفردك- افضل من تقعين مع الشخص الخطأ.

وكل تعب الدنيا تهون عندما تجدي نفسك وأسرتك بخير وبصحة، ولا نعرف عزيزتي غدا ماذا يحمل في طياته.

تفاعلي... واستبشري خيرا، الرجل على قد ما يبحلى الايام على قد ما أحيانا يكون حملا آخر عليك.

كبت الشعور

لماذا نخجل من إظهار مشاعرنا ونحاول أن نخفي ما نشعر به حتى عن أقرب الناس لنا؟

هناك أسباب كثيرة لكبت الشعور وعدم الإفصاح عنها منها على سبيل المثال:

- الخوف من التعرض للخذلان والانتقادات واللوم.
- البعد عن التعاطف.
- قلة الثقة في النفس.
- أحياناً يكون عقاباً للذات .
- العجز عن شرح ما نشعر به.
- إساءة فهم ما نقول.
- الظن أن الكبت سيحمينا من الألم.
- وسيلة للهروب وتجاهل للأحاسيس السلبية.
- حماية العقل من تذكر المشاعر والمواقف المؤلمة.
- قد يعود إخفاء الشعور إلى أسلوب التربية والنشأة، واحترام العادات والتقاليد.
- عدم الشعور بالانتماء للناس والمكان.
- عدم الثقة في الآخرين لحفظ الأسرار.
- الاستغناء عن الناس.

كبت الشعور قد يعود على الشخص بأضرار معنوية ونفسية وصحية.
لذا اختار أقرب الناس لك وفضفض له، أو ألقأ للكتابة فهي الصديق الذي يحفظ سرك ويجعلك تعبر
عن مشاعرك دون خجل أو خوف، ولكن ليست لها القدرة أن تُعْطَى لك النصيحة.

الندم على بعدي

لماذا بعد ما نفترق لا أشعر أن أحدا منهم يندم على بعدي عنه؟ أو يشترق لي؟
لهذه الدرجة لم أكن مؤثرة فيهم؟

عزيزتي:

طريقة البعاد، ومين السبب، يتوقف عليهم معظم التصرفات بعد الرحيل..
لم يندم أي منهم على فراقك وإنهاء العلاقة...
لأسباب كثيرة منها:-

لم يكن حبا حقيقيا..

وجد البديل.

راجعي أسلوبك وطريقتك في التعامل.

لم يكن في ارتياح أو تفاهم بينكما.

لم يكن جاد، يتسلى.

انتهت المصلحة.

كشفت التمثيلية، فظهر على حقيقته.

إحساسه أنك لا ترغبين فيه، ولن ترجعي.

عزيزتي .. غيري طريقة تفكيرك ولا تنتظرين أن يقيمك الآخرين، علي استحقاقك لنفسك، واختاري
صح المرة القادمة.

هم استمروا في السير دون الالتفاف للوراء، و عليك أنت أيضا أن تكلمي حياتك وتغلقين الصفحة،
ونقطة ومن أول السطر..

الحياة لا تتوقف على أحد.

العشم

امراة جميلة كنا على تواصل على الخاص منذ شهر تقريبا الا ان بقت صديقة لى اشتاق لها لو غابت.

هى التى طلبت منى ان اكتب عن حالتها وكانت فىن وأصبحت فىن. هى امراة جميلة طيبة جدا، بتحب كل الناس، عندها ثقة فى كل اللى حواليتها، مشكلتها العشم اللى بزيادة.

هتكلم عن نقطة واحدة من ضمن حاجات كثيرة كنت بشتغل عليها معاها، انها دائما كل ما تتعثر بموقف فى حياتها تحب تلم اصحابها وتعمل قعدة. فىن المشكلة؟

المشكلة ان الكل على قد ما هم يحبونها على قد ما أصاب البعض الملل والبعض الآخر انشغلوا بحياتهم، وهى ما زالت تنتظر رايبهم ولمتهم.

كنت كل مرة اتكلم معاها، كنت اقول لها "جربى تستغنى، والتمسى العذر".

الوقت الذى تلتفتين حولك لا تجد أحدا منهم، لا تبكي او تحزني، بل تكلمي مع ربنا، هترتاحين جدا. اليوم فوجئت برسالة منها، كلماتها متغيرة، لا توجد فيها معانى الحزن والوحدة، لتخبرنى انها جربت ما اقوله لها.

ووجدت اختلافا كبيرا فى حالتها النفسية، ولم تعد تشعر بالوحدة او الاحتياج لرأى الآخرين.

تأكد بأن الله اعلم بحزنك، بشكوتك، بفرحك، بكل ما يدور داخلك، ويفرح عندما يدفعك كل هذا الى اللجوء اليه. قرب من الشخص اللى تقدر تحس جنبه بالأمان.. تتكلم براحتك من غير ما تفكر هيظن فيك إبه .. هيفهمك صح..

من اللى يسمعك من غير ما يزهق...

من اللى يفرح لما تضحك، وما يتركك وقت ضيقك الا لما تببتسم.

اللى يشوفك حلو وجميل فى كل الاوضاع..

بعيدة عن أحلامه

عندما يتحدث عن المستقبل، عن الأحلام، لا أجد نفسي من ضمنهم . . .

حبيبتي . . .

إذا وجدت أنه في كل مرة يتخيل حياته القادمة، مما فيها من سفر، زواج، عمل، أسرة، دون أن يشاركك فيها، بل بالعكس تجدي نفسك بعيدة عن تفكيره، وأحلامه، وأنت لست من ضمن خطته القادمة، فتأكدي أنك خارج دائرة اهتماماته، وإلى الآن لم يفكر فيك كشريكة حياته المستقبلية . هذه علامة ومؤشر لتعيدي التفكير في المسمى للعلاقة التي تربطكم ببعض . فانت ترين العلاقة من منظور مختلف تماماً عن رؤيته للأمر . اعيدي التفكير



تمثيلية

عندى إحساس إنه بيمثل عليّ الحب، غير متأكدة من صدق إحساسي، وهل أنا صح ولا لا؟
 ما دمت سألت هذا السؤال... وشعرت بهذا الإحساس، يبقى أكيد في حاجة غلط...
 هذا مؤشر وعلامة من ربنا انك تاخدي بالك وتتريشين في تصرفاتك وأقوالك... ولا نمح كامل الثقة
 ولا نخون تماما..
 بل ندع فرصة للعقل أن يتدخل ويفكر ويوزن الأمور دون أن تسيطر علينا مشاعرنا وتتحكم فينا..
 الوعي بمشاعرك هو أول الطريق الصحيح للاختيار والتصرف السليم وهذا ما حدث معك الآن-
 بالفعل-.

{ 24 }

صفات الطرف الآخر

بتسالني اكثر الصفات اللي بحب تكون في الطرف الآخر..

بعيد عن الردود التلقائية والأساسية.

عن نفسي بفضل من يتميز:

الحنان... بحب الشخص الحنين، الحنية بتجعله لا يقدر أن يراك حزينة لازم يفرحك، ولا يقدر
 يخاصمك وقت طويل.

الأمان.. إحساس الأمان في وجوده بيخليكي ترمي عليه حمل وتعب الدنيا وهو يقول "اثقي فيا كله
 هيبقى تمام".

اللي يشوفني دائما حلوة، مهما كبرت، عجزت، تعبت، دائما عيونه بتشوفني كأنه أول لقاء.
 اللي أجرى عليه كالأطفال للاختباء بداخله من غدر الناس، ويترك كل الدنيا من أجلى.

{ 25 }

قرار الرحيل

لماذا نخشى أن نتخذ قرار الرحيل ونتردد في تلك الخطوة، وما الذي يمنعنا؟

نتردد بسبب أفكار بتخوفنا بنقولها بينا وبين أنفسنا مثل:

"هاأعيش ازاي من غيره.

إحساس الفقد مؤلم.

شكل حياتي وهو مش فيها صعبة.

يمكن لو في فرصة أخرى هيتغير ويتعدل.

بنلمتس لهم الأعذار.

بخاف من الوحدة.

هو ممكن نقابل شخص تانى ولا مستحيل.

أعودت عليه ومتعلقة به.

بكره الفشل.

يمكن يكون مظلوم.

العيب فيا انا.

كل الناس فيها عيوب.

هستحمله عشان بحبه

النضج العاطفي

كيف نرفع مستوى النضج العاطفي لدينا وكيف نقدر نفهم مشاعرنا ؟
هقولك على بعض النصائح ستفيدك :

حاول تتحرر من الماضي.

اتعلم من أخطائك وتقبلها.

أصغى جيدا واسمع وافهم الكلمات وما وراءها.

نهتم ونعتني بأنفسنا حتى نستطيع الاهتمام بالآخرين.

لا يوجد مانع نطلب ملاحظات من شخص قريب وذو ثقة.

أخيرا، استعن بكتابة يومياتك عن المشاعر التي مررت بها وها تعرف ازاي بدأت تتغير.

{ 27 }

إخفاء ماضيها العاطفي

هل يجب على المرأة إخفاء ماضيها العاطفي عن خطيبها وزوج المستقبل؟

نعم، الأفضل أن لا تتحدث عن الماضي أو تشير إليه من بعيد أو قريب..

ليس من المستحب أن يعرف تفاصيله ، المهم من أول ارتباطك به.

ثقافتنا العربية لا تقبل أن تكون للفتاة أي تجارب عاطفية قبل الزواج_ حتى لو كانت خطوبة_ ، ومهما

ادعى الرجل أنه شخص مثقف ومتفتح سيظل بداخله الرجل الشرقي الذي يرغب في أن يكون أول

حب وارتباط في حياة خطيبته وزوجته.

واحذرى فتح الماضي سيتسبب في حدوث شرخ في جدار الثقة بينكما.

عزيزتي لا تخبرين أحدا عن ماضيك إلا إذا كان محل ثقة حتى لا يُستغل ضدك فيما بعد.

وإذا كان ولا بد، ممكن أحد أفراد أسرتك أو شخص مختص.

{ 28 }

الغيرة بين الأم وابنتها

هل هناك غيرة بين الأم وابنتها؟

نعم

عندما تغار الأم من الابنة فيكون السبب:

أنها ترى حظ ابنتها أحسن منها .. فهنا الغيرة بسبب أنها لم تحظ بمميزات مثلها في ذلك الوقت أي كان السبب، فهي بداخلها كانت تتمنى أن تحيا هذه الحياة عندما كانت في مثل عمرها ولكن الظروف منعتها..

فهناك نوعان من الأمهات.. واحدة تفرح أن ابنتها تعيش حياة هي انحرمت منها.

وأخرى تشتعل داخلها نيران الغيرة...

فلا تأخذ شعورها هذا على أنه كره لها.

أو أنها تتمنى أن تزول منها النعمة، بل هو انعكاس لتجارب سيئة مرت بها في طفولتها أو شبابها أو في زواجها.

الحزن الحقيقي أن تتحول مشاعر الغيرة من شعور داخلي إلى أفعال وأقوال سيئة تجاه البنت.. أو تقف في طريقها...

هنا الأم في حاجة لجلسة نفسية لكي تتخطى تلك المشاعر.

{ 29 }

مساحتنا الخاصة

تعبت من تدخل الناس في حياتي، بطريقة مستفزة.

لا أحد منا يملك تغيير الآخرين أو تشكيلهم حسب الرغبة وما نريد، لكننا نملك تغيير الطريقة التي نواجه بها تصرفاتهم وردعهم.

نحن نملك القدرة على الاحتفاظ بجزء من مساحتنا الخاصة_ إذ لم تكن كلها_ التي نتجول فيها

بحرية، رافضين اقتحامها دون استئذان، تلك المساحة هي المكان الوحيد الذي نحتمي فيه من إيذاء الآخرين، لا تسمح لأحد أن يسلبها منك تحت أي مسمى

هيقولك سلام

كلمة منى لكل فتاة أو امرأة متجوزة أو منفصلة أو أرملة..
 ليس كل رجل يتفوه بكلمة حلوة يبقى معجب..
 أو يسألك أخبارك ايه؟ شكك حزين؟ .. فضفضي معايا، أنا بحب أشوفك سعيدة، يبقى معجب..
 أو اطلبني منى أى طلب، أنا تحت أمرك، يبقى معجب..
 تعالى أعزمك على حاجة...
 أنا ببقى مسرور في قربك.
 وغيره وغيره
 عزيزتي...
 الرجل بطبعته صياد
 يعرف نقطة ضعفك، ويدخلك منها.
 سواء كانت إهتمام، حنان، ماديات، عدم الغيرة، البخل.
 وغيره وغيره

وبعد ما يخرب حياتك هيقولك سلام .. انا غير جاهز لخطوة الارتباط حاليا.
 لا تنخدعي بالكلام، الكلام سهل... وما أسهل تمثيل دور المنقذ والعاشق الولهام.
 لأن بمجرد ما يوصل لك هيستمع شوية ويشوف غيرك..
 ولو فشل في الوصول .. هيمشى بعد ما يكون احترم شخصيتك..
 الرجل من أول ما بيشفو المرأة بيبقى عارف هو عايز ايه.
 واكيد ليس كل الرجال بتسلى في منهم أكيد جد

{ 31 }

التردد

انا من الناس اللي مترددة على طول .. بجد صعوبة في اخذ القرار .. وبحاسب نفسي كتير وألومها على أي تصرف غلط .. واستشير كل الناس قبل ما أقدم على عمل .. ترددى هذا سبب لى مشاكل كثيرة وضيع منى فرص اكثر .. كيف اتخلص منه؟

عزيزتى:

الخوف .. هو احد واهم الأسباب في حالات التردد .. وخاصة حين يكون اتخاذ القرار متعلق بأمر مهم ومصيري.
الخوف بيحبسنا في منطقة الراحة.

تاني حاجة الثقة في النفس:

قلة ثقتك في نفسك بتجعلك مترددة وتسالى نفسك هو اللي هاعمله دة صح ولا غلط.
التردد بيحرمك من خوض الحياة اللى بتتمنيها لازم نلغى الخوف من حياتنا وهيكون بالتدريب والتدريج ... مش مهم اننا نغلط مرة واتنين .. في النهاية هنكتسب خبرة ونتعلم من التجارب والمحاولات الخاطئة واكيد هنجح في النهاية...
ثقى في نفسك يعنى نمى قدراتك واشتغلى على وعيك وذاتك بالقراءة.. بالأسئلة الكثيرة لمن هم ذو خبرة.
بالاصح خليكي شجاعة.

كيف اتعامل مع من يتجاهلني ؟

كيف اتعامل مع من يتجاهلني ؟
سؤال من فتاة تعاني من عدم التقدير

عزيزتي هناك بعض الأمور منها:

اختفي عن عينيه بشكل مفاجئ واجعلية يبحث عنك، ويسأل أين أنت.
تعامل مع ببردو، غيري طريقتك ولا تشعرينه بأي اهتمام.

اظهرى له ان لا شيء ينقصك، وانك تمارسين نشاطك مستمتعة بحياتك، وكانك غير مهتمة بوجوده

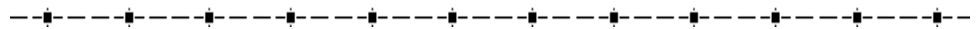
لا تتفاعلي معه على شبكات التواصل.

لا تسالي عن اسباب معاملته لك بهذه الطريقة ولا تلاحقيه لأي مكان...

أريد أن اوضح لك أن هناك شخصا يتجاهلك ليلفت انتباهك لشخصيته، أو لتصرف بدر منك، دليلا على اهتمامه.

وهناك شخص يتجاهلك لأنه يريد فعلا الخروج من حياتك أو انهاء العلاقة بينكما أو تحجيمها، ولكن ليس لديه الشجاعة أن يواجهك بذلك أو لا يريد احراجك، وهذا النوع الأفضل الإبتعاد عنه، حفاظاً على كرامتك.

أنت وحدك التي تستطيعين ان تحددين هو من أي نوع.



التعود اقوى من الحب

بعد ما انفصلنا اكتشفت من غير ما اشعر أنى ما زلت سائرة على نفس النظام والسيستم... اخرج امتى .. اكلم مين .. البس ايه .. اكل امتى واكل اية..
نفس البرامج ونوعية الأفلام ... مواعيد رجوعى من شغلي، حتى الحرية اللي اخدتها ... سبتها ورجعت تانى سجينه بيتى وحياتى.

اكتشفت الآن انى تعودت على هذه الحياة، سواء كان موجود أم لا.
أدركت أن العيب لم يكن فيه العيب فيّ انا، ارتبطت به قوى لغاية ما اتعودت على طبعه ..
مش عارفة اذا كنت حبيت هذة الطباع أم استسلام،
المهم انى لا مانع لى أن أظل امارس نفس الحياة التي كنت بعن له رفضى لها دائما.
هو أنا كدة أكون لسة بحبه؟ أم احتياج وضعف وهيروح بعد فترة؟

التعود

التعود اقوى من الحب، وأشد خطرا من الإدمان.
ما عليك الا انا تحاولى بكل جهدك فك هذا التعلق.
تعودك جاء من الوقت الطويل الذي قضيتة معه، وبالتدرج سياخذ وقت لتعتادى مرة اخرى على رحيله.
خوفك من تجربة شيء جديد يسيطر عليك، لو قطعت الحبل الذي يربطك به، ستنتلقى، هو اول خطوة بتكون صعبة .

لمتى سأظل قوية

انا امرأة ارملة .. احيانا بضعف وانا لوحدى ويبقى عايزة يكون جنبى راجل يتكلم معايا ويهتم بامرى .. احكيه واشتكى له من الشغل . ومشاكل اولادي.

انا دائما بظهر بصورة المرأة القوية التي بمائة رجل .. لكن في اخر اليوم بحس اني طفلة مستخبية جوة البطانية وحاضنة المخدة وعايزة حد يطبطب عليها لغاية ما تنام ... كان ممكن ارد على رسايل كتير على الفيس بوك أو انستجرام أو زمايل شغل مستغلين وحدتى و ادردش .. لكن سرعان ما اطرده الفكرة من دماغى واقول لنفسى اعقلى ...
لكن لمتى سأظل قوية؟

لحظات الضعف التي تمر على الانسان .. هي اللحظات الحقيقية التي تسكن بداخله ولا تظهر الا ونحن نتحدث فيها مع انفسنا
هي لحظات صدق اكثر من ضعف، لا مانع من أن نعترف لانفسنا عن ما يدور بداخل العقل الباطن والذي يرفض أو يستحي أن يعلنه
المهم هو أن نرتاح قليلا ولو في الخيال من اعباء الزمن .. ونحلم..
وتاكدي أن سيأتى يوما ان شاء الله سيظهر امامك الشخص المناسب وليس اشباة رجال.

{ 35 }

أختار مين؟

احب شخص وكان المفروض انه هيتقدم .. حصل اننا اختلفنا ورحل ..
انفصلنا... بعدها اتعرفت على شخص كويس جدا .. كريم وحنون وبه صفات كتيرة حلوة ... وطلب
انه يتقدم وطلبت مهلة افكر ...
لكن ما حدث لخبطني، أن الشخص السابق ظهر تاني في حياتي، انا محتارة أختار مين؟ غير قادرة
على اتخاذ القرار ؟
ما زلت أكن للأولاني مشاعر حب وفي نفس الوقت اتعلقت بالتاني.

أنت متعلقة بالاثنين .. هذا لا يسمى حب بل يدعى ارتياح، تعود، رغبة في الارتباط والزواج، أي
مسمى آخر غير الحب
لو الاختيار للزواج عن طريق قلبك فلا احدا منهما يصلح، لانك لم تحبي أي منهما.
وإذا كنت هتختاري عن طريق العقل ... ففكري في مميزات وعيوب كلا منهما ... ومن الذي يصلح
أن تقضى معه بقية حياتك وأن تشعرى بالأمان والاستقرار ...
لكن ضعى في حسابك أن الأول عندما واجهتكما المشاكل قرر اختيار أن يسلك الطريق السهل
ويرحل، بدل البحث عن حل، لو كان متمسك بك، كان حاول.

{ 36 }

الرفقة بالقلوب المحطمة

عندما تصل لي رسالة من فتاة أن خطيبها أو حبيبها تركها ومشى، وغير قادرة على تحمل فراقه، ولا قدرة تنسى وتكمل حياتها، ومنهم من رحل بندالة..
الجميع يلقي عليها اللوم، ويطلب منها أن تكون قوية الشخصية، ولا تهتم، وافتكري عمل فيك ايه، وو
وخاصة الآباء والأمهات وكلامهم الجارح..ومعالجة الأمور بأسلوب سيء.

أنا كنت بتعامل مع الأمر بشكل آخر
لازم نراعي مشاعرها، هي في حاجة للطبوبة والحنية وليس للوم والعتاب واصطياد الأخطاء، ومين
الصح ومين الغلط.
نعطى فرصة لها تبكي، تحكي، تكون بمفردها، تفكر، دون التدخل في حريتها.
نسمع منها، نحتويها، ولا نقلل من غضبها.
من أجل أن تهدأ، كنت بقولها ممكن يرجع لك لو ربنا يريد.
هتقولو ببث فيها الأمل والعشم والحقيقة غير ذلك.
أبدأ.
هي من داخلها تدري جيدا أن الموضوع انتهى...
لكنها في احتياج أن تسمع أنه ما زال موجوداً، وبيحبها والظروف هي السبب.
مسكن مؤقت، إلى أن تتعافي بالتدريج.
الرفقة بالقلوب المحطمة.

{ 37 }

فهم خاطيء

أنا فتاة، لى زميلة في العمل، طريقتها في التعامل مع باقى الزملاء غريب، فهي جريئة إلى حد ما، خاصة الرجال، مما جعل البعض ينجذب إليها، ويتوددوا لها، أنا على النقيض تماما، أنا خجولة، بضع حدود في التعامل أكاد أكون غلسة بالنسبة للبعض، وكلامهم رسمى جدا معي.. أحيانا أشعر بالغيرة منها، وأحيانا أكون فخورة بنفسى... أوقات اتمنى ان يلتفتوا حولى مثلها خاصة انى كبرت في السن والى الان لم ارتبط..

اكيد يا عزيزتى لن أقول لك اسلكى نفس الاسلوب لكى تنالى اعجاب الزملاء
طريقة تفكير خاطئة وفهم خاطيء ايضا لتفكير الرجال.

اولا هي بتجذب من يشبهها من الرجال...

وانت اسلوبك وتفكيرك مختلف ومحترم فأكيد سيجذب لك الشخص المحترم اللي يقدر احترامك لذاتك
ولكبريانك.

أنت تبحتي عن الارتباط الحقيقى الناجح .. هذا الارتباط ليس بالضحك والتسلية وتمضية الوقت مع
تلك النوعية.

{ 38 }

التطلع على الستات

أنا رجل متزوج ومواظب على الصلاة وقراءة القران والأذكار وإلى حد ما قريبا من ربنا لكن فيّ عيب " دائما التطلع على الستات.." مختصر رسالة على الخاص ويأذن منه لنشرها..

أول ما قرأت الرسالة ضحكت، ممكن لصراحة المرسل، ومعرفته بنقط ضعفه، وطلب المشورة في هذا الموضوع.. ومختصر ردى كان:-

"أنك أب لبنات وزوج وعندما تخذش نظراتك عورات الأخريات سيأتى من يفعل ذلك في أهل بيتك فتذكر هذا دائما..

ثانيا: هناك خلل في نظرتك لزوجتك فلا بد من التحدث معها واخبارها بطريقة لطيفة في ما تحب..

ثالثا: يجب صلاتك تنهيك عن فعل المنكر وتغض من بصرك، فراجع علاقتك مرة أخرى بربنا.

رابعا: واعتقد أنك بارع في إخفاء نظراتك لأنك لو تعرضت مرة للإهانة والتوبيخ لكنت تراجع وتراجع ولو قليلا عن ذلك..

خامسا: جانز عندك فراغ عاطفي، حاول أن تملأه بقربك من زوجتك.

لا تقبل على نساء المؤمنين ما لا تقبله على نساءك.

{ 39 }

غيري من أسلوبك

أنا عندي مشكلة قد تبدو انها بسيطة لكن بسببها خسرت ناس كنت اعزهم. أنا بطبيعتي بتعامل بحب وود وطيبة وبياتسامة ولا أحب أخرج زملائي، لكن للأسف أصبحت أتفهم خطأ، إترجم كل هذا الى معنى آخر غير الزمالة أو الصداقة، ومن كنت أعتبرهم قرييين منى أصبحوا يتوددون لي بطريقة لا احبها، ومنهم من تعلق بي، ارفض تصرفاتهم وتلميحاتهم وفي نفس الوقت لا أريد ان اخسرهم.

لماذا فسروا تصرفاتي بشكل خاطئ، لماذا لا يعترفون أن هناك صداقة بريئة بين الجنسين، لماذا أظل أبرر أفعالي، هل يجب أن اكون فظة معهم ليحترموا أنفسهم.

كل مكان وله قواعد وأصول في التعامل فالعمل غير النادى غير الدراسة وهكذا. المعاملة الحلوة مع الناس أيضا تحتاج أن نرسم لها حدودا حتى لا يتخطاها الطرف الآخر، غيري من أسلوبك، ليس كل الرجال ترحب بالصداقة بين الرجل والمرأة، الصداقة من هذا النوع في الأغلب بتتفهم غلط.

الابتسامة، والكلام الحلو والمعاملة الودودة قد تفسر على أنك فتاة لا يوجد لديها مانع من أن تفتح سكة لعلاقة غير الصداقة

البعد عن الشبهات أسلم الطرق، وما دامت نيتهم وضحت فهذه إشارة من ربنا أن تغيري طريقتك.



{ 40 }

قلبي خالي

لم يبق في حياتي شخص مميز، أصبح قلبي خاليا، انقطعت علاقتي به، وانقطعت عني أخباره، ومع ذلك ما زال موجودا معي، وفي تفكيري، كل ما أحاول اهرب منه أجدني أهرب إليه. لدى أصدقاء وأسرة وعمل، وهواية بحبها، وبلعب رياضة، يعنى وقتي كله مشغولا ولكن هناك شيئا ناقصا في يومي ...
تصدقي ... كلامي عنه الآن أوجع قلبي، أتمنى حقا أن لا أتذكره ولا أن أتحدث عنه حتى لو مع نفسي.

أنا مضايقتني أنى أصبحت جسدا دون روح، بضحك على نفسي وأقول "لازم أنجح وأنجح، واشغل نفسي، لا يهم القصة انتهت" والحقيقة أنى أصبحت من الداخل خاوية، هشة، من الآخر مفتقدة إحساسي بأنوثتي كأنه آخر رجل في العالم.

شعور طبيعي أن تشعري أن هناك شيئا ناقصا في حياتك، وهذا الشخص هو الشيء الناقص بقلبك، صعب في الوقت الحالي أن تجدي من يسد الفجوة، ومع ذلك، فلنفكر قليلا، هل هو يشعر بذات الشعور؟
لا أعتقد.

هل حياته توقفت بعد أن خرجت من حياته؟
لا أعتقد.

هو مجرد وقت وستبدأ صورته تتلاشى من خيالك ... مجرد وقت وستري عيوبه وتختفي مميزاته. ولا تستعجلي في ظهور البديل لكي يكون الاختيار موفقا، واعتقد انك بتجربتك أصبحت أكثر نضوجا ورؤية، وفعلا أحسنت عندما بدأت تتهربين من الحديث عنه وهو أول خطوة في طريق النسيان وربنا سيعوضك بالأحسن حبيبتي - إن شاء الله-.

{ 41 }

أنا اتعرفت على شخص أرى فيه مواصفات زوج المستقبل .. ولكنى جاهلة في فهم الرجال، لفتة تجاربي ومعرفتي بطبيعة الرجال .. أرجو أن ترشديني.

عزيزتى ... الرجال ثلاثة انواع

رجل يلعب بمشاعرك، ويستغلك ويستغل عواطفك، احذرى منه.

ورجل خارج من علاقة مجروح فيرمى نفسه في أول علاقة تقابله لعل يجد فيها الشفاء .. ولكن بعد أن يخف ويستعيد ثقته بنفسه ويرجع من تاني يقف على رجله .. سيقول لك شكرا وينسحب بالتدريج

.. وممكن يوصلك بتصرفاته الخبيثة انك انت التي تطلبين الانفصال عنه فنصيحة لا تدخله حياة رجلا

لسة خارج من تجربة ولم يتعاف منها .. امنحي نفسك بعض الوقت تصل شهور أو سنة حتى

تحكمى على عواطفه صح.

والنوع الثالث رجل يحب ويغرم ويطلب منك الارتباط رسميا.

أتمنى أن يكون من النوع الثالث .. سيطلب منك أن تتعرفي بأسرته وأصدقائه .. ويتعرف بأسرتك أيضا.

{ 42 }

هل أبادر واعترف له بحبي قبله ؟

عزيزتى:

الأفضل لا ... الرجل بطبيعته يحب أن يعيش دور الصياد... وأنت الفريسة وتبادل الأدوار ليس في صالحك... ممكن تلمحين، أو تقومين بأشياء تشجعه على المبادرة، وهناك طرق كثيرة ممكن يفهم منها شعورك فإذا كان يبادلك نفس الشعور سيتشجع ويعترف بحبه.
وإذا كان ينظر لك نظرة الزميلة أو الصديقة، هنا تكونين احتفظت بكرامتك وبالعلاقة بينكما دون جرح مشاعرك أو هروبه منك.

{ 43 }

عايزة انساه

سألتني صديقتي كيف أخرج مما أنا فيه... أريد أن أشغل وقتي وفكري بأي شيء يبعده عن تفكيري عن حياتي ... عايزة انساه

النسيان في حد ذاته أمر صعب،.. امنحي نفسك هدنة من كل شيء .. أجلي التفكير فيه، واشتغلي على نفسك حبي نفسك أولا .. تعمقى فيها .. شوفي قصرتي معاها في ايه، اهتمى بجمالك .. بجسمك .. بعقلك كنت بتحبي ايه وتوقفت عنه ... ارجعي لهواية شغلك هو عنها وكل ما يجي في بالك ... كلمي نفسك وقولى .. بعدين هفكر فيه.
ويعدى يوم وراء يوم واسبوع والثاني ... هيخرج هو من حياتك ويتدخل أشياء غيرها مكانه .. جربي.

{ 44 }

الطريق المسدود

عند الانفصال .. ويعدى الوقت، وننفرد بانفسنا، ويغلق الباب على ذكرياتنا، ونسترجع الأسباب والاحداث التي اوصلت حياتنا الى هذا الطريق المسدود، لكن هذه المرة بنراها من زاوية اخرى، "لو أغمضنا العين على بعض الأشياء، لو تنازلنا قليلا، لم ندع العند يسيطر على تفكيرنا"، الآن لا نرى تلك العيوب التي عكرت صفو الحياة.
بمعنى آخر لو كنا كبرنا عقولنا لكانت سارت سفينة الزواج بأمان.

احب اقولكم
اولا .. ونحن بالقرب منهم وضامين وجودهم، العيوب واضحة مثل الشمس، ولما ينبعد تبدأ تتلاشى شوية شوية حتى نظن انها لم تكن موجودة .. لكن الخطأ كان مفروض نتأقلم عليها، لا يوجد شخص بدون عيوب.
ثانيا .. لا يجب أن تظل تجلد ذاتك لكونك سبب في الانفصال، ولم تحاول بصدق في انقاذ السفينة قبل الغرق، تاكد ان الخطا يقع على الطرفين
ثالثا .. لا احد بيتغير بالكامل، خدعة لكي تقنع نفسك بالرجوع، التغيير قد يحدث في البداية ولكن الطبع غلاب.
لو هناك رغبة في التغيير لإرضاء الطرف الآخر هذا في حد ذاته شئ جيد، حاول الإثتمار في انجاح العلاقة من أول ثاني لترسوا على شط الميناء معا..

{ 45 }

أصابع الممل

في كل مرة نتقابل فيها أجده يتهرب ، ولم يحاول فتح موضوع الارتباط.
منحته فرص كثيرة، وخذاني.
أنا ما زلت أنتظر، وما زالت أحاديثنا ونظراتنا ساكنة جوايا.

عزيزتي كفاية إهدار للوقت والطاقة.
منحتِ الفرصة مرة واثنين، لو في نيته الارتباط الجد وأخذ خطوة حقيقية كان فعل، كفاكِ أعذار.
وما دمت سألت يبقى أصابع الممل، ودخل الشك قلبك ، وانتهت الحجج والمبررات لتصرفاته وتجاهله
لك.
الأفضل أن تتسحبي من أمامه، اختفى لوقت، غيري طريقة تعاملك، لا تقتربي، ولا تلمحي.
لو افتقدك سيبحت عنك، سيستغرب من تحويلك المفاجئ، سيستدرجك لتعودي تهتمين به.
ولو كان شعوره ناحيتك عادي، لن يسأل، والأفضل هنا ان لا نظل على أمل كاذب، وأوهام، وحب من
طرف واحد.

" حين تراهم في غنى عنك، كن أنت أغنى، وبادر بالرحيل " -نجيب محفوظ-

{ 46 }

فريسة سهلة

عندهم قدرة أنهم يصعدون بينا لسابع سماء، ونقعد نحلم ونحلم وبعدين فجأة يرموننا بكل قسوة وبدون رحمة على الأرض؟!....

كانت الحياة مستقرة، ومسرورين ونحن متواجدون على الأرض، وراضيين بنصيبنا وقدرنا ومقتنعين أن خلاص هم مش موجودين في حياتنا.

ليه بيظهروا.. ويختفوا تاني?!!!!

عشان هم غير جادين...

عشان غير مسؤوليين.

عشان بيتسلوا.

عشان لما بيضمنوا وجودنا بيرتاحوا .. ويتصرفوا على أساس أصبحنا فريسة سهلة في شبكة الصيد

{ 47 }

جميلة في عيونه

اكتشفت ان زوجي الشخص الوحيد الذي كان دائما يرانى جميلة، مهما تقدم بي العمر، وترك بصمته على ملامح وجهي، لم تتغير نظرتة الحلوة لى.

أشعر في وجوده بالأمان، لن يتركني عندما أكبر، حبه وخوفه وغيرته كانوا بينعكسوا على ملامحي لأبدو دائما في سن العشرين.

أنا بعترف متأخر بعد ما انفصلنا

"هنقابل ناس أول ما يجذبهم إليك هو المظهر الخارجي ... لو وزنك زاد هيتغيروا .. ولو قل هيتغيروا .. لو ظهرت هالات سودة هيتغيروا ... لو غبت شوية عنهم هينسوا ملامحك ... ولو شافوا واحدة ثانية أحلى هيتغيروا "

كلام صديقة بتعبر عن خوفها من الزمن لما يرسم ملامحه على وجهها وجسمها.
عزيزتي... العشرة التي كانت تجمع بينكما .. أهم من أي حاجة في الدنيا، هي التي تجعلك جميلة في عيونه، يراك بعيون الحبيب والصديق والمسؤول عنك.
بيشوفك بعيون الحبيب في أول لقاء جمع بينكما

{ 48 }

كيف اعيد الفرحة والبسمة لحياتي من جديد ؟

- اولا : نبحث عن اسباب فقدك السعادة حتى نتمكن من معالجة الأمر.
ثانيا : نحب انفسنا ، ونبحث عن السعادة في هواية أو رياضة أو صحبة حلوة أو سفر.
ثالثا: نغير روتين حياتنا.
رابعا: ادخل حياتك شخص جديد سواء حبيب ، صديق.

{ 49 }

وجع القلب

لما القلب يوجعني ما العمل ؟
لما الشوق يقتلني اهرب فين ؟
ساعات لا أجد الحزن الذي يضمني من غير ما يؤلمني، واليد التي تربت من غير ما تصفعني،
وتفوقتي،
أنا غلطانة أنى اندفعت و راء مشاعري ..
ولغيت عقلى وفي كل يوم ببعدى بتمسك بفشلى أكثر ...
أنا ضعيفة جدا أمام دقات قلبي في وجودة .. وفرحة عيوني بقربه

{ 50 }

سبت فراغ كبير

ما زلت لا أعرف كيف أعتاد على الحياة في غير وجوده؟ ماذا أفعل؟

عزيزتى:

لأنه ترك فراغا في حياتك .. تعودت هو أن يملأ جزء معين في تفكيرك اولا، ويومك ثانيا.
الحل أن نبدأ نقحم أشياء أخرى في حياتنا تملأ هذا الفراغ، أشياء تحبينها... تاخذ حيز من تفكيرك،
ممكن تلعبى رياضة أو تذودى ساعات عملك، او تلتحقى بدورات تعليمية حتى لو اون لاين، المهم
وقتك كله يكون مشغولا حتى لا تجدى فرصة للتفكير فيه ... اصعب حاجة في نسيان شخص هو
الفراغ الذي يتركة بداخلنا.

لا مانع ان تعبرى عن مشاعرك دون خجل، لكن لا تظل حبيسة تلك الاحاسيس وقت طويل.

{ 51 }

من يحب هل ممكن أن يأتي يوماً ويكره من يحب؟

عزيزتى في حب يتولد بالفطرة مع الانسان كحب الاسرة- اب وام واخوات - وو ..
وفي حب يتخلق مع المعاملة الحلو، الاحترام، والاهتمام وتتسارع فيه دقات القلب.
من يجعل الحب يعيش هي استمرارية العطاء والحنان والدفء والأمان والسند هذا بجانب الكلام
الحلو والنظرات المعبرة وغيره من مشاعر الغرام.
لكن لو اتغيرت كل هذه الأسباب، أو بعض منها وظهرت القسوة واللامبالاة والاستهتار بمشاعر
الطرف الآخر او الخيانة أو عدم تحمل المسؤولية...
بمعنى آخر اختفت كل أسباب الحب ليحل محلها شخص آخر...
فبالتأكيد سيتغير معها مشاعرنا
قد تقل العاطفة ، وقد تموت -دون رجعة-.
مشاعر الحب إذا لم ترتو يوماً .. تذبل بالتدرج إلى أن تسقط على الأرض

{ 52 }

ثقتي بنفسى معدومة

أشعر بارتباك، وتلعثم في الكلام، وتتوقف الكلمات في فمي، حين أتعرف على أشخاص جدد. أو تقابلت مع أشخاص -لأول مرة- .. أو كنت بقدم في عمل أو مقابلة، أكره نظرة الناس لي، وزملائي، ومديري، وبسبب ذلك بخسر الكثير من العلاقات المهمة. فكيف أعزز ثقتي بنفسى وبالتالي ثقة الآخرين بي؟

عزيزتى:

عدم الثقة بالنفس قد تكون نابعة من النشأة الاجتماعية .. أو التعرض لبعض المواقف التي صدمتك في حياتك جعلتك مهزوزة .. وهذا نابع من عدم تقدير الذات .. وعدم الرضا بمظهرك الخارجي مثلا أو ثقافتك.

الثقة تزيد كلما زاد فهمنا لأنفسنا وتؤثر على تحديد اختياراتنا في الحياة واتخاذ القرار.

وعليك لا يجب أن تهتمي بآراء الآخرين فيك ... ولا تعط أهمية كبيرة لنظرة الناس إليك ما دمت لا تخرجين عن الأخلاق.

لا تنتظري أي تقدير من أحد، تقبلين النقد بصدر رحب خاصة إذا كان لمصلحتك دون خوف أو توتر

....

حاولي تعززي ثقتك بنفسك، أن تشتغلي على حالك من حيث المظهر الخارجي، القراءة، حبي نفسك وأن لا يوجد إنسان كامل كل شخص يوجد به عيوب تأكدي أن لا يوجد شخص يراقبك ... الناس مشغولون بأحوالهم .. فتصرفي على طبيعتك.

لا تقارني نفسك بأحد ... وتقبلي أنك شخصية خجولة، وهذا ليس عيبا، لا تبالغين في تحليل كل الكلام الذي يوجه لك .. خذي الأمور ببساطة .. وبالتدريب ستتغيرين .. دائما أديري حديث بينك وبين نفسك بأنك واثقة من نفسي وسأفعل وأفعل وسأقدر ولن أفشل .. عقلك الباطن سيساعدك حينها على منح الثقة في نفسك وفي النهاية

مطاردة الماضي لي

أنا مطلقة وكنت أعاني من عصبية زوجي الزائدة، وكلامه المستفز الجارح ... والإهانة. وحاليا أصبحت أخشى الارتباط مرة أخرى خوفا من أنني أعيد نفس سيناريو القصة، أصبح شبح تجربتي السابقة أمامي كلما فكرت في الارتباط ... نفسي ابدأ اعش حياتي .. استمتع وأعوض اللي فات.

كيف اتخلص من مطاردة الماضي لي؟؟

انتهت قصة حبك هذا ليس معناه أن لن تجدى الحب مرة أخرى ... هذا الشعور تأكدي انه لن يستمر معك طويلا ... انت تستطيعين أن تمضي قدما دون أن تلتفتي لتلك الذكريات العالقة في ذهنك. عزيزتي .. لا تحاولي أن تتظاهري بالقوة .. الرجال ليس كلهم متشابهين لكنك الآن أنت انضج في اختيار شريك حياتك وأحيانا الزيجات الثانية بتكون انجح.

كل تجربة بنمر بيها، تعدنا لمرحلة قادمة من حياتنا، بنضج، وقدرة على التحكم في مشاعرنا وتصرفاتنا وردود أفعالنا، بيزيد الوعي وبنقدر نفهم الناس أكثر، لا يجب أن نقف عند محطة واحدة في حياتنا ونبدأ في إلقاء اللوم وجلد الذات. الحياة يجب أن تستمر ولكن ونحن اقوى، خذي وقتك في التعبير عن حزنك وضيقك وغضبك، إلى أن تتحسن حالتك النفسية .

وإلى أن يحدث ذلك، غيري روتين حياتك السابقة، مارسى هواية، اخرجي في رحلة واجازة طويلة، من الآخر استمتعي بوقتك ... واعتبريه وقتا لاستعادة توازنك -من جديد-، تعلمي من أخطائك السابقة، لا تسمحين لأي شخص أن يهينك أو يقلل من شأنك أو يجرحك بكلماته ... مهما كانت علاقتك به ثقى بنفسك اكثر، وكررى دائما أن الايام القادمة ستكون افضل، وتمتعي بكل دقيقة..

{ 54 }

جدد المشاعر

هل الحب ييموت؟
عدم الإحساس وقلة الاهتمام والتجاهل من الطرف الآخر بيقتل المشاعر الحلوة وذكريات الأيام الجميله.

مشاعر الحب لا تستمر لمجرد أنك بتحب، ما يجعل الحب يستمر اشياء اخرى مثل الامان، المعاملة، الثقة، الانجذاب وغيره.
إذا وجدت نفسك بتبذل مجهود نفسى لكى تحافظ على هذا الحب، فراجع علاقتك بشريكك، وبنفسك قبله وبمشاعرك.
إذا استطعت أن تصمد مدة وتحمل فلن يستمر صمودك طويلا سيأتي يوما وتتعب.
افضل الطرق لاصلاح ما بينكما الصراحة... اعطاء الفرصة مرة او اثنين بالكثير... لو العيب من طرفنا فلا مانع أن نحاول أن نصلح من أنفسنا.
حاول فهم مشاعر الطرف الاخر .. ولية اتغير؟
جدد المشاعر.

الانسان محتاج دائما يفصل عن الواقع.
ليس شرط أن يظل المحب على حاله باقي العمر، فهو في حاجة أن يرتوى لكى ينمو أو على الاقل يظل مزدهرا.

{ 55 }

يختفي من جديد

الشخص الذى تعود على الاختفاء المتكرر -فجأة- من حياتك دون ابداء الاسباب، وبعد مرور الوقت تجديه مرة أخرى يعاود التواصل معك.

أول ما يخطر على بالك انه اشتاق لك، وراجع حساباته، وندمان على بعده.
الحقيقة أن هذا الشخص يشعر بملل في حياته، وفراغ عاطفي ومادى، وللأسف، هو عائد لأنه ضامن رجوعك له .. ضامن إنك هتنسي وتسامحي وان قلبك متعلق به، وإنك ما زلت متمسكة به، ومستعدة لنسيان أى أذى تسبب لك فيه..

الشخص دة عائد يملأ وقت فراغه هو فقط ... عائد يشبع احتياجاته عاطفيا ... وبعدين يقولك مع السلامة..

لا تتخذي بالكلام المعسول

هيرجع يسأل تانى عن أحوالك وأيامك، ويحاول يتسلل لحياتك -من جديد- لمجرد أنه يفضل موجود في دائرتك ..

هذا ليس حباً بل أنانية.

بيستمتع بحياته .. ورافض تستمتعي أنت كمان بحياتك .. ورافض ارتباط يقيده بيك..

انت بمجرد ما هتوافقي على التواصل، هيبدأ يختفي من جديد..

من يدق قلبه للحب لا يعرف الهجر والقسوة والاختفاء.

حافظي عزيزتى على قلبك وكرامتك ..

{ 56 }

هذا حبيبي؟

عندما أجلس مع نفسي أسألها كيف أحببت هذا الشخص؟ وكيف كنت أدعي وأطلب من ربي -ليلاً ونهاراً- أن يجمعني أنا وهو معا للأبد - ولو في السر- كنت بصدق كل كلمة يقولها، كنت بعشق نظرات عينية، وفكراها ملكي وحدي، كنت بكذب كل الكلام اللي يقول إني أعيش الوهم، حتى صوتي الداخلي كنت أتهرب منه، دائماً مندفعة وراء قلبي وأنا مغمضة العين لغاية ما وقعت... ووجدت نفسي لوحدي، لم أجد يدك من بين الأيدي التي مُدت لمساعدتي، أبصرت قلوباً غيرك تخاف عليّ، تنتشلني بحنان لأعبر معها الطريق. حتى غيابي عنك لم تلاحظه، إلى هذه الدرجة أنا لا أفرق معك. هل أنت تجيد التمثيل بهذه البراعة أم أنا ساذجة، أم أنك تغيرت، أم هناك امرأة جديدة دخلت حياتك وحلت مكاتي؟ لا أنكر أنني تألمت وتوجع قلبي عندما عرفت حجمي بالنسبة لك... ولكن على قدر الألم سأكون أقوى.

ليس خطأ أن نفتح قلبنا للحب، ولا سيما أنه ليس، بأيدينا. ولكن الخطأ أن نظل نتجاهل الإشارات التي يرسلها لنا الله لنعرف أننا نسير في الاتجاه الخطأ. لكن الدنيا تجارب وعلينا أن نتعلم الدرس وأن لا نكرر نفس الخطأ عزيزتي... أكيد عنده من الأسباب التي دفعته لذلك وأكد من ضمنهم أن حبك له أضعاف أضعاف حبه لك فكان ضامن وجودك. بعدك عنه سيكون اختبار لك وله ... لو يبحبك ومش قادر يستغنى عنك هيرجع لك وفرصة لك تنظرين للموضوع من زاوية أخرى ... وتتاكدين ان ربنا يبحبك أنك ما زلت على البر وقادرة تتحكمين في مشاعرك حتى لو هتتعبين قليلاً. لكن مهما كانت الأسباب .. فالصراحة أفضل الطرق لنهي أي علاقة ... ليس شرط الصراحة تبقى بوقاحة .. لكن - على الأقل- أفضل من التجاهل. لو يبحبك هيرجع .. لكن قبل ما تجرى عليه إسالي نفسك السبب وراء ذهابه؟

{ 57 }

أنا من الشخصيات التي تشعر بالخجل في مواجهة بعض مواقف الحياة... كل اللي حواليه استشعروا ذلك، فمنهم من يستغل خجلي بالضحك وإلقاء النكت الغبية، و احراجي أو اقحامي في فعل ارفضه، ومنهم من يحترم ذلك ويقدره على انه ميزة فيّ وليس عيباً، والبعض يفسر خجلي موافقة على تصرفاتهم السخيفة، مما يدفعهم للتمادى.

احيانا أكره هذه الصفة في... واتمنى أن اكون جريئة بل وقحة، وأتمنى أن لو كنت عندي موهبة الرد وصد كل شخص يتمادى في كلامه.

الحياء صفة من صفات الإيمان ... وخاصة إذا كانت تتحلى به المرأة...
الخطأ في تفسير مفهوم الحياء عند بعض الأشخاص واستغلاله كأنه نقطة ضعف وتوظيفه في دائرة من المواقف التي ترفضها.

انصحك أن تحاولي تدريبي نفسك على أن لا تظهرين خجلك امام جميع الناس، احيانا الخجل يضيع منك فرصا كثيرة سواء من الناحية العملية أو الاجتماعية هناك دائما أشخاص سيئين أو ساخرين، حافظي على مسافة صحية من هؤلاء الناس.

{ 58 }

في شخص حزين قوى أنه يعمل كل حاجة كويسة لوالده وعندما يشكر .. يشكر اخوه الأكبر..
 ويمدحه أمام الناس .. وناكر اي تصرف حلو منه .. وكل ما يحاول يزعل ويبعد عنهم شوية ضميره
 يأنبه ويرجع تاني يعمل كل اللي كان بيعمله على قد إمكانياته سواء المادية أو ما تسمح به ظروفه
 بعد ما ينهى عمله لأنه مسؤول عن أسرته...
 تعب نفسيا، نفسه يسمع كلمة حلوة...
 عزيزي:....

الأم والأب مهما يحدث منهم لا يمكن نوقف اللي بنعمله من أجلهم .. هم البركة اللي بتتور حياتنا ..
 ربنا بيسترها معانا في حاجات كثيرة بسببهم.
 كل فعل تفعله من أجلهم هيرجع لك في المستقبل
 أكيد لازم تزعل وتضايق وأكيد أيضا هو لا يحمل لك أي مشاعر كره
 هو لا يعرف يعبر عن مشاعره لكن بداخله شاكر لك.
 ممكن يكون مدحه لآخوك نابع أن أخوك مثلا عنده نقص في حاجة سواء يفتقد مشاعر الحب من
 زوجته أو اولاده، ممكن يكون حاجة في نفسية الأب تجاه ابنه وهو صغير بيعوضه عنه بان يمدح
 فيه الان.

استمر في العطاء
 لن تكون سعيد لو توقفت
 وممكن بطريقة ظريفة لفت نظرة دون ان تشعره انك بتذكره بمساعدتك ورعايتك له
 او تخلى شخص قريب منه يلفت نظرة ..

تأملات قصيرة

- لجوءك للفكاهة والتهريج والدعابة مش دائما هيخرجك من الحوار كسبان.
- بعض العلاقات نحتاج فيها إلى سوء التفاهم والاختلاف، فقط لنكتشف مدى صلابة العلاقة، ومعدن الأشخاص.
- لا تنزعج من شخص يقدم لك نصيحة من القلب وأنت تراه لا يعمل بها، فهو يتمنى لك ما كان يتمناه لنفسه وقت ذاك في الماضي.
- الحب لوحده غير كاف للارتباط، ونجاح العلاقة، والاستمرارية، والشعور بالاستقرار، والأمان، التوازن بين القلب والعقل ضروري.
- أصدقاؤك لن يتغيروا، ما عليك إلا أن تتقبلهم كما هم أو تبتعد عنهم، فهم عبارة عن حزمة مكتملة بمزاياها وعيوبها."
- أفعالك هي التي تحدد تكون بطل الرواية ولا كومبارس صامت في حياة الآخرين..
- استمتع وقرب من اللي بيلون حياتك بألوان مبهجة، ويزوقها بنكهات حلوة.
- إحساس الكُرّه أقسى وأصعب من إحساس الحب في أنك تتجاوزه.
- العلاقة السوية السليمة هي التي لا تضطر فيها لبذل الجهد كي تحافظ عليها وتنميتها.
- أفضل قرارا تأخذه في حياتك أن لا تجامل على حساب راحتك وسعادتك.
- لا تجعل اللي أمامك يصل لمرحلة أن يقول في سره "ليتني ما حكيت".
- اللي كان جالسا في مقعد المتفرجين وقت الأذى، يتساوى مع الشخص المؤذي في الفعل.
- إذا كنت ترغب في توجيه النقد للطرف الآخر، فعليك أيضا أن تتقبله منه بصدر رحب.
- ابتلاء صغير بسيط يجعلنا نشعر بكم النعم التي تغمرنا، الحمد لله دائما.
- اعترافك إنك غلطان ليس ضعف، بل دليل على ثقتك بنفسك، قوة شخصيتك، متزن نفسيا.
- أول ما يراك بقيت أحسن من غيره، هيرجع يحوم حواليك من تانى لتظل موجود في دائرته، احذر تقع في الفخ.
- ساعات لما نلغي عقولنا ونبطل نفكر في كل حاجة ونأخذ هدنة من روتين حياتنا .. بنبقى سعداء.
- أصعب أمر، عندما تجري تحكي عن تفاصيل يومك لشخص ما -كما اعتادت-، فتجده لم يعد يهتم.
- لو وجدت الحوار هيوصلك إنك تتشاجر ... إبعد، إتعلم تنسحب قبل ما تعكر مزاجك ..
- أجمل حاجة أن يكون للشخص هواية يحبها .. صاحبته ...يفضض معاها، مسرور جواها.
- المجاملات أحيانا تضيع حقتك، كن مجاملا ولكن ليس على حساب مشاعرك ونفسك.
- كل شخص نتقابل معه في طريق الحياة بيكون له دور في حياتنا ... ليس شرطا أن نكتشفه في حينها. بمرور الوقت هنعرف...
- لا أحد يدخل حياتنا صدفة.
- لا تنزعج من شخص يقدم لك نصيحة من القلب وأنت تراه لا يعمل بها، فهو يتمنى لك ما كان

- يتمناه لنفسه وقت ذاك في الماضي.
- أتمنى أن تقف عقارب الزمن ولو لثوان، أجمع فيها شتات نفسي، وألتقط فيها أنفاسي، ثم نعاود السير -من جديد-.
- لن تقدر تتعافى، وتتقدم خطوة إلا إذا أخرجت هذا الشخص من تفكيرك، وطردته من دائرة حياتك، تشجع وحاول.
- لا تدع حاضر ممتليء بأشياء جميلة وناس أجمل من أجل التمسك بماضي راح لحاله، وفجأة نجد أنفسنا أمام حاضر أصبح ماضي هو كمان، نتحسر عليه.
- صعب حينما نتسول الحب والحنان من أقرب الناس لينا .
- هفضل أقاوح وأقاوح وأجل القرار، لحد ما أشوف مين فيهم اللي هينتصر في المعركة قلبي ولا عقلي.. حوار بيدور داخل الكثير منا...
- في حقيقة لازم تعرفها.. لا يظل الناس بنفس الأهمية والدرجة في حياتك ..مهما كانت قربهم منك في يوم ما.
- خذ حذرك عندما تتحدث عن نقاط ضعفك أمام الآخرين، قد يأتي يوما ويصبح القريب غريبا.
- نفسي أسأل اللي بيظل يكذب وينافق، مستحمل نفسة إزاي؟
- لا ترهقوا قلوب أحببكم ووثقت فيكم، بالخدلان..
- اهتمامك بآراء الآخرين في تصرفاتك يكون على حسابك الشخصي ويسرق من سعادتك وحريةك
- المجاملات أحيانا بضيع حقك، كن مجامل ولكن ليس على حساب مشاعرك ونفسيك.
- عندما تمارس الامتنان والتأمل والتسامح بجانب التفكير الإيجابي لتحسين حياتك، فأنت في طريقك لامتلاك المفاتيح الأساسية للسعادة.
- التسامح والنسيان قوة، لكن ليس كل شخص يمتلك تلك القوة.
- أوقات عصبيتك الزائدة على أنفحة الأسباب بتكون وراءها موضوع مضايقتك ورفض تحكيه لحد..
- تحية منى لكل امرأة تقوم بدور الأب والأم معا وما زالت تشعر بأنوثتها ولم تفقدها في زحمة الحياة.
- ارتكب الأخطاء.. لكن لا تتدم عليها، تعلم الدرس، الندم من أسوأ المشاعر إيلا ما خاصة عندما نتقدم في العمر.
- ابتسامتك سر جمالك لا تجعلها تفارق أيامك.
- كل فعل صادر منى هو رد فعل لتصرف بادر منك، راقب أفعالك وأقوالك قبل أن تحاسبني على أفعالي.
- اهتمامك بآراء الآخرين في تصرفاتك يكون على حسابك الشخصي وبيسرق من سعادتك وحريةك.

- الغضب، الحزن، القلق، كل المشاعر السلبية ممكن تهدأ أو تختفي في مقابل حزن أو طيبة، تحتويها.
- الكنز الحقيقي للإنسان أنك لما تيجي تقع تلاقى جنبك ناس تسندك وتقومك من تاني..
- الحكم على الآخرين لا يحدد شخصياتهم بل يحدد شخصيتك أنت.
- العلاقة السوية السليمة هي التي لا تضطر فيها لبذل الجهد كي تحافظ عليها وتنميتها.
- الوقت لا ينسينا ما فقدناه، بل يجعلنا نعتاد على الحياة بدونه.
- إحساس الكُرّه أقسى وأصعب من إحساس الحب في تجاوزه.
- الصديق الحقيقي اللي تمسك فيه وتحتفظ به هو اللي يشاركك أفراحه وليس أحزانه.
- لا تخشى إلا من الشخص الذي يدعى الصداقة.
- التسامح والنسيان قوة، لكن ليس كل شخص يمتلك تلك القوة.
- عندما أدركت أنى لست ضحية، سامحت وتجاوزت.
- لا تعلق بسقف طموحك في الأشخاص حتى لا تغضب عندما لا يحدث ما توقعته..
- من الأقوال المحببة لي وقريبة من قلبي " عندما تتخطى مرحلة صعبة من حياتك، أكمل الحياة كناج وليس كضحية."
- أفعالك هي اللي هتحدد هتكون بطل الرواية ولا كومبارس صامت في حياة الآخرين..
- كل تجربة ستمر بها إما ستقويك لإما ستضعفك، أنت الشخص الوحيد الذي يملك أن يختار من ستكون عليه.
- كل من تحدثت معهم من قلبي وانتمنتهم على اسراري كانوا غير محل ثقة تماما.
- من كتر الخذلان، أصبحت لا اتعشم، ولا انتظر، ولا اعاتب، ولا اسأل، ولا ابالي، وللأسف ولا أنسى
- "الوقت لا ينسينا ما فقدناه، بل يجعلنا نعتاد على الحياة بدونه.
- من يعتمد إخراجك عن شعورك ويعصبك قادرا على فرض سلطته عليك والتحكم فيك..
- لا تمنحه الفرصة..
- الاستغناء... اعرف قيمة الاستغناء، فهو أهم خطوة في البعد عما يؤذيك..
- اوقات بنحتفظ بأخر رسالة قبل الفراق، لكي تذكرنا عندما ننسى بأننا لم نكن على خطأ حينما قررنا الابتعاد وانهاء العلاقة.
- اللحظة التي تقرر فيها ان لا تعاتب، هي نفس اللحظة التي ستدرك انك لم تعد تكن لهم اى مشاعر، وبداية مرحلة اللامبالاة.
-

النهاية

هذا الكتاب ليس فقط نتاج تجارب شخصية، ولكن أيضا يحكي تجارب الآخرين. . .