

# الْرِصْلَة كِرْوِبِ الْحَيَاةِ

وَحِينَ يَكُونُ الْأَمَلُ بِاللَّهِ مَوْجُودًا فَلَا مَكَانَ لِلْمُسْتَحِيلِ ❤️

يُوسُفُ يَاسِر



# الرحلة دروب الحياة

بقلم  
الأستاذ  
يوسف ياسر

**جميع حقوق النشر و الطباعة**

**محفوظة للكاتب**

**يوسف ياسر**

**2024**

" يجب عليك العلم بأن لا شيء يمر و يحدث عبثاً حتى الهزائم الصغيرة التي مررت بها كانت لأجل أن يتسع أفقك و أن تعي و تجمع خبرات كثيرة و أعلم أن لا ظلم يدوم و لا حق يموت و لا دين يُنسى و لا باطل ينتصر "

سَنَكُونُ يَوْمًا مَا مَا نُرِيدُ  
فَلَا الْحَيَاةَ إِنْتَهَتْ  
وَلَا نَحْنُ أَوْقَفْنَا السَّعْيَ  
سَنُكْمِلُ الطَّرِيقَ لِنَهَائِهِ  
حَتَّى نُحَقِّقَ مُبْتَغَانَا وَ أَحْلَامَنَا

## المقدمة.....

لكل إنسان يأس بحياته و شعر بالإحباط و بأنه لن يصل لما يحلم به  
لكل إنسان لديه حلم جميل يحلم بالوصول إليه و لكن يجد أمامه  
إحباطات كثيرة و عقبات أكثر تذكر أن الله لن يزرع بداخلك حلم و أمنية  
بالوصول لشيء إلا و هو زارع بداخلك القوة التي تُمكنك من الوصول  
لتلك الهدف فلا تحزن ولا تنهار و أعلم أن الله معك و بجانبك لن  
يضعيك ولن يتركك وحدك تقرب منه و أحلم و تمنى و أسعى و هتوصل  
بإذنه و عليك بزيادة ثقتك بنفسك فهي أكثر شيء تحتاجه في طريق  
نجاحك.

كمل طريقك و متوقفش حلمك يستاهل أياً كان هو أي و كمان حياتك  
هتبقى أحسن أهم حاجة متوقفش

و لعل فرحتك ف الحياة قد اقتربت ❤️

"كل شيء بالدعاء آتٍ"

## إهداء

أهدي هذا الكتاب لكل شخص يقرأه و لديه حُلم جميل يسعى بكل قوته للوصول إليه.

أحلم و أسعى للوصول لحلمك و أعلم أن الله لن يضيعك أسعى و أمضي بطريقك و لا تلتفت لأحد و لا تستمع لانتقادات من حولك ف كل كلامهم حوله بنفسك لكلام إيجابي يدعمك وقت ضعفك فهو طريقك و ليس طريق أحد غيرك ربنا معاك و يوفقك و يكتبلك الخير و يحققك حلمك و يقربك كل خير.

المؤلف

يوسف ياسر

24/08/2024

## إهداء خاص

أهدي هذا الكتاب لإبنتي المستقبلية التي أتمناها من الله و أتمنى  
أن يرزقني بها أعلم أنها عندما يتقدم بها العمر و تبدأ بمسيرتها  
الحياتية و دراستها و ينضج عقلها ستمر بعقبات كثيرة في  
طريقها لحلمها و لكني سأقف بجانبها و سأدعمها لكي تصل  
لحلمها و تصل لأعلى مراتب النجاح و سأكون فخوراً بها و  
أتمنى أن تكون أحسن مني بكثير و أتمنى أن تكون أقوى مني  
و أن لا يحدث معها ما حدث معي في حياتي و عهد مني أني  
سأختار لها أم عظيمة لها لنكون نحن الأثنين بجانبها و معها منذ  
ولادتها إلى أن يأخذ رب العباد أمانته لا أعلم إذا كانت ستقرأ تلك  
الكلمات يوماً ما أم لا و لكني أتمنى أن تقرأ و سأحتفظ بنسخة  
من أجلها لتعي مدى حُبي لها قبل أن تُولد حتى

أحبك كثيراً يا من ستكونين عالمي و حياتي ❤️

أحبك يا أميرتي

أباكي يا صغيرتي ❤️

## إهداء

إهداء إلى من أحببت يوماً.....

أهدي هذا الكتاب أيضاً إليكي أعرف كم المتاعب التي تواجهيها  
في حياتك الآن و لكن أعلم أن الله لن يُضيع تعبك أبداً

أسعي بطريق حلمك و أعلم أن مهما طال الطريق و بعدتنا  
الأيام سأظل أرجع إليكي دوماً لأكون بجانبك حتى و إن كنتي لا  
تعلمين لكني سأبقى بجانبك طوال الطريق و الرحلة ف تلك كان  
عهداً مني قطعتُه أمام الله و أدعوه أن تكون أعظم رحلاتنا ♥

و أعاهدك أني سأبقى بجانبك جنباً إلى جنب حتى نصل لما حلمنا  
به و نرتاح و نعيش ما بقي من عمرنا بسعادة و محبة و مودة.

إهداء مني إلى الإنسانية الذي عرفتني معنى الحياة و الروح

إهداء إلى أجمل هدايا القدر ♥

لكل إنسان في تلك الحياة حلم يتمنى تحقيقه و هناك من يسعى و يتحدى الدنيا و الظروف و الناس و كل شيء من أجل تحقيق تلك الحلم و هناك أيضاً من يقع مع أول ضربة و لا يقوم و هناك أيضاً من يقوم أقوى من الأول و يكمل طريقه و يصل لحلمه.

خليك فاهم إنك قد كل حاجة قد الصعب و قد كل الظروف اللي بتمر بيها و مهما كان حلمك كبير صدق إنك هتوصل و هتحققه لأن أقداركم تؤخذ من أفواهكم فإن دعوت الله بالنجاح ستجح وإن دعوته بالتيسير سييسر لك أمورك كلها كما أن الله لن يلهمك الدعاء بشيء لا يريدك لك بل يلهمك لأنه يريدك أن تأخذ ما تتمنى بإذنه فتفعل بالخير تجده واعلم أن مادام الله الهمك الدعاء

### فأمنيتك لك

تلك الحياة صعبة و قاسية فهي دار ابتلاء علينا السعي و الرخص وراء أحلامنا مهما كانت كبيرة و تحسين حياتنا و العيش كما نريد و لكن يجب عليك أن لا تقف أو تنهار قبل أن تحقق حلمك و أملك ف الحياة و خلي دائماً عندك أمل في بكرأ ثق بنفسك أنت تقدر تعمل المستحيل مهما كانت التحديات و الصعوبات التي تواجهها في طريقك أهم شيء في الطريق هو أن تثق بنفسك بذاتك ف الله وضع لكل منا قوة بداخله لا يوجد أحد أحسن منك بشيء و لا تسمح لأي شيء بإحباطك و لا بكسرك و أعلم أن الله بجانبك طول الطريق لن يضللك و لن يخيب آمالك.

في طريقك للوصول للحياة التي تتمناها و لحلمك الذي تحلم به لا  
تعتمد على أحد غير نفسك لا تستمع لكلام أحد غير نفسك وحدك  
تعرف مقدار قوتك ليس غيرك أستمع للنصائح و أختار منها  
الصالح ولكن لا تكون تابعاً لأي أحد مهما كان.

ثقتك بنفسك هي أساس وصولك لحلمك لأنها تُعزز فرصة الوصول.

أحيانا نرى أن ثقتنا بنفسنا قليلة أو مهزوزة أو منعدمة و يرجع السبب إلى أشياء كثيرة منها:

**\*الأهل** ف هم المربي الأول للطفل عليهم بتربيته تربية سليمة ليست قائمة على فرض السيطرة ورفض الاستماع إلى آرائهم ورغباتهم بحجة الرغبة في إنشاء جيل منضبط و حازم ستكون النتيجة إنتاج شخصية مُحبطة تخاف من أي شيء تخاف أن تُبدي رأيها لا تثق بنفسها في تحمل المسؤولية و اتخاذ القرارات و يؤدي هذا إلى إنعدام الثقة بالنفس .

يجب على الأهل أن يقوموا بتربية أبنائهم على تحمل مسؤولية اتخاذ القرارات و أن يعو و يفهموا أن ذلك ليس بالسن و لكنه يزيد من ثقتهم بنفسهم و تقبل نفسهم و أن لا يكونوا قاسيين مع أطفالهم و أن لا يفرضوا قراراتهم و سيطرتهم على أبنائهم لأنهم حينها سيكبرون بدون شخصية قوية ضعيفة الثقة بالنفس.

**\*المؤثرات الخارجية** أيضاً لها دور كبير في تقليل الثقة بالنفس زي التنمر و النقد الهدام و التعرض المستمر للفشل و العلاقات الفاشلة و ظروف الطلاق و الانفصال كل هذه الأشياء و أكثر تُقلل من ثقة الإنسان بنفسه و لكن عليك ألا تستمع لكل ما يقوله الناس لك و لا تُشغل عقلك بكل ما يحدث حولك و أن تستمر في طريقك.

**\*صورتك عن نفسك** زي عدم معرفة قدراتك و مواهبك و تميزك و سترى تقديرك المنخفض لنفسك إذا كنت تفكر كثيراً و تلوم نفسك على أي خطأ أو موقف عابر و تجلد ذاتك و الأيمان بأنك غير قادر على تحسين وضعك في حياتك و ترى النقود السلبية الموجهة لذاتك على أنها صحيحة و يتسبب عدم تقدير الذات تلك بكثير من الأمراض النفسية ك الشعور بالقلق و الإكتئاب و الخجل و حدوث اضطرابات شخصية.

**\*عدم تصالحك مع ذاتك** من أهم أسباب نقص ثقتك بنفسك زي مثلاً عدم تقبلك لشكك أو لعائلتك أو أخطائك البسيطة و الكبيرة و كثرة مقارنة نفسك بالآخرين و مقارنة أقل ما فيك بأفضل ما فيهم و عدم رؤية نفسك و ذاتك إلا بالصورة القليلة وقتها هتوقف تطويرك و تحسين نفسك و إنجازاتك هتقل و الجهل و عدم السعي إلى تطوير نفسك يساهم أيضاً في نقص ثقتك بنفسك ف الإنسان الجاهل لا يعرف كيف يتحدث مع الناس و يشاركهم حواراتهم و كيف يندمج مع المجتمع و سيظل يفعل شيء واحد و هو مراقبة الآخرين و هم يتخطونه بمراحل.

و علاج تلك العقبة هو تقبلك لنفسك و لعيوبك و أخطائك و أن تعي بأن ليس هناك إنسان كامل و أنه لا يوجد غلطات لا يمكن تصحيحها و أن تعي و تعرف مقدار قوتك و قدرتك و إنجازاتك و تعمل على تطوير كل ذاك و مخالطة الناس الإيجابيين و أن تزيد مهاراتك و معرفتك بالأشياء لترفع من ثقتك بنفسك و تنافس على تحقيق حلمك.

أحياناً كنت بوصل لمرحلة فقد الثقة ف نفسي و حصل معايا كتير من وقت ما كنت صغير يعني في مرة كنت في الإذاعة المدرسية و كنت في أولى إعدادي و كان دوري أقول حديث و للأسف

يومها كان الحديث كبير و المفروض أقوله من غير ورق عشان هيتصور فيديو و فيه كلمة صعبة و المفروض إني كنت في أقل من عشر دقائق أحفظ الحديث دا و أقوله ب ثبات حقيقي لقيت نفسي مش قادر لغاية ما مدرسة العربي اللي كانت معايا وقت الإذاعة عشان تشرف على القرآن جاتلي و قالتلي خليك واثق ف نفسك أنت تقدر إنك تقوله و دعمتني جدا وقتها كملت حفظ و طلعت قولت الحديث و كأي كنت حافظه من بدري وقتها جاتلي بعد الطابور و قالتلي شوفت لما بتثق في نفسك بتعمل أي قالتلي أنت ممتاز بس خليك واثق من نفسك و طور ذاتك و لغاية دلوقتي فاكرها و فاكر كلامها الأستاذة رحاب مدرسة لغة عربية.

زي برضو وقت الثانوية العامة حاجات كتير خلتنني أحس إني إستحالة أنجح أو أدخل كلية لدرجة إني برضو ف وقت من الأوقات صدقت و و فقدت الثقة ف نفسي تماماً بس ربنا إرادته فوق كل شيء.

لغاية دلوقتي لما باجي أخذ أي قرار صعب أو أحس إن ثقتي في نفسي قلت في أي وقت بقعد و أفكر كلام كتير و دعم ناس تانيين كتير و بدعم نفسي و أنت كمان أدم نفسك لو ملقتش اللي يقف جنبك أنا مش ناس كتير وقفو جنبني كنت سند لنفسي من بعد ربنا سبحانه تعالى و ربنا أداني قدرة عظيمة و هي إني لما بوقع بعرف أقوم و أرجع أقوى و أكمل.

الدعم بيفرق لما تلاقي حد يبقى معاك ف الطريق هتلاقي نفسك دايمًا قادر تكمل و توصل و تعيش.

ساعات يكون الاهل عقبه ف طريق الأبناء أنهم يعيشوا حياة سعيدة و أنهم يوصلوا لأحلامهم فلا بد أن يشعر الطفل بالأمان تجاه والديه ليخبرهم ما يشعر به دوما و ما يحدث له بدون خوف مما سيصدر منهم من تقليل منه او عقاب او حتى عدم السماع له يجب على الوالدين ان يجعلوا انفسهم اصحاب لأبنائهم.

للأسف أرى غالبية الأباء و الأمهات منشغلين عن اطفالهم و ذلك خطأ شنيع لأنه بيخلق فجوة خطيرة بينهم فلذلك لابد من تخصيص وقت للتحدث معهم حتى يكونوا قادرين على التحدث معكم و مشاركتكم حياتهم و آرائهم و مشاكلهم و تفوقهم و أن تقوموا بتشجيعهم و مساعدتهم لكن ما زلنا نرى العكس مثل الانفصال بين الأب و الأم و عدم احترامهم لوجود ابناء بينهم و ذلك بالتأكيد ينعكس ع الأطفال و يقوم بإحداث الكثير من المشاكل النفسية لأنهم سيُربوا بداخل بيئة ليست أمنة كلها مشاكل و صراعات بالمعنى الحرفي بيئة فاسدة او مثلا أن تأتي لوالدك او والدتك لتتحدث معهم ف يبقى ردهم التلقائي إنهم مشغولين او عندهم شغل و لو أكثر ف الكلام حرفيا بتلاقي فيه منشور طويل افتتح عنوانه انهم مشغولين عشان يجيبوك اللي نفسك فيه و يخلوك مش محتاج حاجة بس من رأيي تولع كل حاجة قدام إني أقعد ف لحظة حلوة مع أبنائي أو بنتي و أتكلم معاهم و أسمع مشاكلهم و لأن مفيش لحظة سعيدة ف حياة بني ادم احسن من اللحظة اللي تشوف فيها عيالك و تقعد معاهم و تشاركهم حياتهم بجد اللحظة دي بتبقى أجمل لحظة ف الدنيا مهما إن كانت مدتها ف مهما كانت مدة انشغالك فلا تنشغل عن من تنشغل من أجلهم.

مكنش نفسي يبقوا الداعم الأول للطفل يبقوا هما سبب ف عدم صلاحه و سبب ف عدم وصوله و خراب حياته بمشاكل كثير و هدم كل المعاني الجميلة فيه عن تجربة ناس كثير بتحكي و بتتكلم معايا شباب و بنات كثير بيتمنو الموت بسببهم اهاليهم سواءا لتعاملهم السيء معاهم او لتقليلهم منهم و أشياء كثيرة أبكي عندما أسمعها لكني بقعد مع الناس دي و بسمعهم و بعرف تفاصيلهم بلاقي إن أحلامهم جميلة جدا ف لي يكون سبب عدم اتزانهم نفسيا هما اللي المفروض يدعموهم و يشجعوهم.

لي يبقى سبب تفكيرهم ف الانتحار هما الناس اللي المفروض يبعدهم عنهم.

لي يبقى سبب هزائمهم هما الناس اللي المفروض بيعملوا المستحيل عشان يشوفوهم أنجح ناس ف الدنيا.

لي يبقى سبب موتهم هما أهلهم الداعم الأول و الأساسي ليهم اللي المفروض ينمو مواهبهم و يحسنوا شكلهم و طرق حياتهم و عيشتهم و كمان يربوهم و يسهروا على تربية بشكل سليم.

كام مرة والدك خدك ف حضنه ؟

كام مرة والدتك خدتك ف حضنها؟

و العكس؟؟؟؟.....

لي البعض و الغالبية منكم لما بيقعد مع أهله بيحس بالتعب النفسي و القلق و التوتر و يبقى عايز يجري.

لي صعبتوا الحياة على عيالكم لي خليتوهم محتاجين دكاترة  
نفسيين عشان حياتهم باظت.

للأسف كنتوا بتفكروا إنكم تبناوا حياتهم بشكل سليم بس للأسف  
معرفتوش تربوا ..... معرفتوش تربوا أبناء سوية نفسياً  
ربيتوا شباب و بنات بقوا بيدوروا على علاقات مُزيفة عشان  
يلاقوا فيها الأمان اللي عمرهم ما شافوه معاكم .

بقي جيل كامل بقي عنده أمراض نفسية شباب لم يتعدى عمرهم  
العشرون عاماً أصبحوا مرضى لإكتئاب و قلق و توتر و أمراض  
أخرى فقط لعدم إحساسهم بالأمان تجاهكم و بقت أكبر نسبة  
إنتحار على مستوى العالم التي تعدت الـ 90% لأولئك الشباب.

لما الأهل يبيعدوا عن الطفل بيبدأ هو كمان يبعد و يدور  
على راحته بعيد بيحاول يلاقيها سواء في علاقة حب  
مُزيفة إما بالتقرب من الأصدقاء و قد يكونو كما تُسموهم  
أصدقاء سوء يضلوه و يأخذوه لطريق ستندمون أنتم عليه.

الإحتواء أكثر شيء بيبقى محتاجه أي طفل عشان يفضل  
مكمل في طريقه بيبقى محتاج إنه يلاقي حد يدعمه و  
يسانده و يقف معاه طول الطريق لما يزعل ولا يضايق ولا  
يتصدم من شيء يجري يتدفى ف حضنه يعيط و يحكي و  
يلاقي أبوه أو أمه بيساندوا و يساعدوا يحل مشاكله  
يساندوه ميخلقوش فجوة مسافات بينهم و بينه بإنشغالهم  
الدايم في الحياة و مشاغلها.

إبنك هو حياتك أصلحه حتى يكون عوناً لك بحياتك.

ربوا عيالكم صح

صاحبوهم..... عيشوا حياتهم.....خليكم معاهم ف كل خطوة.

الطريق صعب و الحياة قاسية متبقاش إنت كمان عليهم خليك  
الحضن الدافي و السند و الأمان و الشخص اللي يرجعولوا لما  
يحصلهم أي حاجة ف حياتهم.

متبقاش سد خانة إجتماعية و رخصة عشان البني ادم دا ميبقاش  
يتيم و إن والده و والدته عايشين و ليسوا أموات.

أصبحت الديار ليست لنا و نتمنى الهروب و لكن لا زال السؤال  
واحد و هو

إلى أين...؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

دا يخليك لما تيجي تاخذ قرار بالجواز تهتم بحاجات كثير

أولهم إنك تختار فتاة تصلح أن تكون زوجة و أم لك و لأبنائك  
تقوى على تربيتهم و تنشئتهم تنشئة صحيحة و سليمة تجعلهم  
خير الأبناء الصالحين و إنك تختاري ونس ليكي طول العمر  
يفضل جنبك و ميسبكيش طول العمر مش تفضلوا في صراعات  
و تعيدوا نفس الحياة اللي كبرتوا فيها و انفصال يليه بعد الأب و  
الأم بالتفكير عن الأبناء فيجعل الأبناء في حالة نفسية صعبة  
بسبب كثرة المشاكل و الصراعات أتجوزوا من يكون معكم على  
المر قبل أن يكون معكم على الفرح حد ميزهقش ميمش يشيك  
في عينيه متهونش عليه تفضلوا عايشين حياة سعيدة و تربوا  
عياكم بأفضل طرق التربية تبقوا صحاب ليهم و هما كمان  
صحاب ليكم و تعيشوا حياتكم بكل حب و رفاهية و نضج لأن أي  
حاجة غير كدا صدقني هيبقى فعلا جيل ببسلم جيل و الاتنين غير  
سُلام نفسياً كل عصر و له طرق تربيته و حياته زمان يختلف

عن الحاضر و الحاضر يختلف عن المستقبل و المستقبل يختلف عما بعده و لكن الوالدين يجب أن يكونوا بجانب أطفالهم بكل عصر لأن البعد و المشاكل و كثرة هموم الحياة قد تأتي ثمارها بأمراض نفسية لأولئك الشباب ك الإكتئاب مثلا :

مرض نفسي أصبح يواجه الشباب بسبب عدة أشياء ك التعب و الوحدة ف يُحبطون و يموتون لتعبهم و إرهاقهم نفسياً لأسباب و عوامل عدة ك الأهل و الأصحاب و الناس و علاقات الحب و الفراق و البعد و أهمهم البعد عن رب الكون عز وجل و كل شيء على وجه البشرية.

أصبحنا نمرض نفسياً لشدة و كثرة ما نكتمه بقلوبنا و نصمت الصمت هو أولى حالات الإكتئاب

عندما تصمت و لا تتكلم و لا تدافع على حقك و تُبدي رأيك ف أعلم أنك ستمرض نفسياً ستبقى باهتاً لن تحقق شيء ف كل ما تود تحقيقه سيصبح بعيداً عن آفاقك ستشعر و كأنك تحلم بلمس القمر و بحكم أنه ف السما لن تنوله.

الحياة صعبة.. و ستكون أصعب و أصعب بل ستكون مستحيلة على المُكتئب لأنه سيرى كل شيء باهت...

سيجعلك الإكتئاب تُفكر تفكيراً سلبياً في كل شيء في حياتك. و سيقف عقبة كبيرة في طريق حياتك.

هيخليك دائماً مُحبط.....

و ستضعف عزيمتك و قوتك و ستبقى حياتك مزيجاً بين البهتان و التعب و الأفكار السلبية و فقدان الشغف تجاه الكثير من الأشياء التي تحبها حتى أعظم شيء في حياتك و هو

## "حلمك"

يُعاني المُكْتَب من تكدُّر في المزاج يجعله يشعر دائماً بالحزن و الغضب و الإحباط سواء على المستوى النفسي و البدني و قلة شغفه تجاه جميع الأشياء.

و يُعاني من صعوبة ف التفكير و القيام بالمهام ك الدراسة و صعوبة ف اتخاذ القرارات ليست الصعبة فقط بل أيضاً البسيطة ك النزول و الخروج و التمشية و التكيف مع الواقع و المجتمع.

يسبب الاكتئاب أيضاً حسب الدراسات النفسية تغير في حجم الدماغ من خلال نقصان حجم المادة الرمادية

## "Gray Matter"

و التي تحتوي على عدد كبير من خلايا الدماغ و ينتج إنكماش ف بعض المناطق و الخلايا الأخرى ك الحصين

## "Hippocampus"

وهي المنطقة الضرورية لحفظ الذاكرة والتعلم في الدماغ، وتعد حساسة لهرمونات التوتر.

و أيضاً قشرة الفص الجبهي الأمامي

## "Prefrontal Cortex"

و هي المنطقة الضرورية للتفكير و التخطيط.

و تأتي كل تلك الأعراض لمريض الإكتئاب فتمنعه من تحقيق حلمه و لكن الشخص الناجح من يقاوم الحزن و الصدمات حتى لا يقع ف فخ الإكتئاب و الأمراض النفسية و حتى إذا وقع به يعرف كيف يخرج منه و ذلك من يحقق حلمه.

قال بعض العلماء أن من أصابه كرب أو اكتئاب و دائماً ما يشعر بالحزن و ذلك نتيجة لأي ظروف فإن أفضل علاج له قراءة سورة البقرة يومياً لما فيها من بركة و راحة نفسية للمكتئب.

الإكتئاب هيخليك شخص مُنطوي غير مبال بكل ما حولك بل ستفقد الرغبة في العيش و الإندماج و التطوير من ذاتك متخليش كل دا يحصلك إتمسك بحلمك مهما كان حلمك جميل و يستحق إنك تتعب عشانه و اللي هيحبك هيفضل جنبك و معاك عيش و إتمتع بحياتك و أخرج و إتمشى إسمع أغاني عيش حياتك فهي دنيا فانية أجري فيها على ما يحلو لك لا تستسلم أفرح و عيش مفيش حاجة مستحيلة حلمك هيتحقق لا تنظر إلى من حولك ولا تستمع للآخرين عيش حياتك و حلمك و أسعى لكل شيء بتحلم بيه و متخليش الإنتقاد السلبي يآثر عليك و على صحتك النفسية بل بالعكس خليه يقوي عزيمتك و كفاحك عشان توصل للي بتحلم بيه لكن لا تنسى عبادة الله حتى يأتي اليوم الذي يأخذ رب العباد أمانته و تكون حينها راضٍ عن نفسك أمامه يوم يقوم الحساب.

مهما حصل معاك أفكر أن الحياة مبتوقفش ولا هتوقف هنعيش  
و هنموت و هيجي غيرنا يعيش و هيموت برضو ف متوقفش  
كمل متسمعش لانتقادات حد مهما كان مين  
طريقك هو بتاعك إنت حياتك إنت حلمك إنت  
إنت اللي هتختار تعليمك....كليتك....جوازك....تربية أبنائك  
محدث له الحق إنه يفرض عليك رأي في أي حاجة إنت بتعيشها  
في حياتك  
إنت بطل و كل يوم بتعدي ب حمل كبير كمل في طريق و ربنا  
معاك و مش هيسيبك  
كل واحد فينا عنده عوائق هتخليه يوقع كتير بس البطل اللي  
هيكمل و مهما وقع يقوم و يعافر  
"حياتك .... حلمك❤"

ف حياتك هتلاقي نفسك ف أي قرار بتحس بحيرة و بتتردد كثير التردد من أصعب اللحظات التي تمر على الإنسان في مواقف حياته و تتكرر مع البعض منا بشكل مزعج فالتردد يعتبر مقبرة للفرص و أكبر عقبة في طريق نجاح أي بني آدم ف بالتردد لا يقوى الإنسان على اتخاذ القرار بشكل سليم.

يعاني الشخص المتردد من التفكير الزائد و يشعر بالخوف و فقدان أيضاً الثقة بالنفس و تقليل تقدير الذات و كل تلك الأعراض تتطور و تؤدي للإحباط و بالتالي للإكتئاب أو سوء التوافق و التكيف.

إنك تفكر في أي شيء مرتين طبيعي جداً قبل أن تصدر أو تتأخذ أي قرار بشأن تلك الأمر لكن الإستمرار دوماً ف التفكير لأيام و أسابيع و ربما أشهر يعطي إنطباع واضح على أن تلك الشخص يعاني من التردد.

التردد ما هو إلا ضعف نتيجة عن خوف الندم في المستقبل.

تبقى المشكلة أن تلك التردد المزمّن يدفعك في كل مرة تأخذ بها قرار إلى تفكير مُفرط يستنفذ وقتك و طاقتك الذهنية.

و عدم القدرة على حسم و اتخاذ قراراتك قد يصبح عائقاً أمام تطورك ليس فقط على المستوى الشخصي بل أيضاً على المستوى المنهني و الإجتماعي و العاطفي فالإنسان المتردد يكون قليل الثقة بنفسه و يضيع من بين يديه فرص كثيرة للتطور سواء في عمله او حياته و كمان بيبقى فيه تأثير على أدائه.

ساعات يتردد الإنسان ف اتخاذ القرار بسبب عدم قدرتك على رؤية الخيارات بوضوح او لنقص المعلومات المتاحة أو لعدم

إمتلاكك الخبرة الكافية أو خوفك من عدم سيران الأمور كما  
خطت لها في المستقبل سواءا لظروف خارجة عن إرادتك أو  
قلة ثقتك في قدراتك و إمكانياتك.

في حياتي إترددت و ترددي دا ضيع مني حاجات كثير و ندمت  
على كذا كثير جدا كنت يتمناها سواءا في حياة ف دراسة ف حب  
ف شغل ف كل شيء عموماً و دا خلاني دايماً عايش ف ندم و  
بفكر ف القديم

كنت بخاف من الحاجة اللي بفكر إني أعملها

كنت دايماً بخاف من عواقبها و نتائج

لأني كنت دايماً بتوقع الأسوء

عشت حياتي كلها دايماً بخاف من المُجازفة

بتردد في أقل التفاصيل فيه حاجات كثير.

التردد هيفك إنسان فاشل بتغرق في فكرة إنك تختار الصح و  
تفضل توهم نفسك إنك لما تقعد تفكر كثير ف دا هيفك تختار  
الشيء الصائب بس لا عمر ما هتختار صح و إنت بتفكر كثير

أقعد و فكر و خلي كل الخيارات قدامك و أحسبها بس متترددش  
إنك تاخذ القرار عشان تقدر تنجح لازم تثق ف نفسك و في  
قدراتك لأنك ناجح و أفكر الكلمة دي

ربنا مبيخلقش حد فاشل و حد ناجح  
هو بيخلقنا كلنا في حياة واحدة  
و إحنا بنختار يا نكمل و نتجح  
يا فضل مكانا و الزمن يعدي و فضل ف نفس المكان منحققش  
أي حاجة

يقول "جبران خليل جبران"

"من يشنقه صوت الماضي لا يستطيع مخاطبة المستقبل"

فالتفكير في الماضي بشكل مُفرط يحول حياة الإنسان إلى جحيم لا يُطاق و يجعله واقف في منتصف طريقه ما بين مستقبله و حاضره.

التفكير في الماضي و استرجاع الذكريات و الندم عليها يقف عائقاً كبيراً في طريق تحقيقك لحلمك فيجعلك عالقاً في فخ الماضي و الإحباط و الندم و الحزن لا تخرج منهم أبداً.

يحدث الندم بسبب عدم قدرة الإنسان على تجاوز ماضيه لأخطاء فعلها بالماضي فيظل يندم و يُحبط و يأتي شعوره مُفرط بالعجز و الضعف و التشاؤوم.

يُعاني الإنسان من الندم على أشياء حدثت بالماضي و يتمنى لو الرجوع بالزمن للتصرف بطريقة مُغايرة و اختيار الصواب و لما مبيقدرش بيفضل يأنب في ذاته و يسأل نفسه السؤال شهير و هو كيف كانت ستكون الحياة لو اخترت اختياراً آخر في الماضي؟

و شعوره بأن أفضل أيامه هي التي كانت في الماضي و معاقبة نفسه بأنها لا تستحق الفرح و السعادة فلذلك نصيب كبير من وقوعه في فخ الضحية و الإستسلام للسقوط و عدم تحقيق أحلامه.

و من الأسباب اللي بتخليك تفكر في الماضي هو خوفك من المستقبل و كرهك و عدم تقبلك للحاضر و كذلك إعتقادك بأن ندمك و حزنك هيغفرلك أخطاء الماضي.

و للتفكير بالماضي مساوئ كثيرة و قد تُصاب بأمراض عدة  
ك

القولون العصبي و تصارع ضربات القلب و ضياع الحاضر و المستقبل و احتمالية الإصابة بإكتئاب و كل تلك يسبب فقدان لقدرة الإنسان على أداء مهامه و ذلك بسبب الضغط العصبي و النفسي الناتج عن التفكير الزائد و يجعله عاجزاً عن تحديد أهدافنا و عدم القدرة على تحقيقها.

التفكير ف الماضي يكون بسبب عقلك الذي لا يهدأ و وحدتك دائماً هتلاقي نفسك بتقعد لوحدك تفكر ف كل شيء مررت بيه و قد الحياة كانت قاسية معاك و دا واحد من أهم الأسباب اللي هيخليك مرتاح نفسياً و دائماً هتشعر بالضيق و الإحباط و إن حياتك ليست بأحسن حياة و إن فيه حاجات كتير في حياتك كانت ممكن تبقى أحسن عارف إن الماضي ممكن ميكونش رحمة بس برضو مفيش إنسان قوي عاش ماضي سهل و بسيط و عمرك ما هتتضح غير لما تعيش الصعب و ف مرة حد قالي

"هنعدي الصعب عشان نعيش السهل"

تسامح مع ماضيك و أقبل كل ما فعلته سواءا كان صحيح  
أو خاطئ تقبله و عيش و أبعده عن أي شخص يفكر  
بماضيك و أحداثه و عواقبه.

عندما تسترجع ذكرياتك أنظر لها بنظر الحقيقة و ليس  
العواطف و المشاعر فغالباً ما يُركز المتذكر لماضيه على  
مشاعره و عواطفه و ذلك يجعله مستاء و مشتت الذهن و  
لكن عندما يرى الأمور بالتفاصيل و الحقائق فسيخفف عنه  
ذلك الشعور باليأس و الألم و التشتت الذهني.

تسامح مع ذاتك فقالها رسولنا الكريم

"كُلُّ بني آدم خطاء و خير الخطائين التوابين"

حسن ظنك ب رب العالمين و استغفره و لا تندم حتى تحقق  
ما تسعى إليه.

خلي تذكرك للماضي فقط للتحسين من حياتك الحاضرة و  
المستقبلية بالتعليم منه و أخذ العبرة و الدروس فقط.

أرضى باللي مریت بيه و خليه يبقی دافع لیک عشان توصل  
و تعيش و تكمل ف حياة سعيدة من إختيارك لأن اللي فات  
مفروض و اللي جاي إختيار

و تذكر.....

"لا يمكننا تغيير الماضي و لكن أمامنا فرصة للمستقبل"

طول ما أنت عايش و فيك الروح عافر أجري في الطريق  
عشان توصل بس أهم حاجة لازم يبقى عندك صبر و أنت  
بتسعى بس برضو متنساش إن الصبر بدون سعي أسمه  
هبل يعني مفيش حاجة أسمها أفضل قاعد في مكاني و  
مستني أنجح لا بالعكس أجري و متسمعش للناس

الناس عايزة تتكلم و تنقد بدون ما تفهم

اللي حواليك مش هيصدقوك و هيحاولوا يوقفوك بأي  
طريقة

خليك قد حلمك و أمشي طريقك لأخره لأن كل واحد ليه  
رسالة ربنا مكلفه بيها.

العمر قصير و الحياة فانية

أجري ع الحاجة اللي بتحبها و متخليش حد يرغمك على  
حاجة أنت مش حاببها مهما كان مين هو و متخليش حاجة  
تبعذك عن حلمك و حبك للشيء.

ف طريقك للنجاح هتقابل و هتشوف حاجات كتير

هتلاقي الفاشل اللي هيحقد عليك

هتلاقي الفاشل اللي هيستكتر عليك كل خطوة تاخدها

هتلاقي الفاشل اللي هيحسدك

هتلاقي الفاشل اللي هيطلعك عيوب في كل حاجة

هتقولي لي في كله قولت الفاشل هقولك عشان عايزك تفتكر

حاجة واحدة محدش هيكرهك غير الفاشل اللي مش عارف

يبقى زيك و لما بيحاول دايمًا مُحاولاته بتفشل

"أوعى تحكي حكاية و إنت ف نصها"

أحكي حكايتك و إنت مكملها و ناجح فيها

صدقني لو اللي حوالياك عرفوا إنت عايز تعمل إي عمرك ما  
هتوصل هتعيش أسوء فترة ممكن تمر بيها في حياتك لا هتعرف  
تنام ولا تاكل

نفسيتك هتبقى أسوء شيء ممكن

حياتك هتدمر ف ثواني هتبقى حرفياً مش طابق تعيش يومين  
فمتعرفش حد طريقك سيرك

إحنا عايشين مع ناس لو عرفوا إننا بنحلم حلم جميل هيصحونا  
من النوم وقتها.

أبني حياتك الجاية صح إنت لما جيت للدنيا لقيت حياتك مترتبة  
لأم و أب و بيت سواءا كانت صالحة للعيش أو لا فهي كانت  
مفروضة عليك متقدرش تغيرها لكن حياتك الجاية تقدر تبنيها  
بنفسك

عيش حياتك و كمل تعليمك و أدرس كويس و أعمل بأسباب  
النجاح ذاكر و أتعب و أجتهد أعمل ما بوسعك للوصول للنجاح  
الكبير و لما تنجح متوقفش بالعكس كمل لسة الدنيا معاك و لسة  
هتبني بيت و أسرة و هتعيش أيام جميلة.

للأسف عندنا في مصر عاملين لينا فح أسود اسمه الثانوية  
العامّة سنة زي أي سنة دراسية تذاكر فيها 7 مواد و تدخل  
تمتحنهم في آخر السنة لكن المصريين لا يعرفوا شيء اسمه  
سكوت و بقوا حقيقي عاملينها سنة للرعب و كأن حياتك كلها  
مُتوقفة عليها متسمعش كلام حد ذاك و أعمل اللي عليك و ربنا  
معاك و هيسانذك خليك فاكر بس

اللي ربنا كاتبهولك هتشوفه مهما كان

و ربنا عمره ما بيحيب حاجة وحشة

الحاجة اللي انت ممكن تكون شايف إن ربنا بيبعدها عنك خليك  
عارف إن فيه وراها حكمة إنت متعرفهاش و قد تكون بُعد لأذي  
كبير كان هيصيبك بيها.

ربنا مش هيبعد عننا نعمته دا إحنا بنعصيه و ما زال يرزقنا.  
و مجموعك مش نهاية المطاف و خليك فاكر إن مش كل فشل  
هو نهاية للحياة بل بالعكس فيه فشل بيبقى بداية رحلة نجاح  
كبيرة و عمر ما الثانوية العامة ما هتكون تقييم ليك في حياتك بل  
بالعكس عمرها ما هتكون سنة تحديد مصير زي ما الكل  
بيسميها.

خلي عندك حلم كبير في كل طرق حياتك سواءا دراسة أو شغل  
أو جواز.

لما تيجي تدرس ذاكر كويس خلي عندك محصول كبير من  
المعلومات اقرأ كثير و ركز في مجالك و برا مجالك فالقراءة  
مفيدة تجعلك شخص بعقول الكثيرين تعطيك الخبرة الكافية

لمعالجة الأمور و حلول للمشاكل و كيفية السير في الدنيا و  
طريق الحياة .

خليك فاكِر إنك طول حياتك هتقابل حاجات كتير و ناس هتكرهك  
و ناس هتنتقدك لفكرة بس إنها مش عارفة تبقى زيك و دا  
هيتعبك و هيخليك توقع كتير في حياتك و هتحس إن فكرة إنك  
ترجع و توقف تاني على رجلك دي صعبة و ثقيلة بس هتلاقي  
ربنا بيسندك و بتقوم و بتكمل طريقك و بتتجح و فجأة بتحول  
الفشل لنجاح بس إنت إياك تستسلم لإن الإستسلام دا بداية فشل  
ذريع يعني مثلا عندك وائل غنيم كنت شوفتله فيديو بيتكلم فيه  
عن دخوله شركة جوجل و كان بيقول

أنا كنت بحب جوجل جدا و كان عندي شغف إنني أدخلها حتى لو  
هشتغل جوا عامل نظافة بس أبقى دخلت جوجل و فضل لمدة 3  
سنين يعمل أبحاث بتتطلب منه ف الإنترنت فوهات اللي خاضها  
عشان يشتغل ف جوجل و كل مرة بيعملها و بيشتغل على نفسه  
أكثر و أكثر لغاية ما ف مرة أتصلت بيه سكرتيرة مكتب مسؤولة  
كبيرة ف جوجل و حددتله ميعاد إنها تقابله ف لندن و كان طاير  
من السعادة وقتها و بالفعل قابلها بس ف الطريق لكل دا واحد  
موقفش سعيه كمل و اشتغل على نفسه مرة ف مرة ف مرة  
لغاية ما وصل و اشتغل ف جوجل حلم حياته.

الطريق طووووويل بس بإيدنا نحقق اللي بنحلم بيه و نفرح و  
نرتاح باقي حياتنا و المهم أننا طول الطريق منسعاش للنجاح  
بالعكس أسعى لإنك تفيد و تغير الواقع و تخلي علمك اللي درسته  
و حياتك اللي جريت فيها و خوضتها دي تنفع غيرك و تكون  
مصدر إلهام ليه.

أصعب لحظات بتمر ع الإنسان هو أنه يلاقي نفسه مكسور و  
لوحده ف حياته و بيحس بإحساس العجز و أنه خلاص بينتهي و  
بيجيله فجأة كدا من عند ربنا مساندة إلهية بتخليه يكمل في  
طريقه بعد وقوف.

و خليك فاهم إنك مش لازم تتجح ف كل حاجة و مش لازم تكسب  
على طول و كفايا أنك تعمل اللي عليك و تسعى و لازم تعرف أن  
اللي ربنا كاتبهولك أحسن من اللي انت بتتمناه و هتفضل طول  
عمرك تتمناه و أن النجاح مش معناه أنك تكون إنسان كامل من  
جميع حياتك و لكن النجاح أن تكون مميزاً في جانب من جوانب  
حياتك بما يجعل تلك الجزء مصدر إفادة و إلهام للآخرين.

الحياة منبع تجارب و التجربة الكاملة تبقى بها و هنا أقصد  
بالحياة نفسها ف تجربة الحياة مليئة بكل شيء ستجد اليشر  
يعيشون على وقع الصدمات و خيبات الأمل و الهزائم و هتشوف  
إن الألم و المعاناة ف كل شيء جزء من الوجود البشري الفاني  
لأن كل إنسان منا له وقت يعيشه في تلك الحياة و ستصعد روحه  
إلى الله و هناك من يتحمل تلك القساوة بقدر ما يتحمل و يُصبح  
أقوي مما كان و أناسٌ آخرون يستسلمون لتلك المصاعب و  
الهزائم و العذاب و لا يقاومون و يشعرون بفقدان الشغف تجاه  
كل شيء و يُصبح إنساناً مُحبطاً و يلجأ للتفكير بأكثر وسيلة  
مُنتشرة بالعالم تلك الفترة و أكثر من يقومون بها هم الشباب الأ  
و هي الإنتحار

لكن يجب على الإنسان أن لا يكون ضعيفاً لأنه بمجرد أي موقف  
يهزمه سيشعر بالإنهيار و الإستياء و الإنهيار تلك ليس سوى  
فرصة كبيرة يجب عليك إستغلالها لمحاولة إعادة ترميم حياتك و  
تكملة الطريق.

أحياناً نتصور أن الحياة جميلة لكن عليك أن تعي بأن الواقع  
أحياناً أسوأ مما نتصور فهي ليست منصفة لدرجة أن تُعطينا و  
تمنحنا كل ما نشتهي و نتمنى و ليست جميلة لكي تزيل من  
طريقك كل ما يُهكر صفو مزاجك و ليست عادلة لتأخذ لنا حقوقنا  
ممن ظلمونا.

عندما يكون المرء قوياً و يقف بصمود في وجه تلك الحياة بكل  
قساوتها و عدم رحمتها و ظلّمها فإنه سيعيش بالطريق الذي  
يُحبه و يناسبه فالصمود يعني تحمل الألم رغم قساوته و شدته

يعني أن تصمد و أنت في قمة يأسك و أن تتحمل برغم كل ما بك  
من إهيارات.

أعلم بأنك قوي

و أقوى مما قد تظن أيضاً

و رغم قلة حيلتك أسعى و أمضي بطريقك ف حياتك عيشها زي  
ما انت حابب خليك دايمًا صامد أمام متاعب حياتك.

و أعلم أن الصمود برغم أنه أصعب جزء ممكن بالحياة و لكنه  
يُقوي تلك الجزء الضعيف منك و يُهينك للذي هو قادم و آتٍ من  
كسور و متاعب.

لما تيجي تشوف الحياة بنظرة واقعية هتلاقيها مليئة بالخيبات و  
اليأس و لكن إنت ك إنسان لا تملك إلا أن تُقوي إرادتك و  
عزيمتك حتى تسير نحو الأمام بدل أن تقع و تقف مُتذمر و حزين  
فهذا لن يُغير وضعك و حياتك فالإرادة تجعلك قوي و صامد و  
تجعل بك روح للمقاومة و تقلل من ضعفك و تجعلك تمضي ف  
حياتك و ف طريق حلمك و نجاحك و مستقبلك.

و لازم تبقى عارف إنك و إنت بتصارع الحياة عشان تحقق  
مُبتغاك عندك إحتمالين يا الخسارة يا المكسب يا الهزيمة يا  
الإنتصار ف لابد من الصراع بكل قوة و صلابة حتى تتمكن من  
الإنتصار و تحقيق ما تُريد.

هتلاقي ف الحياة تحديات كتير و مصاعب و عوائق دايمًا  
هتواجهك ف طريقك و بتيجي لكل إنسان على هينات متعددة

ك عقبه مالية ك أن تُولد و تكبر و ترى أن عائلتك غير ميسورة الحال ولا تقوى على نفقات تعليمك و إطعامك و مسكنك و غيره ف ترى نفسك غير قادر ع التعليم و العيش.

ك عقبه صحية فالصحة هي أهم شيء بحياة الإنسان و أعلى نعمة من الله لإلنا ف عندما تتعرض تلك النعمة للخطر نشعر بالضعف و العجز

ك عقبه إجتماعية و دي من نظري هي أكبر عقبه بتواجه جميع أفراد الشعب ستري التعب و هبوط النفسية لأدنى درجة عندما تأتي إلى الحياة ببيت فيه إنفصال و أنواعه كثيرة ك هجر الأم او الأب و أن تعيش مع طرف واحد منهم أو ان الإلتين أصلا يعيشوا بعيد و انت لوحدك أو إن حد فيهم يبعد و يتزوج و حقيقي دي من الحاجات اللي قادرة تقتلك و تعيشك سنين ف تعب بسبب إن الإنفصال دا ممكن يزيد ب قضايا و مشاكل أكثر من يُضر بها هو الطفل لا الأم و لا الأب ف ذلك سيمنع الطفل من مُلاقة التربية السليمة لبُعد المُربي الأساسي و الأول له و الباني الأول لشخصيته.

ك عقبه نفسية و أكثر من يعانون من أمراض نفسية في تلك الفترة و تلك العصر هم الشباب لعدم إحتواء أهلهم لهم مسألتيوش نفسكم ك أب و أم لي أبنكم مش كويس معاكم و لي بيبقى دايم قاعد حابس نفسه و قاعد لوحد مع نفسه و مبيقعدش معاك و يحكي عن تفاصيل أيامه و حياته ليه مبيتكلمش معاك ف مشاكله و يستنى منك الدعم لأنه ببساطة بقى عارف إنك هتيجي ليه مسألتيوش نفسكم لي ابنك بيبقى قاعد برا مع أصحابه بالساعات ببيضحك و لما بيقرب بس من شارع بيته بيحس بقبضة ف قلبه

و إنه مش عايز يدخل البيت نهائي كل دا بيسبب له تعب نفسي و  
بيصاب ب إضطرابات قلق و توتر و إكتئاب و التفكير الكثير  
بالإنتحار و ترك الحياة لكره لمن بها.

ف حياتك إياك ثم إياك إنك تعتمد على حد أو تخلي حد مهم ف  
حياتك لا صاحب ولا أهل ولا أي شخص عشان لما يحس بإنك  
معلي من قيمته هيعلى هو كمان عليك و هيبقى بيكلمك من فوق  
أوي ف متخليش نفسك معرض لشيء زي كذا  
متبقاش تابع لحد مهما كان هو مين في حياتك.....  
متديش لحد أكبر من قيمته.....

لو عليا هقولك متعاملش مع الناس أساسا لأنهم بنسبة 99%  
هيبقوا السبب الأساسي اللي يخليك تفشل و تبقى زيهم و اللي  
هيفضلوا تبقى عايش ف حياة بتتمنى الموت و دايمًا حاسس بالألم  
و التعب لأنهم مش هيسيوبك ف حالك بل العكس هيفضلوا  
يخبطوا فيك دايمًا لغاية ما توقع.

لما توقع قوم و نفذ نفسك و كمل على طول.....  
ف حياتي كلها عيشت مبعملش غير حاجة واحدة بتكسر و أوقع  
و أقوم تاني.

بس مع كل كسر كنت بحس وقتها إنه خلاص  
دي النهاية

بس لا يرجع و بقوم تاني عشان اللي عيشته من حاجات مرة  
خلاني عندي شغف إنني أبني حاجة كويسة أكمل فيها باقي  
عمري الجاي عشان مبقاش فنييت الحياة و العمر بالمُر.

الحب هو أسمى شيء ف الدنيا و أحلى حاجة ف الحياة يمكن طول عمري بقول عليه كلام فاضي و كنت بنتقده كثير بس بعد كدا اكتشفت إني مش كاره الحب أنا كنت كاره الطريقة و النتائج السلبية لأنني كنت بشوف بنات لم تتعدى الخامسة عشر من عمرها بتحب بتعيش فترة هبله ف المراهقة مع شاب معدي الخامسة و العشرون من عمره و يبقى فترة مُراهقة و هيا مصدقة و هو شايف طفلة مراهقة و كلام بقى لفترة شهر شهرين سنة سنتين مش مشكلة و لما بيحس بفقدان شغف تجاهها بيسيبها و دا غلط لأنك ك بنت معندكيش غير أسمك و سُمعتك و شرفك و دول أهم حاجة عندك دا غير إن أي حاجة غلط هتعملها هتيسى لأهلك اللي ربوكي و تعبو عليك حقيقي كنت بتضايق من الموضوع و بنصح اللي قدامي لأن كان معظمهم طلبة و كنت وقتها ف مكان يسمحلي أنصحهم كنت سكرتير مدرسهم و دا بيخليني أنا كمان مُدرسهم كنت بوجهلهم دايمًا النصايح و يبقى معاهم الحقيقة إني كنت عايزهم يبقوا أحسن بكثير.

كنت بكره إن بعد الجواز و مجيئ الأطفال تحصل خلافات تهد البيت و تقتل الأطفال و هم أحياء يُرزقون.

دايمًا لما بتعامل مع أي حد كنت ببقى عايزه أحسن مني ف كل شيء و لو أطول أنقله خبراتي كلها ف الحياة برغم صغر سني و قلة خبرتي أكيد إلا إني دايمًا ببقى عايز أخليه أحسن.

و كنت دايمًا بقول جملة كدا و هي إني لما بنصح حد ف انا بنصحه بواقع تجربتي للشيء يعني حاجة أنا مریت بيها بس مكنتش مریت بأي تجربة حب.

كنت بشوف الحب جواز

و الجواز مشاكل و عدم استقرار

و عدم الإستقرار دا هيجيب مشاكل نفسية للأطفال و هيخليهم  
ناس غير سويين بالمرّة و طبعا ندخل ف دوامة محاكم و  
صراعات و دا بيقتل الأطفال مش الأهل لأن ساعات بيبقى طرف  
ف الطرفين بايع القضية و الأطفال و مش همه و ساعات بيبقى  
الإثنين بايعين.

لكن الحب دا بجد شيء كويس تخيل بقى إنك تبقى تعبان و طالع  
عينك ف حياتك و تلاقي جنبك حد يدعمك و يسندك و يهون  
عليك مرارة الحياة و متاعبها و حقيقي ف الزمن دا يا بخت اللي  
يلاقي حد شاريه و بيحبه يفهمه من عينيه يبقى عايز يشوفه  
ناجح أكثر منه و يسعى ل دا كمان مش بس يتمناه و يكون  
متربي و محترم و على خُلق بجد يعني يا بخته ف زمن بشوف  
فيه البنت عشان تبقى متشافة تعري نفسها ب لبس المقطع و  
المكياج المعفن و مش عارف إزاي مش بتحس بنفسها إنها شبه  
مبيض المحارة و الله يعني تحس إنه فيه نقاش شغال ف وشها و  
كمان الشتايم و المصاحبة للولاد و انها تبقى نازلة بشعرها من  
البيت بدون طرحة أو لبساها بس يعني بيبقى عندي تعديل هنا  
هيا لابسة شعر ع الطرحة يعني فيه جزء من الطرحة باين  
المفروض تخبيه حقيقي الأهل فييييين

لا بجد الأهل فين من كل دا

يعني الأم اللي المفروض ماسكة البيت ف إنشغال الأب ف شغله  
إزاي تسمحى ل بنتك بانها تتمكيج و تلبس مقطع و اللي تلبس  
ضيق و اللي حرفيا شبه الرقاصة نازلة بجد يعني إزاي سيباها

كدا دا إنتي هتتسألني عليها يوم القيامة ربنا هيقفك و يقولك  
إنتي إزاي سيبتيها كدا دي أمانة ف إيدك

و الأب حتى ف عز إنشغاله بالشغل و كتر خيره بس لازم يبقى  
فيه نظرة ف البيت برضو دي أمانتك و راعيتك اللي هتتاسب  
عليها قدام ربنا يعني مشغول ف الشغل و مش بتشوفها و هيا  
نازلة من البيت لكن ف إيدك تليفون و بتشوفها و هيا بتنزل  
صورها ماشاء الله على الفيس و الواتس و فاكرة نفسها هايلي  
أتويل مثلا مبتحسش إنك مش راجل وقتها و بدون أي إعتذار ع  
التشبيه.

اللي يلاقي حد متربي دلوقتي بيجري عليه عشان للأسف الزمن  
خلى كله ف الأرض

رمى الأخلاق و بقينا بندور ع المادة

كله همه الأول و الأخير الفلوس

يعني دلوقتي لو فيه بني ادم إتقدم ل بنت لو معهوش فلوس  
بيترفض لكن لو معاه تعالى و اتفضل و نشيكك فوق راسنا لكن  
إنك تكون محترم بس مفيش فلوس يبقى للأسف منعطلكش.

لما بتكلم عن المواضيع دي بيبقى غرضي ان اللي يقرأ يتغير و  
يبقى أحسن أينعم مش كله بس ع الأقل يبقى فيه.

الرسول قالها في حديثه الشريف "و يبقى الخير في أمتي ليوم  
الدين"

الحب هو الشعور بالأمان و الدفئ و الحنان و أن فيه حد جنبك  
بيسندك و بيدعمك و يخاف عليك و لو يطول يديك عينيه هيعمل

كدا هو ذا الحب اللي بجد أما الحبيب فهو من يحمل تلك الصفات  
و من يحمل بقلبه شئين هم الأساس "المحبة و المودة❤"  
ضربة الحب القاضية ..

لو اتملكت منك تخليك تقوم تهد جبال حرفياً او تعمل انجازات و  
حاجات فوق مستوى ادراك عقلك و قدراتك.

هي هي نفسها اللي لو ماتت جواك قادرة تخليك ماشي هزيل و  
بتفكر الف مرة في المغزى و الهدف من حياتك اصلاً  
بس في الحقيقة الحب مبموتش .. إحنا اللي بنموت  
باختصار

ممكن ترفعك سابع سما و ترجع تدفنك في سابع ارض  
كل ما بسمع كلمة الدار أمان بشوف ان الإنسان مش بيدور ف  
الحياة على حاجة غير مكان آمن يبقى فيه حد معاه قابله بكل  
عيوبه و بهدلتة و نعكشته كدا يعدي معاه الصعب و يكون حنين  
عليه و يشاركه وحدته فتلك هي أشد رغبة يتمناها كل إنسان  
بطريقه مهما تغيرت رغباته و كثرته.

ف حياتك أوعى أوعى توقع نفسك ف عقلية الضحية.

أصل أنا ضحية تربية أهلي.

أصل أنا ضحية لإعتداء حصل عليا أو هجوم أتعمل عليا من شخصية ما.

أصل أنا ضحية مُجتمع.

هتبقى واقع في مُنحدر خطير و هتفضل ترمي اللوم ع اللي حواليك و هتفضل تدي ف أذار وهمية لنفسك لما تفشل ف تحقيق أي شيء و عمرك ما هتقدر تحقق حاجة طول ما أنت حابس نفسك ف تلك العقلية قوم و كمل طريق عافر عشان دي الحاجة المفروضة علينا ف حياتنا إنك تقوم و تقف على رجلك و تكمل حياتك حتى يأخذ رب العالمين أمانته.

من حقاك أنك تحزن وتزعل أيوا لكن ل إمتي

الناس اللي حواليك هيفضلوا يبنوا ف نفسهم و يطوروها و أنت هتفضل واقف مكانك

التفت لنفسك لن ينفعك أحد ما لم تنفع أنت نفسك.

كنت من فترة عاجبني مسلسل أسمه الندم و كنت أعرف أنه بيتكلم عن شخصيتين و هم عروة و هناء و قصة حب حزينة و كنت بشوف فيديوهات قصيرة كتير و إقتباسات كانت غاية ف الحزن و الحب و الجمال ف قررت إني أتفرج عليه لكن لقيت قصته عكس ما كنت أتوقع كانت يتكلم عن عائلة بأكملها و بلد مُحتملة و كان الجزء الأهم هو الحياة و الندم

عندما ماتت هناء بعد زواجها من عروة التي كانت تُحبه حباً لا مثيل له و كتبت له بأول رسالة بينهم

"أحبك حُبَيْنِ حُبِ الْهَوَى وَحُبّاً لِأَنَّكَ أَهْلٌ لِدَاكَ"

عندما ماتت التي لم تُكمل الخامسة و العشرين من العمر بعد زواجها بعامين أو ثلاث بسبب خيانة زوجها عروة لها الذي كان يُحبها عندما قالت له جملتها التي ظلت عالقة في ذهنه

"ما كان فيك تصبر شوي حتى موت"

كتب لها عروة أكثر جملة مُحزنة قرأتها بحياتي

"رحلت هناء فلا هناء بعدها رحلت و تركت لي وذبة ف القلب و قرعة ف الروح"

رحلت و لكنها تركت وراءها غصة كبيرة من الوجد ف قلبه و روحه أفنى حياته بعدها بالعيش بالندم فحياته كانت عبارة عنها لحبه الشديد لها فعندما رحلت عن عالمه لم يفعل أي شيء غير التفكير بها و لا شيء غير ذلك يكتب عنها و يعيش بها بذكرها يتمنى الموت حتى يجمعه بها كانت الليالي التي تلت موتها أي كانت بعد موتها مباشرة صعبة كان حينما يدق المنبه يجري على غرفتها ليعطيها الدواء و لكنها ليست بمكانها كان الحزن يأكله

فإحساس الفقد صعب جداً لدرجة أنه يأكل من أرواحنا من  
أجسادنا يأكلنا نحن يجعلنا ملامحنا مُبهتة يجعل منا أناساً غيرنا  
ف إن كان عزيزاً يقتلنا فراقه فاللهم لا تكتب علينا فراق من  
نحب اللهم آمين فالليالي التي يعيشها بعد الفقدان صعبة.

شوفت ف المسلسل دا و اتعلمت كمان من الرواية اللي كانت  
عكس المسلسل من حيث القصة و أن عروة هو اللي عاش بندم  
و تعب لهجر هناء له و برغم حُبها له لم توافق على زواجها منه  
و هربت لمكان بعيد و ظل هو بندمه أيضاً

أوجع كسر ممكن يواجهه الإنسان ف حياته هوا الندم  
الندم على اشياء مرت ف حياته

الندم هوا شدة حزنك و تأنيب ذاتك على شيء فعلته لغير أهله او  
على شيء فعلته و أذى شخص ما أو إبصارك الذي يأتي متأخراً  
و يبقيك تلك الندم عالقاً ف فخ الماضي يلحق بك الأذى دائماً  
يأكل تفكيرك و جسدك

يجعلك مشتتاً عقلياً تائه كثيراً مرارة الندم لا تُنسى.

من وقت ما تتولد لغاية ما يتوفاك الله أجري ع الحاجة اللي  
بتحبها متندمش ولا ترجع تشوف اللي مريت بيه و لو عملت كدا  
ف خلي دا لأخذ العبرة و الإستفادة بس.

مينف عش تفضل شايف حد بماضيه القديم للأبد عشان كل انسان  
فينا مبيفضلش ثابت طول العمر لأنه بيتوجع ف بيتغير وبينضج  
وبيتعلم حاجات فالدنيا كثيره، ف سيبوا فرصه للشخص يبين  
التغيرر اللي حصل وانه هيبقي جدير بيكم، وانتوا كمان أدوا  
لنفسكم فرصه تشوفو الجديد فاللي قدامكم.

التخطي مش معناه أبداً إنك تتعافى بمجرد ما تقرر ده أو إنك  
هتدوس ع زرار فتجاوز وتسي ، التخطي هو إنك تبقى قادر  
تكمل حياتك بشكل طبيعي وإنك جواك ألف تفصيلاً لحكايتك ، إنك  
تبقى قادر تعيش يومك بأحداثه ومشاعره كلها وحتى لو هترجع  
وإنك لوحده ف آخره تنهار ، تع\*يط أو تفرغ طاقتك بأي طريقة  
تريحك.. بالتدريج ومع الوقت هتنتهي كل مشاعرك وتبدأ تبتهت  
ملامحهم وتتلاشى قصتهم جواك .. إدي نفسك الفرصة وخذ  
وقتك ف التعافي مهما طال المهم ما تفضلش واقف مكانك.

ولازم تعرف إن النصيب اللي مش هتحارب عشانه مش هيجيلك  
سيدنا علي بن ابي طالب رضي الله عنه قال:

"الرزق نوعان رزق تطلبه ورزق يطلبك"

فأما الذي يطلبك فسوف ياتيک ولو علي ضعفك واما الذي تطلبه  
فلن ياتيک الا بسعيك وهو ايضاً من رزقك  
فالاول فضل من الله والثاني عدل من الله.

أصبحت أرى ف العالم و الشوارع كل شيء محزن.

أرى شباب بعمر قصير لا يتعدون الخمسة عشر عاما يرتدون الشورتات القصيرة و الفلات و التيشيرتات التي يتخيلون بها انهم كلمة غريبة كدا "أشباح" للأسف لا يرون نظرة المجتمع لهم و لا يروا ما يفعلونه بنفسهم فقط يرون نظرة بعضهم لبعض و هيا المجاملة و حاجات لو بدأت اتكلم فيها سيكون بطريقة وحشة و لكن انا انظر إليه نظرة الصيع و المشردين الذي لم يلاقوا تعليم صحيح والذين لم يلاقوا تربية صحيحة سليمة للأسف أصبحنا بزمن كل شيء خطأ أصبح مباح كل شيء حرام أصبح مباح كل شيء.

و دا نتاج للبيئة الذي نشأوا لها لعدم توعيتهم لعدم الإهتمام بهم و لعدم النظر إليهم لأهلهم لتعليمهم لمسكنهم لمأكلهم حقيقي أصبحنا بزمن كل شيء سيء أصبح هو الذي يسود في تلك المجتمع.

كنا نرى أن الأفعال السيئة هي التي تتطلب التبرير و لكن في تلك العصر الأفعال الصحيحة هي التي تتطلب التبرير لأنك ف عصر بزيم عصر كل من هو ناجح به هو بنظري الأفضل.

أستهبل .... أعمل أي حاجة تعر و تفضح

ف ثانية تبقى أشهر بني ادم ع الكوكب

أي حاجة زمان كانت ممكن لو عملتها تبقى أسمها فضيحة دلوقتي بقيت بتعملها عشان تتشهر و يبقى ف إيدك فلوس و الناس بتتجح دا و بتمشي ورا التفاهات.

الأحلام التي مشيت هيجي أحلام غيرها جديدة أحسن وأحلي منها  
حتي لو مش شايف ده دلوقتي بس كل حاجة ليها حكمة و  
هتفهمها بس كل حاجة ف وقتها.

خُلاصة القول أجري ورا حلمك صدق إنك هتوصل

مهما وقعت قوم.....

كمل طريقك....

عيش حياتك و حبها و حب ذاتك عشان تقدر توصل و تكمل  
متسمعش لكلام حد عشان ف تلك الزمن لا أحد يحب الخير لغيره  
و أمنيته أن يُغرسه بالوحد و يُسرع هو للتفوق عليه....

ركز ف طريقك أبعد عن ما يؤذيك سيبك من أهلك و صحابك و  
أي حد ممكن يكون ليك مصدر للتعب و المشقة هيا حياة واحدة  
سنعيشها ف عيشها ب حب و تفاؤول و سعادة مهما حصلك قوم  
و كمل و أبعد عن دور الضحية و أوعى تمشي ف طريق لا يحبه  
الله ف إنه لن يوفقك فيه و أوعى تسكت أو تسبب نفسك لدماعك  
ف أي وقت صعب لأن دا هيسببلك تعب نفسي إن أصيبت به  
ستموت و ستبقى النهاية حتمية لا محالة.

ساعد اللي حواليك و أجبر بخاطرهم هتلاقي ربنا بيسهلك حاجات  
كثير ف طريقك و بيحبر بخاطرك

"من سار بين الناس جابراً للخواطر أدركه الله في جوف  
المخاطر"

و قد يبتليك الله ليُصلح فيك شيئاً لا يصلح إلا بالابتلاء فلا  
تستعجل رزقك فسيستجيب الله لدعواتك و سيحقق لك الامنيات

التي لا تغيب عن بالك ف الوقت الذي حدده هو لك لكي تكون  
مدرك قيمتهم فلا ينسى ربك عباده.

يسعى الجميع للوصول إلى قمة النجاح في الحياة بكافة أجزاءها  
و تفاصيلها و طبعا كل يوم يبقي فيه تغيير للأحوال يعني ممكن  
النهاردة أنجح نجاح غير طبيعي و بكرأ أفضل فشل ذريع و أبقى  
مهموم و حزين بشكل كبير و بعد أيام يعود الشعور بالفرح و  
يعود النجاح و الغاية النهائية للإنسان ليست النجاح بل إنك لما  
تتجح تحافظ على النجاح دا و تستمر فيه و تطور من نفسك لأجل  
أن تكون في أحسن حالاتك.

لما بتتجح بتحس بالفرحة و السعادة و أن الحياة و الدنيا أخيراً  
رضيوا عنك و لكن برضو لما بتفشل ف إنك تحقق أي حاجة  
بتحس بالإحباط و الضيق و الحزن

و النجاح مش شرط يكون ف حلمك أو شغلك أو دراستك نجاحك  
و نجاحك ف حياتك عموماً و النجاح دا أول خطوة فيه هي الحلم  
و يبقي أجمل شعور ممكن تحسه ف حياتك هو إنك توصل  
للحاجة اللي بتتناها و تحققها.

بيبدأ الإنسان حياته بحلم جميل من أجل أن يصل لمستقبل و حياة  
مُشرقة و يكون تلك الطريق غايةً ف الصعوبة يفشل و يتم  
اضطهاده و يقع و لكن عليه بالقيام و الوقوف من أجل ما حلم به  
ف حياته.

هديك مثال عليا أنا شخصياً و عن عقبات حياتي و للأسف  
مسلمتش منهم لأنني كنت بفوق من خبطة بلاقي الثانية ماشاء الله  
العقبات متخلتش عني من جدعتها.

لغاية دلوقتي بشتاق لأيامي اللي هيا كنت فيها لسة صغير قبل ما أكبر و عقلي يكبر و يزداد تفكيري و إنشغالي بالحياة و متاعها بشتاق لأيامي اللي كنت فيها صغير مش حاسس بالحياة و كنت قاعد مع جدتي التي كانت و لا زالت أمي اللي ربنتي و علمنتي حاجات كتير لذلك لما بيجي أي حد يتعامل معايا و يشكر فيا و ف أخلاقي و تربيتي و إحترامي بفتخر بيها و بقوله يدعيها هي السبب ف كل دا ربنا يطولي في عمرها و يباركلي فيها و يرزقني أنا و هيا بزيارة بيت ربنا قريب و الوقوف على جبل عرفات

كنت لغاية أولى إعدادي طالب متفوق جدا و الدنيا حلوة أوي و لما نقلت من مدرستي مدرسة الدكتور محمد فؤاد حلمي ل مدرسة ساقطة عندنا أسماها البكاتوشي الإعدادي شوفت مهازل ف أول يوم مدرسة حقيقي كنت بعيط ب قهرة ف أول يوم لدرجة إنني كنت بعمل شبه الناس الفاشلة بتحجج بأي حجة هبله عشان مروحش المدرسة كنت بكرها أوي مع إنني غير كدا بس مكنتش قادر أتكيف معاها و مع الطلبة و لأول مرة ف سنة دراسية أجيب درجات هزلية جدا يعني طالب ف أولى إعدادي جايب حوالي 93% يجي ف تانية تقديراته تبقى مقبول و جيد و لما روحت المدرسة عرفت إن درجات الورقة كانت كويسة جدا بس المشكلة ف أعمال السنة و المدرسين كانوا بيصفروها عشان الطلبة اللي مش بتاخذ معاهم دروس و للأسف ف تالته إعدادي بقي ف التيرم الأول جيبت درجة وحشة ف الإنجليزي لأنني بكره المادة جدا و كمان الإمتحان صعب ف بعد النتيجة سمعت كل كلام وحش ممكن يتقال بقي فاشل و مش هتعدني و هتدخل صنایع ولا تجاري دالو قبلوك و حقيقي كلام بشع جدا لسة فاكره كأنه

بيتقالي دلوقتي ف التيرم الثاني طبعا جالنا كورونا و كملنا أبحاث و نتيجة السنة بقت 247.5 من 280 و دا للأسف مدخلنيش ثانوي عام انتظام و كذا حد قالي كمل صنايع و فيه اللي قالي بحرية و فيه اللي قفلي ف موضوع بحرية دا و مكملتش فيه و وقتها انا كنت متضايق لنفس كلام التيرم الأول و وقتها قولت لنفسي إذا كان الكلام دا عشان كام درجة يا يوسف ما بالك لما تدخل صنايع لا لا لا إنت هتكمل حلمك و هتدخل ثانوي عام بأي شكل حتى لو منازل و بالفعل كنت هقدم ورقي منازل لغاية ما لقيت مدرسة حققت فيها أحلامي و كمان مدرسيتها بقوا أب و أم بالنسبة لي و كمان وقتها كانت مديرة المدرسة دي

الأستاذة و الأم لبني أحمد إدريس

دخلت سنة أولى هناك و رجعت الدراسة بين الوقوف و التكملة و وقتها منزلتس دروس كملت الطريق و كانت درجاتي كويسة ف أولى و ف تانية و لما عدت ل تالته كانت نفسيتي ف بداية السنة أسوء شيء ممكن ل بعض الكلام و كنت مقرر إني أجل سنة و أبدأ السنة اللي بعدها عشان أكون جاهز نفسياً و كنت نزلت شغل و قابلني شخص ف مكتبة و أداني نصيحة و قالي يا يوسف لو قعدت السنة دي مش هتقدر تكمل بعد كدا و هتلاقي مخك بلد و مش هتقدر كمل السنادي و ربنا هيكرمك بس مسمعتش لكلامه صراحة بالشكل الصح و كملت شغل اشتغلت مع مدرس في شهر 10 و سيبته ف 11 و كملت مع مدرس ثاني من يوم 19 نوفمبر و كملت شغل كنت بساعد الطلبة و معاهم أخ كبير و صاحب كمان و دا خلاهم يحبوني و خلاني كمان أحبهم لدرجة إني كنت هوقف ف شهر 1 عشان أنزل دروس و منزلتس و رجعت كملت شغل ثاني و كنت ف يوم قاعد ف القهوة

مع شخص ما و قالي كلمتين كانو سبب من 3 أسباب خلوني أبدأ أذاكر و أكمل طريقي.

وقتها قالي حاسك مستهتر و هتضيع السنة و مش هتعيدها و حاسك مش بتذاكر و كدا وقتها سكت شوية لأنني مش متعود أرد بكلام بل بفعل و كمان الحاجة الثانية هي أنني حببت شخص ما ف الطريق بس مقدرتش أروح و أعرقله ف وعدته أنني أكمل عشانه مش عارف اي اللي خلاني أعمل كدا بس كل ما كنت بشوفه كان بيبقى عندي شغف إنني أكمل و بالفعل كملت و السبب الثالث و الأهم إن كان عندي حلم بطمحه و هو إنني أدخل كلية إعلام أو تربية أو أداب بس مركز أول إعلام كان نفسي أكمل و أدخلها و أبقى إعلامي ناجح و مشهور و معروف و أمارس مهنتي بكل احترافية بس للأسف منكتبليش إنني أدخلها و ذاكرت لمدة 4 شهور مذاكرة سنة كاملة و بالفعل عدت الإمتحانات و كان فيه طبعا دعم من طلاب كثير منهم حد كان معايا و بيدعمني من قبل بداية الإمتحانات لأخر يوم فيها و حتى ف ظهور النتيجة و يمكن هو برضو واحد من الأسباب اللي خلنتي أتمسك بعلم النفس و بالفعل يوم النتيجة جه كنت قلقان و متوتر و تعبان حقيقي و كنت بصلي الظهر يومها و عمي رن عليا عشان يظمن و لما فتحت الموقع شوفت الصدمة كله بيقول يوسف مش هينجح و هيعيد السنة و دي كانت حاجة مؤكدة عند الكل حتى أنا من كلامهم كنت بدأت أحس بإحباط و تعب نفسي و إن اللي بيقولوه يحصل فعلا لغاية ما قومت مديهم واحدة و كان فضل الله عليك عظيماً جابت ناس كثير ف الأرض و زعلت ناس كثير بس مكنتش مصدق إنني حققت المستحيل و عدت المرحلة دي.

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ♥

"وَتَشَاءُ أَنْتَ مِنَ الْبَشَائِرِ قَطْرَةً وَيَشَاءُ رَبُّكَ أَنْ يُغِيثُكَ بِالْمَطَرِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي نَظُنُّ بِهِ خَيْرًا فَيُكْرِمُنَا بِأَفْضَلِ مِمَّا ظَنَنَّا بِهِ.

فِي كُلِّ مَرَّةٍ يُدْرِكُنِي فِيهَا لُطْفُهُ الْخَفِيُّ أَسْتَشْعِرُ قَوْلَهُ :

"وَلَقَدْ مَنَّا عَلَيْكَ مَرَّةً أُخْرَى"

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَالشُّكْرُ ♥

Up to level 1 university ♥

كنت فرحان يومها بشكل ميتصدقش أخيراً أتغلبت ع الواقع و  
كملت و عديت و الشخص اللي كان بيظمن عليا ف امتحاناتي دا  
كلمني يوم النتيجة و باركلي و كمان الشخص اللي حبيته شوفته  
بقي وجهاً لوجه كدا و باركلي بس حتى لغاية دلوقتي هو  
ميعرفش إني حبيته ف يوم من الأيام و ندمت على كدا بس أهو  
هو دا أنا و الجاي أكيد أحسن و عوض ربنا حلو أوي صراحة  
يعني حلو أوي أوي أوي أوي و انا هنا حاسس إني بتكلم ع  
العوض نفسه ☺

كملت بعدها طبعاً و كنت خايف من التنسيق عشان مجموعي  
مكنش اللي هوا بقي ف التسعينات دا اللي ميخلينيش قلقان بس  
كنت مبسوط بالمجموع لأنني قبل النتيجة وصلت لمرحلة إني  
بتمنى أعدي صافي و أجيب حتى 50% مش عايز أدخل كلية  
بس ع الأقل نهاية تعليمي تبقى نجاح بس ربنا كرمني أحسن كرم  
و أتعرفت على شخص هو القدوة بالنسبة ليا و هو  
أستاذ المواد الفلسفية للثانوية العامة "بلال صابر"

و دا بجد وجهلي نصايح كتير فادنتي ف طريقي أينعم يهودي  
ماشاء الله و مبيرحمش بس بجد دا هتشوفه لما يكون هو حابك  
و عايزك تتجح و تبقى شخص كويس عرفت أنه مكنش بيثد  
عليا كره بس كان بيثد عشان أنجح روحته عشان كنت عايز  
أتعرف عليه بس روحته ف مشهد مضحك جدا قولتله أنا محتار  
بين أقسام كلية آداب أدخل فلسفة و لا أكمل تاريخ و كنت بضحك  
ضحك مكنتش قادر لأنني وقتها أصلا مكنتش لسة قدمت حتى ف  
آداب بس شغفي لمعرفة خلاني أعمل كدا و من يومها و هو  
بيساندني و معايا ف الطريق لما بحتاجه بلاقيه و بستني أي  
فرصة تخليني أشكره على كل دا و بجد مهما شكرته أو قولت ليه  
أي حاجة ف هيا قليلة ف حقه حقيقي لكني بعتبره

الأب الروحي و الأخ و الصاحب و السند و الداعم و القدوة ♥

بعدها كتبت رغبات التنسيق و حطيت 24 رغبة آداب و الباقي  
بقي شوية حقوق على تجارة إنتساب و حاجات كتير و كنت  
قلقان عشان عارف حظي ممكن ميغيبليش ال24 آداب و يجيبلي  
حاجة تانية و الحمد لله ربنا كرمني تاني

كان يوم الثلاثاء 22 أغسطس كنت ف القهوة و كان فاصل بين  
حصتين علوم و كانت الساعة بالظبط 03:39 العصر بفتح موقع  
التنسيق لقيت الحلم اللي كنت بتمناه بقي حقيقة أينعم مكنش ف  
مكان قريب ليا بس اهو اتحقق وقتها كتبت جملة هي الأروع  
"كان حلمي تلك الكلية و حقه الله لي و كانت إرادته أن تكون  
بعيداً و أنا رضيت يا ربي فأكرمني بعلمي و حقق لي غاييتي و  
أفتح لي كل الطرق التي تجعلني راضياً عن نفسي أمامك يا الله و

أن ينفعني ما أتعلم و أن أفيد به من حولي و أبعء عني كل حرام  
يُبعءني عنك و عن طريقك الحلال ياربي"

وقتها بقيت طالب في كلية آداب جامعة المنيا

أستتيت التنسيق الداخلي للأقسام و كتبت الرغبات و أول رغبة  
كانت هي علم النفس و كنت قلقان متقبلش فيه و كنت جايب 47  
من 60 في علم النفس و كنت بتكلم مع الأستاذ بلال و كنت  
بقوله خايف بعد كل دا مقبلش ف علم نفس قالي اللي ربنا كاتبه  
هتشوفه و هو الخير ليك و متخافش هتقبل درجتك كويسة.

و بالفعل كنت ف يوم 30 أغسطس الصبح و بفتح داتا النت  
للموبايل و انا أصلا قافل النوتفكيشن الخاصة بجروب الكلية ع  
الواتس لكن فجأة لقيت ماسدج مكتوب فيه نتيجة الاقسام بانة و  
بفتح صفحة الكلية ع الفيس لقيت نتيجة قسم علم النفس لسة  
نازلة بعد حوالي 6 أقسام بدور ف 6 صفحات فيهم أسامي  
حوالي 200 طالب و كل ورقة تعدي من غير أسمي قلقي بيزيد  
و قلبي بيوجعني أكثر و خوفت متقبلش فيه لغاية ما جيت لآخر  
صفحة ف الكشف و آخر أسم هو

يوسف ياسر مصطفى بهيج زيد

و بقيت طالب في كلية الآداب قسم علم نفس جامعة المنيا

حقيقي كان شعور ميتوصفش و كان ناس كثير ضدي و ضد  
السفر و بيقولي أدخل حقوق ف إسكندرية بس وقفت و كملت و  
عمي لما كلمته قالي نفس الشيء اللي عايز أعمله قالي دا  
طريقك أنت و أنت اللي لازم تختاره و متشغلش بالك بحد حتى  
أنا

دخلت الكلية و عملت الكشف الطبي و أجتازته و أول تيرم  
نتيجته كانت مُخيبة للأمال طبعا كان عندي 6 مواد وقعت ف  
ثلاثة منهم و الثلاثة التانيين درجاتهم منبهات الصباح ماشاء الله  
و طمني دكتور إني لازم أشد التيرم الثاني عشان أنجح صافي و  
أطلع تانية و بالفعل شدت و كان عندي سبب للنجاح المرادي و  
كان حاجة ربنا رزقني بيها ف الطريق و كان أغلى و أحسن  
نعمه ربنا كرمني بيها كانت موازية لكل شيء ف حياتي كان  
حاجة جميلة و دافع كبير للنجاح زي ما كتبت ف يوم من الأيام

"و كان القدر الجميل من كل شيء♥"

و بالفعل كان سبب لنجاح كبير شوفته ف حياتي كملت التيرم  
الثاني و نجحت صافي و بدرجات كويسة جدا و الحمد لله بقيت ف  
الفرقة الثانية آداب علم نفس.

و كمان كنت قبل بداية التيرم الثاني خدت قرار إني السنة الجاية  
هنزل تدريس للثانوي العام و عملت غلاف مذكرتي و بعد ما  
نزله كنت هموت ف حادثة قطر ماشاء الله عين اللي حواليا  
عسل بتجيب نتيجة سريعة 😊

كملت مذكرتي الأول ف وقت قصير لأسباب و لما أستلمت جاتلي  
مكالمة عظيمة جدا كانت مباركة لِسَاتها كلمات تلك المكالمة  
تهمسُ بأذناي حتى تلك اليوم.

من قبل ما نتيجة التيرم الثاني تظهر ب فترة كنت ف حالة إكتئاب  
تامة كنت حقيقي مع نفسي بقعد أسمع أغاني حزينة كثير و  
بسمع أغاني مُعينة كدا كنت أشبه بالميت أو بالمعنى الأدق ميت  
أصلا و فضلت تقريبا أكثر من شهرين أو ثلاثة و لغاية دلوقتي

ف نفس حالة الإكتئاب بس بحاول و بسعى للخروج منها و  
بالفعل كنت بدأت أخرج منها بإعلاني و البوستر الخاص بيا و  
لما شوفته كان غاية ف الروعة و بالفعل كنت بدأت أغير شوية  
ف الحياة و أبتسم و أرجع أكمل يا دوبك البوستر مكملش يومين  
و كنت واخذ الدور الأول ف عمارتنا زحف بس الحمد لله جت  
سليمة و لسة بنزل بوستر المعهد اللي كنت نازل فيه و طلبة  
بتحجز و بدأت أقول لنفسي أهو دا تعويض عن صبر السنين  
اللي فاتت لقيت ماشاء الله الناس معايا جوا حياتي مرة واحدة كل  
دا وقف ف غمضة عين الوزير لغى المواد الفلسفية بشكل كبير  
من الدراسة و مدرستي الكبيرة بتهاجمني بأبشع كلام و كمان  
مدرسين و صحاب فجأة نفسي تي ترجع تبقى أسوء بس اللي  
محدث يعرفه إن دا حافز أساسي للنجاح أنا موقفتش سعي أنا لا  
زلت مكمل الطريق أصل معنديش خيار ثاني هو دا الطريق  
الوحيد يا الموت و أنا لسة فيه حاجات عايز أفرح بيها ف حقيقي  
مستني أتعوض عن حاجات كثير شوفتها بجد.

هنسميها إستراحة مُحارب تعب في سعي سنين لإصلاح دنيته و  
حياته و رجعت هتكون عظيمة جدا و مُبهرة ليا أنا شخصياً.  
حياتي كانت مليانة تعب نفسي و إكتئابات و نفسية مدمرة حرفياً  
لكن أكدتلي إن محدش هيكون جنبي لو مكنتش أنا جنب نفسي  
محدث هيساعدك تتجح غير الإنسان اللي بيحبك بجد و دا  
هيكون سبب كافي لإنك تسعى و تجتهد ف طريقك عشانه عشان  
تفرحه و تخليه يبقى ف قمة سعادته بيك و هو هيعمل أكثر من  
كدا عشان يفرحك كل واحد عنده حلم يكمل ف طريقه الحياة  
هتبقى صعبة و قاسية بس هتبقى أأقسى لو مكملتش و وقعت  
اللي حوالياك مش دايم هيبقوا جنبك هيمشوا لما تتجح و هيمشوا

لما تفشل يعني مفيش قدامك طريق غير إنك تكمل ف مسيرتك و  
تعمل حاجات تفضل عايشة ذكرى ليك حتى بعد موتك و عشان  
لما تقابل ربنا تبقى واقف قصاده مرتاح و مرضي إنك عملت  
اللي عليك ف حياتك متوقفش حياتك أيا كان السبب كان بيعدي  
عليها وقت بوقف حياتي و بقعد بقى أندم و أفكر ف القديم و كنت  
دايم التردد و دا خاصة أكبر ندبة عيشتها ف حياتي ضيع عليا  
حاجات كتير كنت بتمنى إنها تكون ليا و من نصيبي و لكنها  
كانت دروس عرفتها و عيشتها و أتعلمت منها أينعم بفتكر كل دا  
و بندم كان ممكن أتكلم و أختار بس للأسف كنت دايماً بخاف من  
الخسارة بس برضو مكنتش أدري وقتها إن الخسارة كدا  
كانت هتحصل بس كان هيبقى فيه إحتمال إني مخسرش الحاجة  
دي لو مكنتش أترددت و أتكلمت.

متبطلش تحلم متوقفش محاولاتك طول ما لسة فيه بكرا يبقى فيه  
أمل إن حلمك يتحقق و إن حياتك تبقى أحسن.

و خليك دايم قوي لأنك لو إنكسرت أو انهزمت و اتألمت و  
حزنت مش هتاخذ من اللي حواليك إلا الشفقة و الشماتة.

و خليك برضو على دراية تامة بأن الطريق للوصول لحلمك  
طويل و كمان مليون شوك لكن آمن بنفسك و أفعّل أقصى ما  
بوسعك أجتهد و أسعى و أتعب و خلي عندك صبر و ستبقى  
النتيجة واحدة و هيا الوصول لحلمك بكرم ربنا و فضله عليك.

## الخِتام

في الأصباح الباكرة و بعد ليالي السهر جملة واحدة كنت أكتبها  
كثير مرات

"ستهون و تمر و تغدو أجمل"

مرت أعوام كثيرة و أنا أكتب تلك العبارة القصيرة و يملئني  
اليقين و الأمل بأنها ستصبح الحياة ذات يوم أجمل مما هي عليه  
الآن.

تلك نهاية الكتاب و ليس نهاية المطاف و المسيرة و الأحلام  
ليست نهاية الحياة ، بل نهاية كتاب كتبه بوقت هو الأصعب ف  
حياتي تقريبا ف الوقت دا أنا واقف مكاني شوية ثابت و لأول  
مرة ف حياتي عايز أكمل حلمي و طريقي بس فيه حاجة مثبتاني  
ف مكاني لكني هكمل دا عهد قطعه على نفسي ألا يمنعي عن  
تحقيق حلمي إلا الموت و ما دام بحياتي بقية ف سأسعي بكل  
قوتي للوصول لحلمي و عيش حياتي بأحسن و أفضل حال بنعم  
الله و فضله من أجل مستقبلي و أيضاً بيتي المستقر الذي يحمل  
زوجة لي ستكون هي أمي و مأمني و أماني و أمنياتي ونمائي  
وإنتمائي بها أكتفي ودونها أنتهي و أطفالي أيضاً الذي أمل و  
أتمنى من الله أن يرزقني بهم و يجعلني لهم خير الحبيب و الأب  
و الصاحب و يجعلهم بارين بي و بأمهم و يجعلهم صالحين في  
دنياهم و أعاهدهم بأني سأختار لهم أم تليق بمعنى الكلمة و أن  
تكون قدوة لهم و كما قولت من قبل أن تكون أم لي قبلهم.

أعملوا لأخرتكم أكثر مما تفعلونه لدنياكم ربوا أبناءكم و أجعلوا  
منهم أناساً يجعلون سيرتكم خيراً و ليس شراً يحاسبكم الله عليهم  
بالثوابات و ليس الذنوب و أي قرار ف حياتك أنظر ليه من كل

الجوانب و متسمعش من طرف واحد نهائي كمل طريقك و  
متركزش مع حد ولا ف حياة حد.

هنفرح من قلوبنا و هنظمن بوجود حبايبنا جنبنا هنعيش الحياة  
اللي بنتمناها و نحقق أحلامنا الذي لا طالما حلمنا بيها هنسعى  
و هنكمل ف طريقنا هنجارب و هنتهزم و هنقوم و هنكمل و  
نمشي و نوقع و نقوم و نكمل الطريق الطويل و الأكيد أنه مليون  
مصاعب و أشواك برضو بس الأكيد إن ف آخر الطريق الصعب  
دا أحلامك اللي عيشت تحلم بيها و هتحققها كل ما علينا هوا  
السعي و الرضا بالمكتوب و المحاربة على الحاجة اللي عايزها  
مفيش حاجة اسمها نصيب فيه حاجة اسمها إن كنت عايز  
الحاجة هتعمل المستحيل عشانها و طول ما المستحيل بيتعمل  
أعرف أن ربنا أكيد معاك هيوفقك و هيوصلك لحلمك.

و حتى حين يتوفاني الله تبقى ذكراي ف قلوب الكثيرين  
ليتذكروني بكل الخير و يدعو لي بالرحمة و المغفرة.

حابب أنني كلامي برسالة جأنتني منذ أيام قليلة من إحدى طلابي  
وفرحت بيها جدا جدا لمعانيها و فيه رسائل كثير بس أخترت دي

بص نت حقيقي والله مش بجمال بس بجد كنت مدرس وسكرتير  
وصاحب واخ ف نت ي يوسف بجد غالي عندي جدا جدا دائما معايا  
وجنبي ودايما بتشجعني وتدعمني ودايما جنبي ف كل الظروف  
سواء حلوه او وحشه وكنت بتكون دايما جنبي ف الصعبه قبل  
الحلوه ف حقيقي مافيش زيك دلوقتي

2:14 AM ★



"و يبقى الأثر ❤️"

مهما قالوا عنك موهوم بتضيع وقتك  
خليك مآمن إنك راح بتحقق حلمك  
راح يتراهنو إنك تفشل و بإصرارك إنت مكمـل  
شايف مستقبل أجمل ع السما حلمك وصل

"قد يباعد الله عنك ما تحب ليختبر صبرك فيتركه لك بعدها ابدا"

و السلامُ عليك يا قلب

# النهاية

أنتظر فما يدور بعقلك ليس صحيحاً  
أظنها النهاية لا لا لا  
تلك هي البداية  
تلك بداية الطريق