

الحب في
خمسين
سؤال
وجواب

50

سؤال في الحب

"اجلس معي علي حافة قلبك"

غادة كريم

دار دؤن

غادة كريم

٥٠

سؤال في الحب
اجلس معي على حافة قلبك

BOOKS

دُون

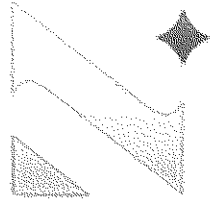


للنشر والتوزيع

إهداء

إلى «إمبراطورية ميم» حياتي
من يحتلون بجدارة المقاعد الأمامية بالقلب
لم تفشلوا يوماً في إشعال شغفي بالحياة كلما انطفأ أجلس على
حافة العالم الصاحب
ولا أعرف حبالاً تمنعني من السقوط وتربطني بالعالم سوي
أيديكم
أبدًا.. لا تفلتوا أيدي!

BOOKS



مقدمة

بدأ كل شيء في بيت جدتي!

كنت أقف في البلكونة مع ابني البالغ من العمر عشر سنوات
يخبرني أن الطريقة الوحيدة التي يستطيع أن يخبر بها صديقته أنه
معجب بها هي كيس مليء بأنواع الشيكولاتة التي تحبها، عندما
ترى الكيس ستحبه!

ثم نظرتني وسألني: ما رأيك؟

يا صغيري أنا أعتقد..

من الداخل تنادي جدتي بصوت مرتفع لاحضر لها كيس
الدواء بجانب سريرها..

نظرتُ إلى صغيري.. حبيبي سأحضر لها الكيس ثم أعود
وأخبرك طبعاً قبله على خده وذهبت. في طريقي إلى غرفة نوم
جدتي كنت أفكر في الفرق بين كيس الحلوى وكيس الدواء.

هل ستهتم جدتي في السبعين بكيس حلوى مملوء بحلواها
المفضلة؟ أم ستخاف من السكر؟!

وهل ستفكر صديقة ابني في العاشرة أن بعد كل تلك
السنوات سيتحول أقصى طموحها في الحب أن يأتي لها أحد
بكيس الدواء ومعه زجاجة مياه مع طبطبة خفيفة على الظهر
وقبلة على الجبين ستفي بالغرض.

ما هو الحب؟

سؤال يطرحه البشر ولا يجيب عنه أحد!
تكهنات علمية أو أدبية لوصف شعور لا يمكن وصف
قوته أو تأثيره بالحياة.

اعطني يدك..

سأجلس معك على حافة قلبك لتذوق معاً ٥٠ سؤالاً في الحب.
استكشف «الوهم» تذوقه للمرة الأولى، لشعرف التمييز
بين الحقيقة والخيال، فالحب جرعات عالية من المخدر.
ثم نقفز إلى «الحيرة» مليون سؤال عن علاقات مضت
وبشر اختفوا وحيوات بلا نهايات، الحيرة هي عطش يدفعك إلى
التجربة لترتوي بالإجابات.

لا تترك يدي.. كيف اكتسبت مفاهيمك عن العلاقات؟ هل
الآخرون قدموا لك مشاعر لا تناسبك؟ أم طبخت مفهومك
الخاص؟! دعنا نستكشف الأمر من أسئلة «الثوابت»..

لنبتلع سريعاً «وجع القلب» تلك الأشياء التي تصيب
القلب في منتصفه تفلقه نصفين.. لا تجزع!
في نهاية رحلتنا سنجد «السلام» لأن الرؤية اتضحت،
الآن صار لديك يا صديقي ٥٠ إجابة عن الحب.

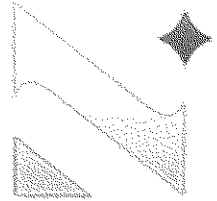
غادة كريم

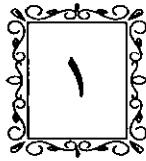
الإسكندرية ٢٠٢٠

مرحلة الوهم

مرحبًا بك في الرحلة
أنت الآن في أولى مراحل الاستكشاف
ستتدوق معي للمرة الأولى مفاهيمك العشقية
الحب جرعات عالية من المخدر
لذلك لن تعرف في البداية تمييز الحقيقة من الخيال

BOOKS





حب من أول نظرة

كتبت أمس على الفيسوك...
مفيش حب من أول نظرة دي اشتغالة
حبوا بالراحة وبالزمن وبالمواقف
ولقد هاجمني الكثير من البشر معلنين أن هناك من سرق
قلوبهم منذ اللحظات الأولى للقاء!
لكني متمسكة بما كتبت.

الحب هو تعهد بين شخصين على الألفة والمحبة وسندة
الظهر، فكيف تتعهد لشخص لا تعرفه على الوفاء والرعاية في
السراء والضراء؟!
إذن الحب من أول نظرة محض خيال تم التسويق له في الأعاني
التي لا تتعدى الأربع دقائق أو مشهد في فيلم يقع البطل أسيرًا
لعيون البطلة العسلية الساحرة، بينما لا يعرف تاريخ ميلادها أو

عاداتها السيئة أو تاريخها المرضي أو العشقي أو ما مضى من أشياء
وما تحلم به للمستقبل.

الكلمة الصحيحة لهذا الشعور المبهر هي «إعجاب».

يمكن أن يمر بجانب شخص أرى فيه بطلي السينمائي
المفضل أو تُقابل في حفلة امرأة أنيقة رائحتها تدفعك للحنون
كل تلك الأشياء تطلق عليها أنت مجازاً..
حب من أول نظرة.

لكن الواقع يقول: يمكنك أن تعيش لسنوات في علاقة
حب، خطوبة، رواج.. ثم يموت شيء ما وتنتهي العلاقة.
إذن أين ذهب البريق الأول الخاطف الساحر؟ أين وسامته
أو رائحتها؟

كلها مثيرات أولية تشعرنا بالانجذاب وتصنع لنا مركب
ورق للتسلية لكن كلمة «حب» تغزل بالمواقف لتزى مركب
خشب.

المواقف اليومية في التعامل المادي أو التاريخ الأخلاقي،
كل الخلافات التي انتهت بأن يحن طرف ولا يترك الآخر ينام
حزيناً.. فتراكم حبيبات القسوة ويكبر الشرخ في القلب.
إن ما يجدل الحب هو كل موقف تمر به مع الشخص الآخر..
هل أكلنا معاً؟

بكيننا معًا؟

ضحكنا معًا؟

هل خذلك من قبل ذلك الوسيم؟

هل كذبت عليك يومًا تلك الفتاة؟

هل يعرف كل طرف عيوب الآخر بدقة وما زال قادرًا على

الاستمرار؟

هل سقط طرف مريض وكان الآخر يتمسك بيده ولم

يفلتها؟

هل كان ذلك من القلب ونس وسند أم عبء

ومجاملات باردة؟! ONE PRICE

سيمنحك الوقت الإجابات عندما تمر بكل تلك المواقف

والمشاعر ستعرف جيدًا هل هو حب أم انخطاف عابر بملابس

أنيقة، ساعة باهظة الثمن، سيارة فارهة، منزل مبهر أم أنه الجسد

الرشيق أو الشعر الطويل..

ذلك هو الحب من أول نظرة لكل ما هو

سطحي خارجي مفرغ من الحقيقة والحب.



هل التنازل في الحب مطلوب؟

التنازلات في الحياة قد تكون مؤذية وتولد شعورًا بالقهر يجب أن تنظر لتحركاتك وقراراتك كلها بواقعية على أنها «باكيدج» جزء سلبي وجزء إيجابي ويجب أن تكون في النهاية.. ربحانة مش خسرانة.

هل يقدرّ البشر توضيحتك بأي شيء من أجلهم؟
سواء كانت الإجابة نعم يقدرّون..

سيظل جزء داخلك مفقود من أحلامك التي ضحيت بها،

تدركه مع التقدم في العمر.

أو لا يقدرّون..

فستكون هناك مساحات شاسعة من الندم محترقة داخل القلب.

عند كل مرّة ستقرر التضحية بشيء اسأل نفسك:

هل سيجعلك هذا الأمر أسعد أم أتعس؟

هذا هو المقياس!



الاهتمام ما بيتطلبش؟

كيف سأعرف أنك جائع وينبغي أن أحضر لك الطعام إن لم تخبرني؟

إذن هو خطوك في عدم الإفصاح بصوت مسموع عن رغباتك، وعدم مساعدتي في فهمك وإعطائي خريطة جيدة لقلبك.

لكن إن أخبرتني أنك جائع مرارًا وتكرارًا ولم تجد طعامًا إذن هو الآن خطئي!

وأنا أتجاهل الخريطة عن عمد.

أولًا اطلب الاهتمام بوضوح..

قبل أن تصيح أن لا أحد أطعمك!

أو اتخاذ قرار بمفادرتك المطعم.



الحب أعمى؟

الجاحظ قال منذ مئات الأعوام..
«إن العاشق كثيراً ما يعشق غير النهاية في الجمال ولا الغاية
في الكمال ولا الموصوف بالبراعة والرشاقة ثم إذا سُئل عن حجته
في ذلك لم تقم له حجة!»!

عندما اختارت الحسناء الروسية «جالا شابا» إسبانيا معدماً
يجوب شوارع باريس اسمه «سلفادور دالي» قال البعض «الحب
أعمى» وهم يتحدثون عن هذه الروسية الحسناء التي هام بها

الشاعر الفرنسي الكبير «بول ايلوار» حباً وقال فيها:

«أحبك لأجل كل الأزمان التي لم أعشها..

أحبك لأجل رائحة البحر والخبز الساخن..

أحبك لأجل الثلوج التي تذوب والبراعم الأولى..

أحبك لأجل الحب..»

لكن جالا أجابت عن الهمهمات والتساؤلات وهي تفضل
شاباً معدماً على شاعر كبير قائلة: «لا.. إن هذا الشاب عبقرى».
وبعد سنوات سيتبين أن جالا كانت على حق فيما بات سلفادور
دالى أحد أعظم وأشهر وأغنى الفنانين عبر التاريخ الإنسانى.

لا أرى الحب أعمى أو مرآته عمياء بل أرى أن لا أحد
كامل والحب الحقيقى لا يكتمل إلا عندما نرى عيوب المحبوب
واضحة جليلة أمام العين وتتصالح معها.

يرى البعض من يحب امرأة ليست جميلة أو من تقع فى غرام
رجل فقير أن الحب أعماهم عن النواقص ولكنها ليست نواقص
إلا فى عين الرائى ذات مرة كتب د. طه حسين إلى زوجته سوزان
يقول.. بدونك أشعر أنى أعمى حقاً أما وأنا معك فإنى أتوق إلى
الشعور بكل شىء أنى أمتزج بكل الأشياء التى تحيط بى.

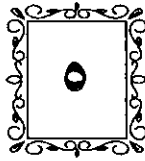
نحن نحكم على الآخرين لو كنا مكانهم لكنك على أرض
الواقع أنت لا تستطيع أن تمشي فى حذاء غيرك

فلا تحكم إذن بمقاس عقلك على اختياراته المريحة.

لا يمكن أن يكون الحب أعمى لأنه هو الذى

يجعلنا نبصر

رضوى عاشور



البعيد عن العين يسكن القلب؟

تعتمد الإجابة دائمًا على لماذا ابتعد؟!
سبب البعد هو نصف القصة والنصف الآخر في المعلومات
التي تغذي بها عقلك عنها!

كل القصص غير المكتملة تظل الأجل
صديقتي العراقية التي استشهد خطيبها في الحرب تزوجت
مرتين ولم تسع وراء الإنجاب، سألتها في إحدى المرات: هل لو
كانت تزوجته كانت ستنجب؟ فقالت: نعم.

لكن هل لو كانت تزوجته وارتطمت بأرض الواقع
والمسئولية هل كان سيظل فارس أحلامها المفضل!
وهناك بشر البعد عنهم يشعرك بالاستغناء.

يتركون مقعدهم في القلب فارغًا، فتشعر بالوحدة لا
بالاشتياق.. وتصيبك حالة البعد بفتور المشاعر وتزهدي في

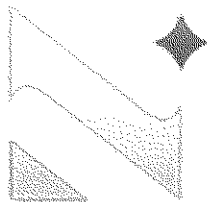
العلاقة وتنسى الشخص. على العموم باقي القصة ليست في
الشخص نفسه فقط.. بل في عقلك أنت أيضًا!

هناك شخص فعليًا تعيش معه وأنت لا تراه لأنك لا تفكر
به ولا تغذي عقلك بأي معلومة عنه. وهناك شخص رحل عن
عالمك ما زال حولك لأنك لا تدخل لعقلك معلومات إلا عنه.

هذا البعيد عن العين هل توقفت عن إرسال معلومات عنه
لعقلك يرسلها مباشرة إلى قلبك فيحوّلها لمشاعر اشتياق فورًا؟!!

أنت سيد القرار وليس القريب أو البعيد وحد .

BOOKS





لو انتهى الحب يتحول إلى صداقة؟

قولاً واحداً.. «لا»

أنا في الأربعين من العمر هل يمكن أن تعيدني في العشرين؟
لا يعود الزمن إلى الوراء أو يتقلص حجم المشاعر في القلب
لنعد أصدقاء بعد أن كنا عشاقاً.

هناك حالتان من الاستمرار تحت مظلة «نحن أصدقاء»
بعد أن يكتب عاشق كلمة النهاية.

الحالة الأولى.. مشاعر مازالت عالقة داخل القلب وهو

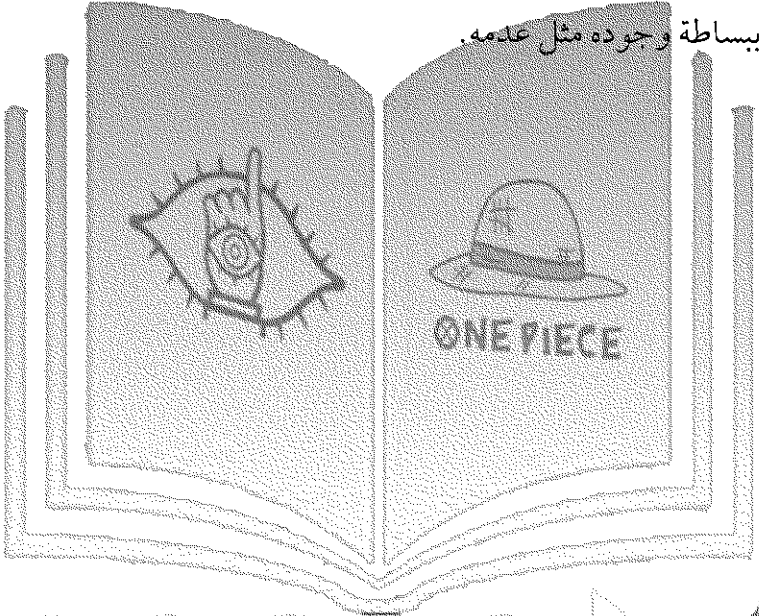
الباب المزعج الذي يصدر صوتاً يقشعر له البدن لا يغلق ولا
يفتح، لا تدخل في علاقة جديدة ولا تخرج من تلك لتتعافى.

لذلك أقترح بعد إنهاء علاقة حب غلق الباب جيداً وتفادي

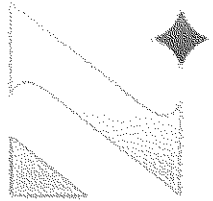
سلوك القطة الشقية التي تشعر بالحنين إلى اللعب في الكيس
الأسود للذكريات خارج القلب.

الحالة الثانية..

لم نكن نحمل لقب عشاق إلى النخاع كانت العلاقة سطحية
لطيفة خارج القلب فهي ليست بهذا الإزعاج إن بقيت أو
اختفت، ليس هناك تأثير قوي خاطف في لقاء هذا الشخص،
ببساطة وجوده مثل عدمه.



BOOKS





الحب الأول هو الحب الأخير؟

الحب الأول هو الحب المراهق الأنقى والأجمل والأبسط في كل تفاصيله.

تبقى القبيلة الأولى رغم سذاجتها مميزة.

المرأة لا تنسى من أطاح بقلب أنسة عذراء من تاريخها وحوها لأمرأة.

الرجل لا ينسى أول من استطاع أن يتوحد معها كقطعة بازل يركبها طفل لأول مرة ويصفق لنجاحه..

كل شيء لأول مرة يحمل رائحة البكارة ربما لا يكون الأكثر احترافية ولكنه يبقى مميزاً وعلى فطرته.
لا أحد ينسى حبه الأول..

أولى مغامراته لاستكشاف كهرباء القلب.

لقد قضيت ثلاث سنوات الثانوي أنظر لهذا الوسيم الذي يسقط شعره الناعم بالقرب من عينيه التي أستطيع أن أكتب بهما الآن قصيدة.

كان يذهب لمدرسته القريبة من بيتي في نفس ميعاد خروجي إلى المدرسة، ونعود أيضًا في نفس التوقيت. تتبادل النظرات فقط.

ثلاث سنوات من النظرات السحرية، لم يكن ظهر الفيسبوك اللعين الذي يراقب به البشر بعضهم أو الاستجرام. ثم في إحدى المرات توقفت عند مكتبه بجانب مدرسته فدخل ورائي سألتني البائع ماذا أريد؟

قلت قلمًا أحمر

سأله البائع: ماذا يريد؟

قال بارتباك شديد: قلمين أحمر..

ابتسمت.

وعرفت وقتها أنني حصلت على لقب «الكراش» ذلك المصطلح الدارج الآن بين الشباب.

ومرت الأيام لأجده أمامي في أول يوم جامعي بنفس الكلية وظلت النظرات طوال الأسبوع الأول ثم في خطوة شجاعة منه اقترب، جلس بجانبني في المدرج وقال..

«غادة صباح الخير»

لم أعرف ماذا أقول.. فقدت النطق أو القدرة على التفكير، سقط مني عقلي بينما التقطت أدواتي وبرطمانًا به ضفدعتي ونظرت له في غضب ومشيت.

أبتسم الآن وأنا أتذكر المشهد، أتذكر كم كنت ساذجة حمقاء. منذ أيام قالت لي ابنة صديقتي التي تبلغ الرابعة عشرة أن زميلها في المدرسة أمسك بيدها.. سألتها بخدبة: وهل وبختيه بشدة؟

نظرت لي في سخرية وكأني فضائية ثم ابتسمت. على العموم لعود لقصة حبي الأول غير المكتمل مللت ضفدعتي وذهبت وكنت أشعر أن كتبي وأقلامي ومشارطي وحتى نظرة الضفدعة بها لوم شديد على ما اقترفته من حماقة.

إنه فقط زميل يقول صباح الخير!

أو أنه لم يكن زميلًا عاديًا كان مزيج سنوات من الوهم والتعلق والحب من أول نظرة.

كان كوكتيل حماقاتي الأولى يتجلى أمامي.

لم أره أبدًا بعدها وعرفت من صديقة مشتركة أنه انتقل إلى كلية أخرى لم تكن دراسة العلوم تناسبه على أي حال كان فتى قلبي الأولى وسيمًا جدًا جدًا، تناسبه النجومية أكثر.

في إحدى مرات الفضول بحثت عنه على الفيسبوك..
كنت أريد أن أرى كيف تحول وهل اغتال الزمن شعره
الناعم أو انطفأت لمعة عينيه؟

وماذا درس عوضًا عن تشريح الضفادع المسكينة؟

وهل أنجب وكيف يبدو أطفاله؟

هل مازال يتذكرني؟ أم أنه غضب لما حدث واكتشف بعد
كل سنوات النظرات الضائعة أن الكراش «عبيطة»
بعد سنة دق قلبي لزميل الجامعة ربما كان ذلك حبًا أكثر
واقعية، وليس مجرد إعجاب ونظرات مراهقة.
كان أكثر وسامة من فتى النظرات، رياضي يلعب كرة القدم
وأشجعه في الملعب، كنا نضحك معًا صباحًا ونتكلم كثيرًا على
التليفون الأرضي مساءً.

أتذكر أول خروجة في السينما

لا أتذكر الفيلم أو الأصدقاء الذين كانوا معنا

أتذكر الخجل والتوتر والحماسة الأولى المبهجة

الكهرباء التي سرت إلى القلب ولم تتوقف!

لا أتذكر لماذا تركته..

هو يقول إني تركته وأنا حتى لا أتذكر لماذا!

قابلته صدفة منذ سنة في مطعم، كان كل منا يتناول الغداء مع أصدقائه، بعد عشرين عامًا وقف كلانا في حالة ذهول من الموعد الذي رتبته القدر.

اختزلنا الأعوام الكثيرة التي مضت في دقائق، أخبرني كم هو فخور بما وصلت إليه في الحياة من تأثير وشهرة ونضج شكلاً وموضوعاً.

كان يراقبني من البلد البعيد.
لقد هاجر وتزوج وأنجب لكنه لم يتغير على الإطلاق.. زاده العمر وسامة للعقل والملامح.
كان سلاماً هادئاً لا يحلو من بعض «احلويتي ازاى كده» وابتسامات للحب الذي كان.

ثم عاد كل منا إلى طاولته ليخبر أصدقاءه عن حب الجامعة الذي لم يره منذ عشرين عامًا وانتهت القصة.

لقد وقعت في الحب الحقيقي في ثالث عام جامعي وتزوجت حبيب الجامعة بعد سبع سنوات وأنجبتنا طفلين هما الحب الأصدق على خط العمر على الإطلاق (إمبراطورية ميم).

ليس هناك حب أول أو حب أخير، الحب مثل بناية تصعد
بها السلم على أقدامك..

الدور الأول حب مراهق تستكشف فقط الجنس الآخر
للمرة الأولى..

الدور الثاني حب الجامعة تتعلم فعلياً كيف تحب ثم تخرج
للوفاق..

الدور الثالث تؤسس عائلة وتنجب أطفالاً.. وتتقاسمون
رغيف الخبز والمسئولية كل يوم في الزواج.

الدور الأخير تدرك أن أصل كل الأشياء في الحب.. هو
الوئس في الأوقات الطيبة والسند في الأوقات المظلمة.

ويمر شريط القلب أمامك فتضحك وتبكي وأنت تجلس في
حضن شخص اختاره لك القدر بعناية ليضحك ويبكي معك
الآن.. حبك الأصدق هو حبك الذي يبقى!

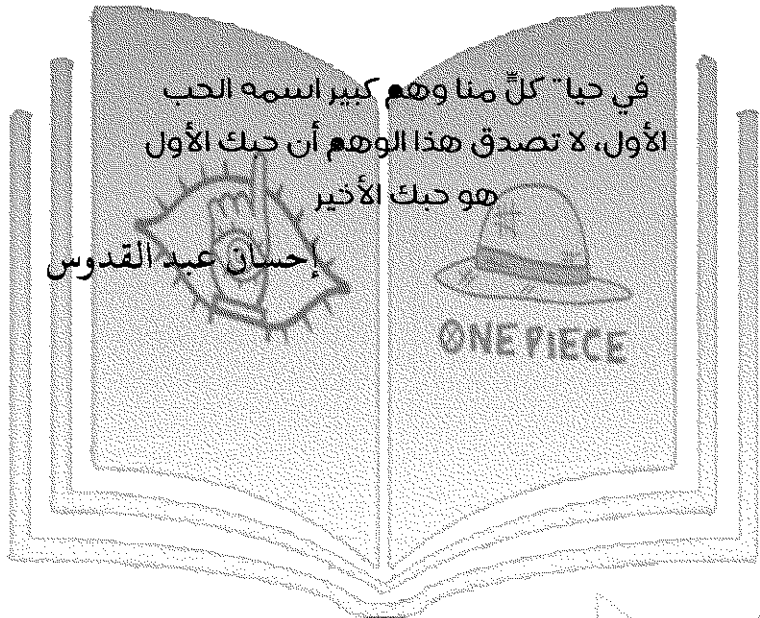
الحياة قصيرة.. احتفظ بالذكريات الجيدة وتخلص من السيئة

تم استمر بالمشي والفرص والسحر حتى آخر نفس..
من آنٍ لآخر بدافع الفضول أفكر في الوسيم صاحب
السنوات الثلاث من نظرات ثانوي..

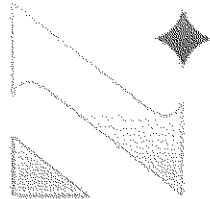
كان يعرف اسمي..

هل بحث عني على الفيسبوك؟

هل يعرف أنني أنا من أصبحت نجمة؟
هل لو شاهدني على التلفزيون سيتذكرني؟
لم أجده أنا على الفيسبوك.. وربما هو أيضًا لم يشاهدني على
التلفزيون أبدًا!



BOOKS





حب من طرف واحد؟

أحياناً نهوى التعلق بشخص لا يرانا أمام باب قلبه
تبدو حدوده الحب من طرف واحد لذيدة في البداية أنت
تنجذب لشخص يلمع في عينيك، سقط فجأة أمامك من
أحلامك.

وكلما لم يهتم بك زاد اهتمامك أنت، إنه الفضول يا صديقي
ومغامرة اصطيد الأشياء الصعبة.

أحياناً يقع البشر في غرام الطبيب النفسي لأنه فقط يستمع
باهتمام!

رغبتهم في أن يستمع إليهم أحد دون الحكم واللوم، رغبة
تجعلهم يشعرون بالراحة للوقوع في حب مزيف!

الحب من طرف واحد = حدوده الحب من أول
نظر " كلاهما أوهام غير حقيقية لكنها لذيد "



هل تحب نفسك؟

قبل أن أخبرك عن رحلتي في محبتي لغادة بداخلي يجب أن
تجيب عن سؤالين..

هل تعتبر حب النفس أنانية؟

هل تعتقد أنك تحب نفسك بصورة كافية؟

أول ما يجربك به الطبيب النفسي وأنت محطم أن تحب نفسك
للتعافي ومن بعد التعافي ستكون قادرًا على حب الآخرين.

لذلك قررت أن أجعلك تسأل نفسك في مرحلة الوهم: هل

تحب نفسك بصورة كافية؟!

أو أنك تعتبر ذلك أنانية ويتنافى مع الفكرة الرائجة حولك
في المجتمع عن مفهوم الحب؛ وهو العطاء المطلق دون التفكير في

المقابل.. ويصحبها فقدان الهوية أو إيذاء الروح.

صدروا لنا الوهم أن الزواج والأمومة والعمل والصدقة

والبنوة قائمة فقط على العطاء وكلما أعطيت على حساب نفسك
أصبحت عظيمًا وسيحبك الآخرون أكثر!

حتى تنهار إنسانياً أو تستهلك نفسياً أو تتقدم في السن وتخطو
في العقد الرابع من عمرك أو تدهس قلبك صدمة شديدة..

أشياء يتغير بعدها كل شيء!

تبدأ في مراجعة طاقتك وقراراتك وأولوياتك

ومن ثم ترسم خريطة جديدة لكل الأشياء!

كنت أحكي في المساء مع صديقتي عن الغضب، المشاعر
المشتعلة التي لا تتوقف عن الفوران!

قالت لي إن صديقاً لها في جلسات التأمل اعترف أن شعوره
بدأ يتقلص جزئياً بعد حضوره جلسات «السيطرة على الغضب»

مع متخصص، اعترف أنه كلام صحيح لمن يعاني من الغضب
سلوكياً كجزء من رد فعل متكرر مع الجميع، ولكن لا يتماشى

مع من لديه حالة غضب تجاه شخص معين!

أملك تجربة شخصية مع الغضب تذكرتها منذ شهرين عندما
قذفت ذكريات الفيسبوك اللعينة ما كتبته منذ أربع سنوات في

وجهي من جديد

كنت غاضبة حتى آخر خلية في القلب، غاضبة من كل شيء

في الماضي ومن أشخاص خذلوني ومن جرح قديم زاد وجعه مع
جرح جديد وكلاهما يؤلم ليل نهار، يؤلم مع كل نفس يدخل ويأخذ
جولة بطيئة يتعثر بين مشاعري المحترقة وأفكاري الوحشية حتى
يهرب بصعوبة للخارج ويحتفل بالنجاة بعيدًا عني!

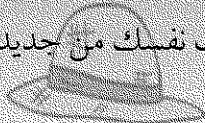
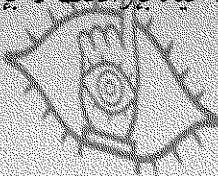
تلك المرة لم أصب بالاكئاب أو بانهيار عصبي.. كنت في
حالة نفسية متبلدة خارجيًا، وأرقد بسلام مريب بمكعب ثلج
أحترق داخليًا.

فعلت الأشياء التي يفعلها الجميع.. صليت كثيرًا وبكيت
أكثر سألت الله في خشوع لماذا؟! ولم أعرف الإجابة
سألت طبيبي النفسي ولم يعرف الإجابة
سألت وجوها كثيرة.. ولم ينجح أحد!
ثم اتجهت إلى ممارسة الرياضة والانغماس في العمل والسفر
ربما تفلح المحاولات في إطفاء الغضب
تبلد رهيب ابتلعت كل فواكه الحياة بلا لسان!

يبدو كل شيء شهيقًا من الخارج لكنني فقدت
حاسة التذوق.

«القراءة» كلمة السر

تقدم لك الكتب كل الإجابات التي لا يدركها البشر، فاعتزلتهم وغرقت اقرأ عن الغضب وكيف يوجه الإنسان طاقة عقله؟! ولماذا يخذل البشر بعضهم البعض؟! وكيف تتخلص من طاقتك الغاضبة؟! وكيف تتغير الحياة بإرادتك لا بإرادتها؟! وكيف تحب نفسك من جديد؟



تعلمت

كنت في ذلك الوقت لا أستهي الكتابة، كلما أكتب أنعري لأجد شكل الجرح مخيفاً، أنزف على الورقة حتى أبكي مما أراه جلياً أمام عيني، فأصاب بالفرع من المجزرة التي حدثت بداخلي، ولا أعرف: هل يجب أن أشكر السماء أنني ما زلت حية أم أشكو لها ما حدث؟!

بعد فترة أدركت أنه الذنب الذي اقترفته يوماً بأريحية عندما استيقظت كل صباح وذهبت أمام المدفئة لأضع كل الحطب الذي أملك وأشعل نار الذكريات وأجلس وأحترق.. فعلت

ذلك بالتزام شديد لشهور طويلة، وكنت أجلس بجسدي مع الجميع، وأترك روعي أمام المدفئة تشعل الحطب وتشتعل! أيقنت فجأة أن التلذذ بدور الضحية لم يعد يناسبني على الإطلاق، أخذت الحطب وخرجت إلى الحديقة، بنيت بكل الأخشاب بيتًا صغيرًا كطفلة تستكشف الحياة من جديد.

أنقذني عقلي من الوهم الذي صنعه!

- من خذلك شخص ضعيف لا يعرف معنى الحياة خذل نفسه أولاً..

- الأحداث التي مرت بك لن تتكرر إلا إذا سمحت لها أنت بالتكرار.

- الحياة أقصر من روتين المدفأة، فكانت خيانة الخطة اليومية انتصارًا ساحقًا على الغضب..

- الحطب في يدك، اختيارك أن تحرقه أو تبني به!

اكتشفت أن كل الأماكن الفارغة في القلب مكسب حياة

أفضل وليست خسارة أبدًا.

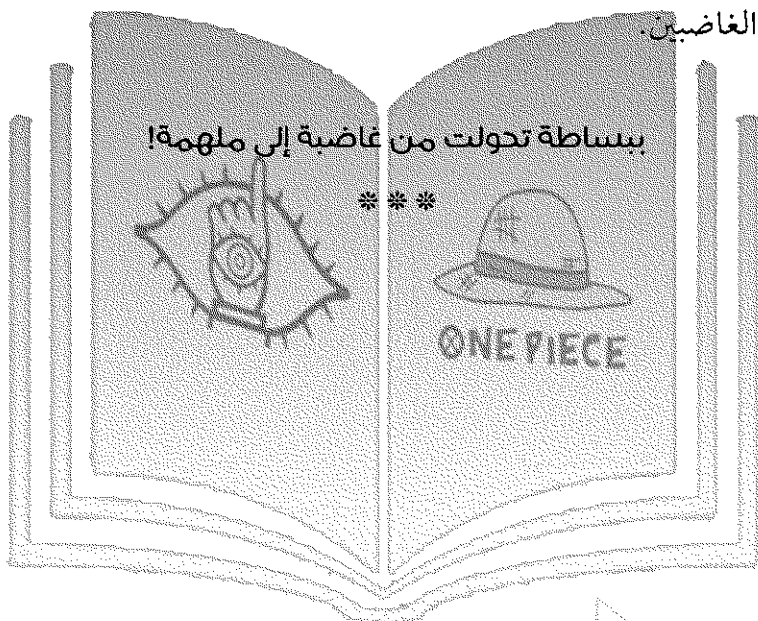
لساعات كنت أمشي لأتنفس، أخلص الهواء من ازدحام رثتي بالحرائق الغاضبة، أساعده أن يجد طريقه للخارج بسلام.

صرت أسبح الله ولا أكرث لماذا فعل بي ذلك!

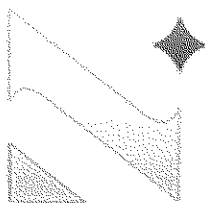
الله يجنبي مهما حدث، يدللنا القدر، ولكننا نظل كالصغار

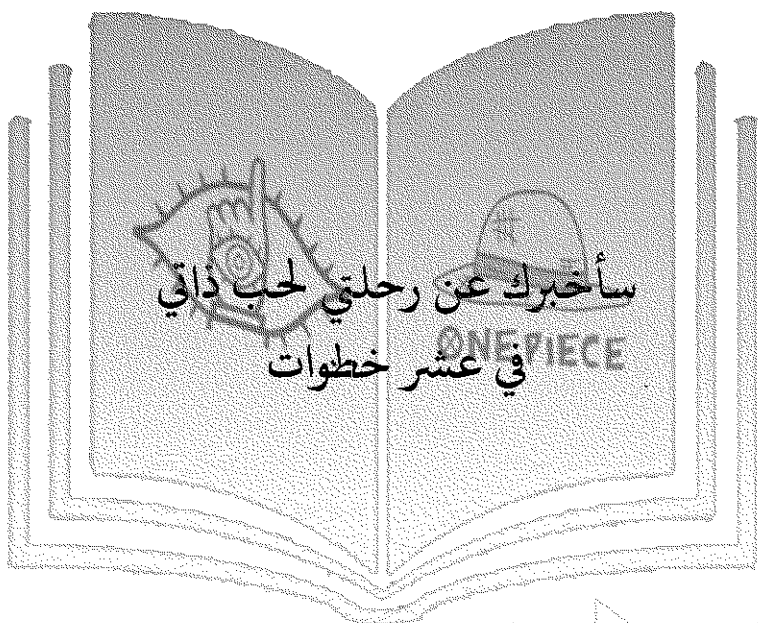
متمسكين بالحلوى المتسخة بدلاً من الفاكهة الطازجة!
صرت أكتب من جديد..

أكتب عن الحرائق والنزيف والخطب والمدفأة والحديقة
والأنفاس التائهة.. صرت أكتب عن الخريطة لكل التائهين
الغاضبين.

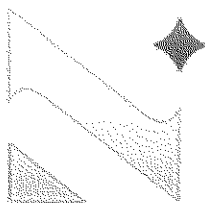


BOOKS





BOOKS



الخطوة الأولى

Mindset

ركز طاقتك على جودة أفكارك

تغيرت حياتي تمامًا عندما بدلت أفكاري، تحولت من نوع سلبي غارق في العصبية والمرض لشخص إيجابي عقله يأخذ بيده لحلول ويتعامل مع المشاكل على أنها تحديات ويتعامل مع النعم بإدراك أكبر

نصف تعاستك هي الكلمات التي تغذي بها عقلك كل يوم
أنا ضعيف، وحيد، فاشل، متألم، قلبي مكسور، لم أصل لأحلامي وهكذا.

نصف قوتك تتجلى في تغيير المياه التي تسقي بها زرعة عقلك كل يوم..

أنا بعافر، بتغير، بقرأ في نعمة وأستشعر النعم وأكتب عنها.
هل سألت نفسك هذا السؤال..

هل يجب أن نركز تفكيرنا على الشيء الذي نحلم به أم

نتوقف عن التفكير ومطاردته فيطاردنا؟ ما الفرق بين قانون
الجذب وقانون الاستغناء؟

الإجابة اجتهادي الشخصي لأنني دائمة البحث عنها..
لذلك لو اتفقت معي ربما تفيدك.. ولو اختلفت لن تضرك.

قانون الجذب

(إعلان الهدف)

أن تعلن بوضوح شديد عن أحلامك بالتمني والدعاء
والكتابة

مثال.. أول العام اكتب أهدافك على ورقة وعلقها أمام

عينك

ترغب في شراء سيارة اطبع صورتها وعلقها

تتمنى أن تحصل على منحة، ضع صورة الجامعة على الحائط

يجب أن تدعو الله بيقين الإجابة

«أنا عند حسن ظن عبدي بي»

الآن طاقتك أصبحت واضحة وإيجابية

الطلب بوضوح ألا تقول.. يا الله ارزقني الخير وتصمت بل

عدّ ما هو الخير بالنسبة لك..

وبإيجابية ألا تقول لا تركني وحيدًا أو مريضًا أو فقيرًا، تلك صيغة سلبية يجب أن تقول ارزقني الوئس والصحة والرزق.

قانون الاستغناء

(التخلي عن التوقيت والتفاصيل)

توقف عن السؤال: متى سيحدث؟ ولماذا لم يحدث حتى الآن؟

الأشياء في الكون تنقسم لأشياء في يدك وأخرى في يد الله وحده.

نصيبك بطاردك سواء خير أو شر يصيبك ومكتوب لك بميعاد أنه القدر.

إذن فكرة الاستغناء قوة تشغلها عندما تتأكد أنك دعيت الله بيقين الإجابة.. هو سيختار لك التوقيت والشكل، سلم الله ولا تعترض وتقبل.

مثال.. امرأة تدعو الله أن تنجب هذا العام، وأعلنت بقانون الجذب هدفها، لكنه لم يحدث.. إذن فورًا قانون الاستغناء.. لا

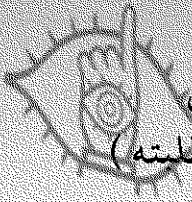
تتوقف عن الدعاء، ولكن لا تنتظر ميعاد الإجابة!

سيحدث في الوقت التي تكون به أكثر استعدادًا وسيكتب

الله لها أكثر مما توقعت.

يتقبل الله كل دعوات البشر، لكن عدم تحقق دعوة بعينها هو قبول للدعوة في حد ذاتها.

يا الله أتمنى أن أتزوج من مدحت، وربما تكتشفي أنه تاجر مخدرات، ورحمة من الله أن الزيجة لم تتم.
القانون الثالث والأهم من وجهة نظري..



قانون السعي

(كيف أحقق ما طلبته)

رجل يريد أن يصبح غنياً

بقانون الجذب أعلن أن المال هدفه وطلب من الله الرزق.

فجأة وصله قرار بالفصل من وظيفته، إنها رسالة.. ربما وظيفته كانت تعطله، وهذا هو الوقت المناسب لينتقل إلى وظيفة

أكبر أو يفكر في عمله الخاص (قانون الاستغناء؛ كن إيجابياً
ومرنًا وابتعد عن التفاصيل، وركز على هدفك نفسه).

قانون السعي.. فكر في الخطوة القادمة التي ستقودك لهدفك!؟

قانون الجذب..

فكرة واضحة تطلبها بصيغة إيجابية (الدعاء).

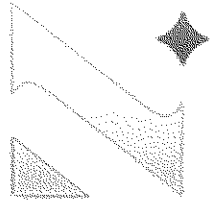
قانون الاستغناء..

الابتعاد عن شكل تحققها أو توقيته (التوكل).

قانون السعي..

كيف أصل لطلبي، اسع يا عبد وأنا اسع معاك (السعي).
القوانين الثلاثة معاً تحفزك على التوازن والتركيز على
هدفك، والإيجابية في السعي إليه، والاستغناء عن كل السلبية
التي تعيقك، ورؤية الأمور من خلال التسليم بشكل وميعاد
تحقيقه.

BOOKS



الخطوة الثانية

الثبات

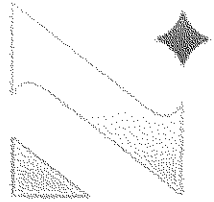
اشتغل على نفسك جسديًا ونفسيًا وأيضًا روحانيًا حتى لو
ببطء لكن بثبات

١٪ تغيير كل يوم، إذن بعد عام لقد تغيرت بنسبة ٣٦٥٪.

لا يمكنك إحراز نجاح لو اجتهدت فقط في الأيام التي
تشعر فيها أنك بحال جيدة. تذكر دائمًا

سلاحًا "عرجاء أفضل كثيرًا من أرنب ميت."

BOOKS



الخطوة الثالثة

حماية صحتك النفسية

هي أولوية قصوى وليست رفاهية.

- ضع حدودًا للبشر في تدخلهم بحياتك للنصح السخيف تحت مظلة المحبة.

- استغنِ عما يؤثرك أو قدر المستطاع إن لم تستطع بالكامل لا تجعل تأثيره يفتلك.

- تعلم أن تقول «لا» دون الشعور بالذنب أو إبداء أسباب.

- تعلم كيف تحب نفسك وتدلها، ليست أنانية يطلق عليها

self-love

- حاوِط نفسك بعقول إيجابية يمنحونك الطاقة والابتسامة

والشغف.

- شاهد فيلمًا تمتعًا بدلًا من نشرة الأخبار.

- تعرف على ما يدور في الكون دون التعاطف الشديد

سياسيًا أو كرويًا أو اجتماعيًا مع الأحداث أو مع الجيران حتى!

الخطوة الرابعة

فن التجاهل

كنت أخدع نفسي لسنوات بأني شجاعة.. لأنني أملك قدرة
الاشتباك في كل نقاش وأنجح في إثبات وجهة نظري،
حتى استيقظت يوماً منهكة نفسياً.
حينها قررت تعلم تجاهل السخافات، ليس كل أمر يستحق
الرد..
«اختر معاركك».

كانت السوشيال ميديا تزعجني كثيراً حتى قال لي صديق
حكيم يوماً..

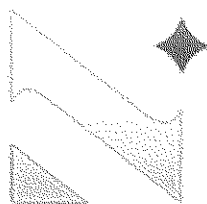
غادة: هل عادل إمام يغضب إذا أساء له مشاهد في تعليق
على الفيسبوك ويرد بنفسه؟
قلت بالطبع لا

قال أريدك أن تكوني عادل إمام
ليس كل تعليق موجهًا لشخصك، ربما يحاول كاتبه أن يحل

عقدَه النفسية في العالم الافتراضي حيث لا يستطيع مواجهة
نفسه؛ لأنه فارغ العقل أو الفؤاد على أرض الواقع
قولي لنفسك دائمًا قبل أن تغتال السوشيال ميديا صحتك
النفسية..



BOOKS



الخطوة الخامسة

الريجيم

كلمة مرعبة، تحدّ كبير على خط العمر.. لكن عندما تدرك أنك لو وجدت نظامًا صحيًا مريحًا.. ليس فقط ورقة معلقة لأسبوعين على الثلاجة، أسلوب حياة لا تشعر معه بالحرمان بل بالراحة.. سيختلف كل شيء في شكلك وثقتك بنفسك وصحتك الجسدية والنفسية أيضًا.

لقد جربت كل شيء وبعد سنوات كان الصيام المتقطع منقذي وأصبح نظامًا مريحًا أفقدني الوزن وأراح معدتي المنهكة.

كل العادات الصحية مهمة، شرب الماء بكثرة، التعرض إلى

الشمس والمشي ولعب الرياضة وستدرك مع التقدم بالسن قيمة تلك العادات.

استبدل عادتي مضرّة بأخرى صحية.. مع الوقت

ستصبح إنسانًا جديدًا.. وستقع في غرام

نفسك بشدّة.

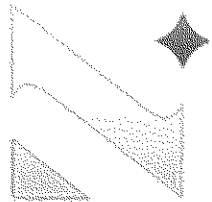
الخطوة السادسة

ازرع حنية

بقدر الإمكان مع كل من تحب ضمه بشدة وأخبره أنك
تحمي ظهره وتسد قلبه باستمرار
إنها عادة صحية مفيدة لك وللآخرين، ستعود لك بأضعاف
المحبة.

دماتسييش حد في رقتك ظهر عريان
تسد، أو قلبه عطشان حنية».

BOOKS



الخطوة السابعة لا تحكم على أحد

يجب أن تعطل هذا الجزء في عقلك الذي يحكم على الآخرين،
عطله بإرادتك كل يوم حتى يضمّر تمامًا وينتهي.

توقف عن قول فلان فعل أو فلانة ارتدت أو خلعت على
الانستجرام،

لا تتدخل إطلاقًا في آراء الناس السياسية أو الكروية على
الفيسبوك،

لا تحكم على عاداتهم فيما يحبون أو يكرهون على أرض الواقع.
ضع كل تركيزك في حياتك أنت وعاداتك وعقلك وقلبك.

في كل مرة تحكم على شخص آخر فأنت للتو منحتة خلية في
عقلك، كم من البشر الآن أعطيتهم كل تلك الخلايا في عقلك..

وكم سيبقى لك أنت حتى تفكر بحياتك؟

لا تمنح أحدًا وقتك أو خلية بعقلك أو طاقتك.. وفرهم

للعمل على تجديد نفسك.

من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه.

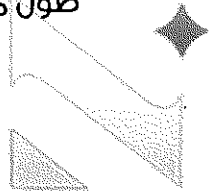
الخطوة الثامنة

الرزق

المال والعمل والسفر والتعليم والقبول والأصدقاء والزواج
والإنجاب والشهرة وكل ما هو يأتي من الله على هيئة «نصيب»
لن يفوتك منه شيء.
تعلم أن تزرع ولا تنتظر ميعاد الحصاد.
أمن أن الباب الذي أغلقه الله كنت ستحشر به يوماً وأنقذك،
وأنه سيفتح لك أوسع منه لم تحلم به.. لكن أكمل رحلة السعي
لا تئس من روح الله.
مفتاح جذب أي شيء هو الإيمان والإيجابية والسعي.

طول ما بتجري يبقى هتوصل.. لكن إمتى دي
بتاعة الرزاق.

BOOKS



الخطوة التاسعة

جبر الخواطر.. سحر

هل يمكنك أن تجعل كل حديث غاضب أو سلبى ستوجهه لشخص أمامك قصيرًا مقتضبًا لا ينزل على القلب كسهام نارية، ويمتد الأذى النفسي عليه لسنوات. وكل حديث مدح إيجابي تخبره أنك تحبه أو تدعّمه أو تمدحه طويلاً طويلاً طويلاً ممزوجاً بالحماس ليمتد أثره النفسي عميقاً ليداوي ما أحرقه آخرون بقلبه.

«دكلنا غلابة على باب رينا، كلنا بلا استثناء»

مستنين جبر طول الوقت.. لما تدي هيلف

ويرجعلك».

BOOKS

الخطوة العاشرة

الضحك

لا تغفل قيمة الضحك فهو يفرز هرمون الاندروفين «المورفين الطبيعي» ويرفع المناعة.

لا تغفل قيمة مشاهدة فيلم كوميدي كل مساء أو مسرحية قديمة أو الجلوس مع صديق خفيف الظل أو متابعة الفيديوهات الساخرة على السوشيال ميديا دون إسفاف.

الضحك علاج للقلب.

أفادتني العشر خطوات كثيرًا..

استيقظت لأجد نفسي تعافيت من نصف أو هامى عن الحب الذي يقدمه لي الآخرون.

- أصبحت أكثر قدرة على الجلوس مع نفسي دون شعور

بملل.

- أصبحت كفاءة أفكارى تجلب لي الحظ السعيد في الطريق.

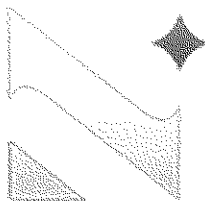
- أصبحت أجهل شكلاً ومضموناً عندما تجاهلت السلبية،
وتوقفت عن الحكم على الآخرين،
وركزت طاقتي على بناء أفكارى بجودة عالية،
وبناء جسدي ليخف مرضه ويحلو شكله وزادت ثقتي

بنفسي.

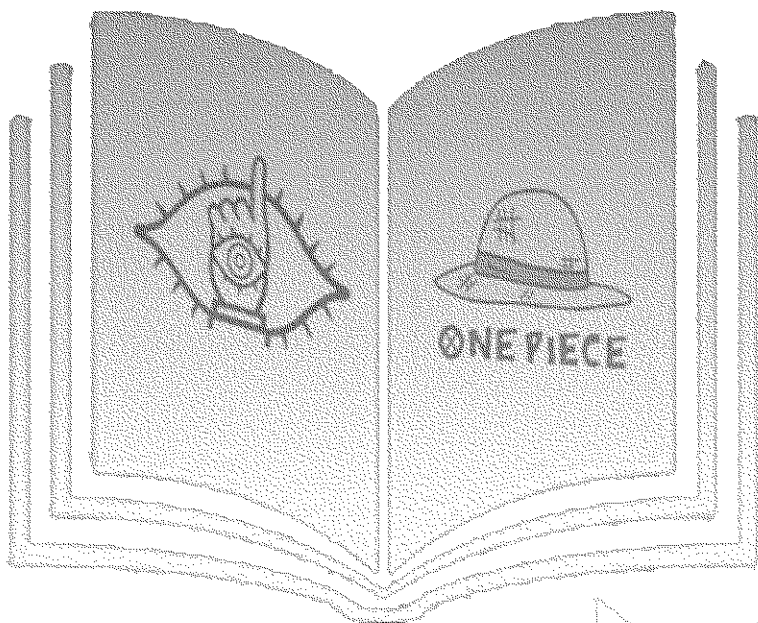
- أصبحت كائناً يزرع السعي والحنية وجبر الخواطر بطريقه
كل يوم ولا ينتظر ميعاد الحصاد،
ولكنه يشعر ببركة الله تحل أينما حل،
- أصبحت لا أسمع لأحد أن يزلق قدمي في دائرته
السلبية، بل صنعت دائرتي الإيجابية بنفسى وجلست داخلها
أشع النور للجميع.

تلك كانت رحلتي أنا، الآن دورك أنت

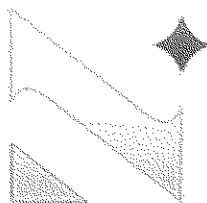
BOOKS



اكتب عن رحلتك لحب نفسك



BOOKS





هل حبك مركب ورق أم خشب؟

سألت نفسي كثيرًا.. هل كل ما يدق له القلب نطلق عليه حبًا؟

هل كل أسئلة القراء عن علاقاتهم العاطفية هي علاقات حقيقية؟ أم مجرد علاقات استكشافية ليس لها علاقة بالحب! هل يدركون متى يكون الحب مركب خشب أو مركب ورق؟

هل يدرك البشر الفارق بين الحب والاحتياج؟

كل البشر لديهم احتياجات عاطفية وجسدية واجتماعية أيضًا.

يحتاجون لشريك يغدق عليهم بالاهتمام، أو يمارسون معه علاقة جسدية، أو يؤسسون معه عائلة زوج وزوجة وأطفال.

ولكن هل يفعلون ذلك مع الشخص المناسب؟

ينتظرون أن يجدوه أم يفعلونه مع الشخص المتاح الآن..
الحب نتظر به الشخص المناسب الذي نشاركه المشاعر،
وليس كل من يقول صباح الخير يمكنه المرور للدخل، لكن
الاحتياج كل من يطرق الباب يدخل.

الحب لا تستطيع استبدال شريك تشعر معه بمشاعر
خاصة.. أما الاحتياج فيستطيع أي عابر سبيل مثير ملء الوقت
والفراغات.

الحب هو اختيار شريك يصادق الروح لا يمكن استبداله
برجل لديه ظروف مادية أحسن، أو امرأة لديها مؤخرة أروع،
هو شريك بعينه لا يمكن استبداله.

يجب أن تقع في الحب عندما تكون مستعداً له وليس وحيداً
بدونه.

الحب الحقيقي علاقة ناضجة صنعها البشر بعد أن مروا
بأوقات سعيدة وحزينة ومبهجة وتعيسة وأزمات ومشكلات

ونجاحات، فتجمعت بالزمن والمواقف ألواح خشب جيدة،
بنوا منها مركباً خشبياً معاً.

مركب يستطيع الإبحار بين أمواج الحياة.

أما العلاقات العابرة «وهم» يصنع أصحابه المراكب الورقية
من أوراق ملونة، وعليها الكثير من الرسومات، لكنها مع أول

رياح ستطير من فوق الطاولة، ومع قليل من الماء ستغرق وتبهت كل ألوانها.

أصبح هناك مسمى جديد في الحياة يطلق عليه «علاقة»..
العلاقة مجرد مخلل على طاولة الطعام أو مياه غازية تساعد على هضم اليوم إنما الحب هو الطبق الرئيسي المشبع.
العلاقة هي مجرد طبق جانبي لفتح الشهية بين رجل وامرأة..
يحصل كل منهما على شيء ما غير مشبع أو أسامني بحياته.
- «ريوند» شخص يسد فراغ شخص رجل حتى يتعافى القلب.
- علاقة جسدية مؤقتة للطرفين.
- تغيير جو على الهامش لكسر ملل الزواج..
وهكذا جميعها تصنع مراكب ورقية لا تصمد أمام أول أريفة وتغرق.

العلاقات تشبه قرص الفوار
تضعها في ماء الانجذاب الأول تتطاير الفقاقيع المبهجة
وتتبدل الحياة بلون الانبهار
لكن مع الوقت المرارة تظهر في المعادلة اليومية باكتساح
ابتعدوا عن العلاقات العابرة الفوارة

الحب هو قرص الدواء الحقيقي الذي يشفي من كل داء!

لطالما آمنت أن ما يربط العلاقات ليس ورقة أو دبلة، ما يربط العلاقات حقًا هو ذلك الرابط القوي المتمثل في حبل خفي مجدول بين قلوبها The bond.

في كثير من العلاقات يكون الآخر فقط على ذمته أمام القانون ولكن إنسانياً ليس على ذمة قلبه!

هذا الحبل الخفي بين قلب رجل وامرأة يولد تلقائياً بكيمياء الجذب الأولى، لكن يجذله الوقت والمواقف ويعلمها شركاء حياة، صار الجزء الأهم من اليوم هو الحديث والأحلام والسفر والخطط المستقبلية وطبقة كل منهما على المخاوف النفسية برفق لدى الآخر.

أسأل نفسي كلما رأيت شجاراً بين رجل وامرأة: هل هناك رابط قوي بينهما؟ أم أنها علاقة ضعيفة تحت أي مسمى حب؟

خطوبة، زواج، ليس بالضرورة كونك في علاقة أنك بالفعل على ذمة قلب أحدهم، وأنه يجدل معك ذلك الحبل السري من قلبك لقلبه ليمدك بالحب المطلوب الذي يجعل العلاقة تنمو.

أسأل نفسك: هل هناك ذلك الرابط في علاقتك..

- تشعر بالأمان في وجوده أم اختفائه؟

- تفتقد وجوده حولك أم تكون في حالة ارتياح في البعد عنه؟

- هل تؤمن أن الآخر سندك في مواقف صعبة كموت فرد من عائلتك أو مرضك أو صدمة ما سيكون هناك من أجلك أم يتعد؟

- هل أنتم شركاء في المال؟ أم أنه ماله وحده؟

- هل أنت جزء من قراره؟ أم أناني يفكر في سعادته حتى

على حساب تعامتك؟

- هل ترى نفسك معه بعد خمس سنوات؟

- هل أنت اليوم سعيد وفخور بشراكته؟ أم تعيس تمنى

أن تعود عازبًا؟

لهذا يطلق على الحب ارتباط، لكن كم المرتبطون بلا رابط

حقيقي مرعب!

اسأل نفسك في كل علاقة

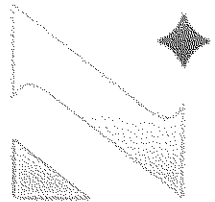
هل الأخيريني معك مركب خشب أو يطوي

لك فقط مركب ورق؟

الحيرة

مليون سؤال بلا إجابة
عن علاقات مضت وبشر اختفوا
وحيات بلا نهايات
الحيرة عطش في صحراء الحب
تدفعك أن تجرب لترتوي بالإجابات

BOOKS





هل يؤثر المرض على علاقة الحب؟

المعيار الأساسي للحب أنك ماتهنش لا في الزعل أو المرض
المرض مرحلة ضعف من أصعب ما يواجهه إنسان، حرب
شرسة مع الجهول، أنت شخصياً لا تطيق حالك فكيف بإنسان
آخر أن يطيق؟!

علاقة الحب هي استثمار في قلب إنسان.. كأن تفتح رصيذاً
في بنك جيد يقدم لك في البداية عروضاً مغرية عن أرقام الفائدة،
خصومات على كروت الائتمان،

ولكن لن تعرف حقيقة كل شيء إلا بعد التجربة، فستجد
مصاريف إدارية ومشاكل في النظام أو صعوبة في الأوراق.

هل يمكن لنبات أن يعيش دون ماء؟

- لا..

لكن كم من الوقت يمكنه أن يصمد؟

- حسب نوع التربة = حسب قوة العلاقة
التربة الطينية تحتفظ بالماء أكثر من التربة الصحراوية
إذن ربما يعيش فترة أطول إذا كانت التربة طينية.
فربما يعود الماء ويتعافى النبات من جديد ولا يموت!
العلاقة القوية المتناسكة المتشعبة بالرصيد يمكنها أن تقاوم

أطول

وتصمد أكثر.

الآن دعنا نتخيل كل سيناريوهات الحياة...
فربما أنت المريض...
كيف ستواجه المعركة.. ستكون متفائلًا يريد الحياة، أو
مستسلمًا للمرض مكتئبًا وتعييسًا، وهل الآخر سيتمسك بك أم
يتركك؟!
ثم نقفز معًا إلى الجانب الآخر لو هاجم المرض الشخص
الذي تحبه..

هل سيكون متفائلًا وإيجابيًا يقاوم؟
أم بائسًا سلبيًا يغرق ويغرقك معه؟
وهل سيتمسك أنت به، أو لياقتك النفسية لن تسمح لك
بمشاركة معاناة، أو أن العلاقة ليست قوية وستغادر الآن؟!
كلها سيناريوهات مختلفة مطروحة على طاولة الحياة

ستخبرك هل أنت في مركب ورق ستغرق مع قليل من المياه أم
مركب خشب قوية ستنجو بسلام!

السيناريو الأول

«أنت مريض متفائل»

هل تسعى للعلاج وتطلب من شريك الحياة أن يساعدك،
إذن أنت إيجابي.

هنا الكرة في ملعب الشريك، هل هو تربة طينية تحتفظ
ببعض الماء تستطيع أن تصمد معها نبتة الحب حتى تتعافى، هل
أنت في بنك جيد يستطيع أن يقرضك؟

شاهدت اليوم أستاذ طب نفسي في لقاء تليفزيوني تسأله
المذيعة: ما هي أكثر الحالات التي أثرت بك؟

فحكى لها أنه كان يتمرن في عيادة طبيب نفسي شهير بعد

تخرجه، وجاء له شاب أصيب في حادث، فأصبح على كرسي

متحرك، وخطيبته ترفض التخلي عنه، وأهلها يرفضون أن

تكتمل الزيجة..

فالطبيب قال للشابة أن تلازم خطيبها في بيته مع عائلته لثلاثة

أيام متتالية، تذهب لهم في الصباح ولا تعود لمنزلها إلا بعد أن ينام

ليلاً، وتساعد في الأكل والحركة، وتشاهد حياته عن قرب.

بعد الثلاثة أيام قررت الفتاة بنفسها فسخ الخطبة.
أحياناً نصبح أبطالاً على البر إنما إن توغلنا في البحر لا نعرف
فن العموم!

لا أحد يلوم الفتاة، فالحياة ليست صورة فوتوغرافية رائعة
بل فيلم رعب.. يمكنك مغادرة السينما قبل أن تنهار داخلها.

وتختار فيلمًا آخر يناسب طاقتك النفسية أكثر.
ولكن ليس كل العشاق لا يصمدون في أفلام الرعب؛
صديقتي كان زوجها يلزمها حتى تعافت من الاكتئاب
التي أصيبت به بعد رحيل والدها، ثم أصيب في حادث واستمر
العلاج لسنوات حتى تعافى، وكانت هي بجانبه.
لم يترك يدها في الطريق وهي أيضًا لم تفلته!

إذا مرضت ولديك طاقة نفسية سوية تسعى للشفاء ستشفى
وتجد حبيبك بجانبك وإن خذلك فهي علامة أن الله قد أنقذك
من المرض ومنه!

السيناريو الثاني

«أنت مريض متشائم»

شاهدت الحلقة الثالثة من مسلسل Modern love الذي تحول
إلى فيلم يحكي عن ثمانى قصص حقيقية عن الحب، تحكي الحلقة
عن فتاة تعرفت في قمة تألقها على شاب رائع..

ثم اختلفت طاقتها وتهربت من مصارحته ظناً منها أنها ستخسر، هي مصابة بمرض اضطراب العاطفة الثنائي القطب Bipolar .

هو مرض عقلي يعاني الشخص من تغيرات شديدة في المزاج، أو نوبات كونه عالي المزاج بصورة غير اعتيادية، ونوبات من كونه منخفض المزاج بصورة غير طبيعية .

تقلبات المزاج تكون إلى حد لا يمكن اعتباره طبيعياً وتكون حادة جداً لا يمكن للشخص نفسه تحملها بسهولة أو مصارحة الآخرين بها . ومعظم الحالات يمكن السيطرة عليها بالانتظام على الأدوية .

أنت الآن تفكر من يستطع أن يعيش يومياً مع شخص متقلب المزاج؟! تجده مرة في كامل طاقته لأداء الأشياء بشكل مبهج جداً، ثم يعقبها دون سبب حالة من فقدان القدرة حتى

على النهوض من السرير .

لكنه تخيلك أنت!

في نهاية الحلقة عندما صارحت صديقتها بالعمل اكتسبت تعاطفها ودعمها، وقررت أن تخبر الجميع والكرة في ملعبهم .

شاهدت مؤخرًا مسلسلًا آخر «لازم أعيش» جسدت

جميلة عوض في الحلقات بطلّة مصابة بالبهاق، ظلت على علاقة بحبيب رائع لسنة كاملة دون مصارحته بالأمر، كانت تخفي بالمكياج والملابس لون جسدها حتى اكتشف الأمر وتركها. قالت إنها خافت من مصارحته لأنها عانت مشوارًا طويلًا من الألم النفسي والتنمر!

أنا محظوظة شخصيًا لكون واحدة من أحلى صديقاتي في الحياة «لوجين صلاح» لديها رحلة مع البهاق، وهي فخورة بالأمر، وتشعر بالتميز ولا تخفي القصة، أعلم جيدًا أنه لم يكن سهل في البداية تقبل الأمر، ولكن شخصية «لوجين» ساحرة تمامًا كونت حبيبات من الثقة فوق بعضها البعض لتبني حائطًا من المحبة والإلهام في قلوبنا جميعًا.

يجب أن تتعامل مع مرضك بحالة من الشجاعة وليس من السلبية أو الخوف من البشر أو اليأس من الحياة

يجب أن تسمح للبشر بالاختيار:

هل هم قادرون على تحمل اختلافك؟

أو أضعف من ذلك يرحلون الآن بدلًا من الخذلان لاحقًا!

لكن كن إيجابيًا صارح وقاوم.

السيناريو الثالث

«حبيبك مريض متفائل»

عزيزي القارئ أريدك أن تضع نفسك في هذا الاختبار..

- هل لو مرضت تريد من حبيبك دعمك أم تركك؟

طبعًا جميعنا نختار الدعم، لا أحد يريد أن يهاجمه المرض

فيتركه الحب أيضًا!

- هل لو تبدلت الأدوار وحبيبك مريض تتركه أم تدعّمه؟

لا تنهور في الإجابة وتقول نعم بكل عنفوان الشاعر.

فطبيعة الظروف وطاقتك النفسية ومدى قوة العلاقة كلها

عوامل أقوى من المثالية.

الحب يساعدك على تقبل معاناة الآخر بكثير من الصبر

والحنية ومنحه الدعم من القلب؛ لأن القلب بدون بلا حياة.

وفي النهاية كلنا بشر ضعيف يعاني جسديًا ونفسيًا طوال

العمر وستتبدل الأدوار.

يعترف صديقي الشاعر «محمد إبراهيم» دائمًا بالعرفان في

بداية كتبه وعلي صفحته على الفيسبوك بفضل زوجته وصبرها

في نوبات اكتتابه، وكم أن وجودها ساعده على تخطي الكثير من

نوبات الهلع والأيام الباهتة الملامح.

لقد أحبته بصدق، واستطاعت ترويض اكتئابه.
كانت يدها تمسكه وقت الغرق ولم يفلته قلبها.. فأنقذته.

السيناريو الرابع والأخير

«حبيبك مريض متشائم»

يجب أن أعترف أنه أصعب السيناريوهات على الإطلاق
أن تقف عاجزًا عن مساعدة من تحب لأنه لا يرغب ويشتهي
فقط رحيلك!

إذا قرر حبيبك أن يطردك من حياته لأنه غاضب أو يشعر
بالضعف أو يرفض العلاج أو المشاركة فأنت تتعامل مع سلك
عاري يوصل الكهرباء بصورة عشوائية كل من يقترب منه يموت.
لن تستطيع مساعدة شخص لا يطلب مساعدتك لو حتى
ضمنيًا بالأفعال وليس الكلمات.

هو مغيب لا يدرك المغزى من علاقة الحب، لقد كان يستثمر
في قلبك لهذا الوقت.

حاول كثيرًا أن تحتويه لو كان هناك رصيد كافٍ بينكما
يعطيك قوة التحمل

لا تشعر بالإجهاد من الجولة الأولى..

لا تتخل عن شخص لو كنت أنت المريض لن تتمنى أن

يتخلى عنك!

أحياناً السيف الوحيد الذي يملكه الآن ليحارب به مرضه

هو.. محبتك!

لكن في بعض الأحيان يكون الشخص متمسكاً بالغرق ولا

يقاوم.. هل تريد أن تغرق معه؟

لا تشعر بالذنب.. هو مسئول عن فشله العشقي واستمرار

مرضه النفسي وأيضاً وحدته في المستقبل.. ارحل فوراً.

نعم.. المرض يمكنه أن يهد علاقة حب أو ربما يجدها بقوة.

كل من وقفوا في ظهرك وقت الحرب وحاربوا معك

يستحقون المحبة،

وستكون أنت أيضاً جيشهم الأعظم في وقت لاحق.

وكل من خذلوك ورحلوا يأتي الله بأخرين أروع وأكثر قدرة

على محبتك منهم!

الحب لا يتأكد بالخروج والسفر والهدايا الغالية والكلمات

المعسولة، بل يتأكد عندما ينطفئ سحر كل شيء بالمرض.. هل

ما زال شيء حقيقي بداخلكما ينير لتلك العلاقة الطريق؟!!

«أزمات الحب تصنع القوارب الخشبية للنجا»

بينما باقي أوقات المتعة تصنع مراكب ورقية

للتسلية»

لو ضمنك هيبطل يحبك؟

هذا يتوقف على طبيعة الآخر!
 هل هو شخص عندما يطمئن يحبك أكثر
 أم شخص يجهد ألغاب الحب فيجب ألا يشعر أنك تكورت
 كالعصفور في يده حتى يظل متيقظاً ألا تطير.
 عموماً النضح في الحب يعني الأمان لا اللعب.
 يبقى اللعب حصرياً للمراهقين والمستكشفين الجدد.

«تأكد من التربة التي تستنمو بها زرعتك قبل
 أن تفرس البذر»



لماذا سألت أم كلثوم أنت عارف معنى الحب إيه؟

كتب الشاعر عبد الوهاب محمد ولحن الموسيقار بليغ حمدي
رائعة أم كلثوم أغنية «حب إيه»

انت ما بينك وبين الحب دنيا
دنيا ما تطولها ولا حتى بخيالك
اما نفس الحب عندي حاجة تانية

حاجة أغلى من حياتي ومن جمالك
انتي فين والحب فين ظالمه ليه دايمًا معاك
ده انت لو حبيت يومين كان هواك خلاك ملاك
ليه بتتجني كده على الحب ليه
انت عارف قبلي معنى الحب ايه

حب إيه اللي انت جاي تقول عليه

جلست صديقتي بجانبني وهي تدخن سيجارة برائحة
النعناع، أخذت نَفْسًا عميقًا ثم تطاير الدخان ببطء من رثيها
يعتريه ملل سلحفأة في أول سباق طويل، نظرت لي قائلة..

لماذا فعل ذلك يا عادة؟

كان كل ما يدور في عقلي أنا: لماذا يدخن البشر؟ ومن مخترع
عادة التدخين؟ ولماذا؟ أزعجني الدخان رغم رائحته العطرة،
التدخين عادة مؤذية يمارسها البشر أعتقد كموج من فراغ عاطفي
أو مهني أو ملل من الحياة!

سعلت كثيرًا فلاحظت انزعاجي، فأطفت سيجارتها
بسرعة واعتذرت ثم كررت السؤال..

لماذا من وجهة نظرك فعل بي كل ذلك؟

هو من سعى للتقرب مني وأخبرني في البداية كم هو متابع

جيد لعملي وصورتي منذ سنة على السوشيال ميديا، وطلب أن

نلتقي مرة والثانية، وظل اللقاء والحديث.. ثم فجأة.. اختفى!

هاتفني بعد أيام وقال إن لديه شعورًا جديدًا لم يشعر به مع

امرأة منذ زمن، لم يصادف ذلك الصدق منذ ست سنوات كاملة

رغم كثرة علاقاته، قال إنني أفعل كل شيء من قلبي.

ثم اختفى!

عاد فجأة بعد شهرين..

ظهر في مكان عملي طلب فرصة للحديث وتوضيح الأمر،
قال إنه في مرحلة غريبة مع زوجته المنفصل عنها وجدانياً
وجسدياً ويعيش في بيت آخر، ولكنه يشعر بعبء ورقة الطلاق
وأنا مطلقة منذ سنوات، وتعافيت ونحطيت الأمر.

أنا كالأرنب في منتصف السباق وهو كسلحفاة في بداية
الطريق،

وطلب فرصة أخرى ثم اختفى!

وعاد مجدداً للتواصل بعد شهرين..

لكن عن بعد ويتحفظ شديد دون لقاء

ما يزعجني في الأمر لماذا يعيش مع زوجة يتمنى لها الموت
وطلقها رسمياً ثم عاد إليها، ثم يفكر في الابتعاد تماماً هذه المرة.

وأنا!!! لماذا اقترب مني؟ ولماذا ابتعد عني؟ ولماذا يفعل

ذلك؟

تهدت بعمق وقلت.. لأنه تائه يا عزيزتي

أصابه الذعر من مشاعره معك!

هو غارق بين شخصيته الحقيقية التي ترفض زوجته

وأعجبت بك،

وبين الشخصية المزيفة التي يرافق بها أخريات..
هو شخص غير سعيد لكن مستسلم لفكرة اللامبالاة.
كمن يجلس في مطعم ينظر إلى قائمة الطعام بملل لا يعرف
ماذا يطلب، ولا يدرك هل هو جائع من الأساس أم لا؟!!

لا يستمتع باللحظة، وكذلك لن يستمتع بوجبه

فقدَ طعم الأشياء في فمه.

يعيش كطفل جرب كل الألعاب في الملاهي مرهق، لكنه
حائر هل يجرب لعبة أخرى؟ أم يعود للمزمار المستحم وينام؟

- لماذا اقترب؟

إعجاب

- لماذا ابتعد؟

خوف

- لماذا اقترب مرة أخرى؟

ندم

هو ليس شخصًا سيئًا، هو فقط تائه وأنت شخص مميز
يعرف قيمته، ولكن التوقيت خاطئ.

والتوقيت في الحب شيء ملعون ويحسم الأمر بالسيف..

للأسف لا مرونة في الأمر.

- لماذا يعود؟

يستجدي حكمتك في مواجهة الحياة يريد أن يقترب من
شخص ناج من السرطان ليخبره عن جلسته الكيمائية القادمة
كيف سيكون كفاحه مع العلاج المؤلم؟!
هو متألم لكنه لا يؤمن بالعلاج، سنموت جميعًا على أي
حال، فلماذا نتألم في العلاج!؟

أنت شخص مؤمن أن الجانب الآخر من الضفة مزروع
بالنعناع وأن هناك حياة أخرى بعد الانفصال عن شخص سام
وتعيشين حياة مبهجة
وهو شخص يظن أن الضفة الأخرى مزروعة بالجرجير
مثل تلك الضفة وكل النساء متشابهات وكل الأحوال بالزواج
أو الطلاق أو رفقة الجميلات.. سواء.
رجل تائه يقف في السوبر ماركت أمام رف الشيكولاتة
تذوق للتو عشرة أنواع مختلفة، فقد حاسة التذوق ومجهد الجسد
ممتلىء بالسكر.

لا يميز طعم أي شيء وأنت تستطعمين كل شيء وتعرفين
شيكولاتك المفضلة.

اقترب ليعرف هل أنت حقًا سعيدة؟ هل النعناع حقيقة؟

أم أن كل الضفاف جرجير أخضر!؟

ابتعدي عنه يا عزيزتي، انسي كل ما حدث، لا تتسكعي
داخل قلب تائه لا يعرف ماذا يريد؟!
من لا يعرف بوضوح ماذا يريد في الحياة، يسحق الكثيرين
معه في رحلة اكتشافه لذلك!
تذكري فقط الحكمة من التجربة..

كرري ورائي ألف مرّة

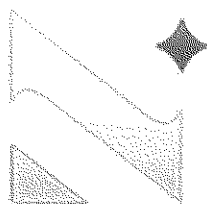
لا تطلب من شخص تائه ضل طريقه بالحياة

أن يخبرك لماذا أفلت يدك في منتصف

الطريق

ONE PIECE

BOOKS



هل العيون فضاحة؟

لم تكن تدرك قبله أن هناك عيونًا قادرة على إيقاف الأرض عن الدوران! هل يمكن أن ينظر إنسان في عين أختر فيستقل من عالمه بتلك السهولة إلى عالم أطعم وألذ يكسو قلبه بغلاف حريري أخضر أملس من جديد.

كتب لها في إحدى المرات.. أشعر أن لقاءنا الأول سيكون مبهرًا ولكن عقلها لم يستطع أن يرسم هذا الكرم من الإبهار

وصلت قبله إلى المطعم المتفق عليه جلست وعيناها على الباب يدق قلبها بعنف في سباق مع عقرب الثواني حتى وصل! دخل من باب المطعم..

وقفت

اقترب منها

احتضنها

ارتعشت بين ذراعيه

لم تكن رعشة أرنب مذعور لكنها شعرت كأنه الحضن
الأول على الإطلاق لهذا الجسد وكأنه مسح بصمات كل الرجال
قبله وعادات عذراء القلب والأحضان.

كان حضن هادئ

أفلتها

ضمته مجددا

ضحك كل منهما ثم حمل الكرسي المقابل للطاولة، وضعه
مقابل كرسيها هي تماماً، جلس أمام وجهها عن قرب.

أنت حلوة

أحلى من كل الصور

لم تكن رومانسيته على فطرتها الأولى.. هو ساحر يقطر كل

شيء منه بأسلوب مختلف ونكهة لذيذة

كان كوميدياً للغاية وضحكت كثيراً، بعد كل هذا العذاب

في الحياة كل ما نحتاجه ضحكة من القلب.

الضحك يشق وسط صحراء القلب بحرًا من البهجة.

كان سقوط يدها في يده أمرًا تلقائيًا محببًا إلى الروح كأنهم

فعلوه لملايين المرات فقد سحره الأول، لكن قفز مكانه سكن

الروح واستكانة الجسد.

كلاهما خائف مذعور من المشاعر المبعثرة على الطاولة
وتواصل العينين الذي لا يتوقف سحره والأصابع المعشقة
بجدارة والاعترافات العميقة التي تعرف طريقها لقلب الآخر
دون جهد.

كلاهما يشعر أنه آمن وحده دون عذاب التعلق أو خارج
مكعبه الثلجي ولكنه لا يستطيع الآن التخلي عن بصمة الآخر
على قلبه.

أرهقتها الحياة وأحرقت أصابعهما في الحب بمكواة ساخنة،
فأصبحا يخافان حتى حرارة الميكروويف والدفء.

كان من المفترض أن يجلسا معًا لساعة عندما تحظى الحديث
والضحك الأربع ساعات، وبدأ هاتف كل منهما في تذكيرهما
بالأشياء المؤجلة أدركا أن الأرض مازالت تدور وعليهما الرحيل.
نسيت أن يلتقطا صورة معًا، أنها عيناه،

عيناه!

ظلت لسنوات ترى صورته وأعماله وتهاوته وتتكلم معه
والتقت به من قبل في صدف مهنية

أين كانت عيناه مخبئة في كل ذلك التاريخ!

إنها المرة الأولى التي تجلس أمام عينين يفقدانها التركيز

العالم مفرغ سوي من عينيه!
تتكلم فينظر إليها فتنسى الكلمات
يبتسم فتعرف أنه طيب وحنون
العيون مرايا الروح لا تكذب أبدًا!
كالت لا بد أن تتركه وتعود لبيتها

وفي طريقها لخارج المكان كان يحدثها عن مدينته المفضلة في
الشتاء والجو الرائع ولم تجربها أنه يقرأ تلك السطور من على قلبها،
هي مثله شتائية الأجواء بتلك المدينة، ولكنها الآن مسحورة
العينين.. لا تتكلم!

وهو يودعها سألها..
ما الذي سيتغير في علاقتنا بعد اللقاء؟
اقتربت منه وهمست في أذنه..

« كل الأشياء تزداد معك حلاوة وتصبح آيلة إلى الونس » ثم
طبعت قبلة على خده وهي تكمل على عجالة لأن السائق ينتظر

ولكن اكتشفت أن عيونك فضاحة روت لي
كثيرًا مما تخفيه!

هل الزواج بالسر حب أم ذنب؟

الأصل في الزواج هو الإعلان يجب أن يسأل نفسه كل من ينوي الزواج سرًا.. لماذا؟

لماذا يخفي الآخر ارتباطه بي؟

لماذا نخشى مواجهة المجتمع؟

لماذا ينحصر الأمر في قضاء وقت جنسي ممتع؟

لماذا تسمح امرأة بالتقليل من شأنها لتصبح زوجة ثانية في السر؟

لماذا يخاف رجل من إعلان زواجه بامرأة يحبها؟

أو أنها علامة أنه لا يحبها!

«لماذا» هي كلمة السر في مواجهة كل شيء.

كل الأشياء التي تحدث بالسر وراءها شيء ما كرهه الراححة

وكل الادعاء أنه خوف من كسر قلوب أخرى

ونحن نصل إلى سعادتنا دون جرح آخرين

هو كلام عبثي لإرضاء الضمير

ولكن الحقيقة أن هناك ذنبًا.

المنتج النهائي لهذا الزواج على شكلين..

- ينتهي بصورة غير لائقة وشكل مهين دون كشف الأمر ،

ولكنه يبقى دائماً ذكري سيئة للأبد على خط العمر.

- ينتهي بفضيحة وكشف الأمر وجرح لهما وللآخرين.

في حياة كل إنسان مكانان للإقامة..

أحدهما كرسي على الشمال يخبرك أنه مصدر طاقته، ورغم

أنه صغير ولا يناسبك، إلا أنه طلاه باللون الأحمر، ورش عليه

عطرًا لا يقاوم، الكثير من الإغراء بالقصة، حتى تجلس فيقع

الكرسي داخل قبر ضيق، متر في متر كتلك المساحة الضيقة التي

منحها لك في الخفاء.. وتموت القصة ومعها الكثير من أجزاء

قلبك وأعصابك وأيامك بالحياة.

المكان الآخر هو فدان أرض على اليمين في النور يجلس به

ومعه من يحب ويحبر الجميع.

أنت من تقرر وحدك الإقامة في حياته داخل

القبر العثقي المؤقت ..

أم تختار النور؟!

لماذا لا تدوم حلاوة البدايات؟

لماذا لا تظلي دائماً فتاة في العشرين من العمر؟
 لماذا لا تظلي دائماً رجلاً مفتول العضلات ولا يقترب الشيب
 من شعراته أبداً؟
 لماذا لا يبطل الأطفال بمراتهم وضحكاتهم العالية؟
 تتعدد علاقات الحب لعدة أسباب..

السبب الأول التعود والملل

التعود سلاح ذو حدين يشيع الألفة في الخلايا أو أنك رأيت كل شيء ومررت بالكثير، لم تعد منبهراً كاللحظات الأولى. بعد أن احتفلنا بنفس المناسبات وتحدثنا عن حوادث الطفولة والمواقف الطريفة واللحظات الفارقة على خط العمر لم يعد الكثير لنفعله وأصابنا الملل.

السبب الثاني

التطور

نختلف في الأحلام والفرص والطموح وحتى العادات،
تستيقظ كل عام لتنظر في المرأة لتجد شخصًا جديدًا، هل هذا
الجديد ما زال واقعيًا في غرام نفس الأشخاص حوله!

السبب الثالث

الحذلان في الأزمات

تتراكم على القلب الأثربة، ويولد بالزمن غصة تؤلم.
إذا مررت بالعودة والملل والتطور والأزمات ومازلت تحمل
مشاعر لمن تحبه إذن علاقة حقيقية تتطور وتعمق ولا يزول جمال
خيط البداية بل يتجدد ليصبح حبل مودة مع الأيام.

ولو مررت بتلك المراحل وشعرت أنه شريك ثقيل في
الرحلة أو بلا فائدة أو أنك تعيس معه بعد أن ذهبت حلوة
البداية ذهب كل شيء... هذه العلاقة لا تناسبك.

هل الحب يزداد بعد الزواج أم يقل؟

بيتغربل!

الحب شعور عميق بالسند والونس في الحياة بيتغربل مع الأيام
قبل الزواج كلها مراكب ورق تتلخص في السينما والسهر
والعشاء الرومانسي والقبلة السحرية الخاطفة في السيارة.

بعد الزواج المشاعر الحقيقية تنجدل وتقوى مع المواقف على
الحلوة والمرّة، إذن مركب خشب قام بينائها اثنين عشاق وتبحر
بسلام في بحر الحياة

أو مركب ورق مع أول موجة.. غرقت!

كل العلاقات تبدو لطيفة ونحن نتواعد لنذهب إلى السينما
أو نأكل سوشي ليس هناك غسيل وبعض فرد الشرابات التي
ضلت طريقها داخل الغسالة واستقرت على كوكب عطارد أو
طبخ يومي وتلك الفقرة المملة «هناكل إيه النهاردة» أو انغماس
في زيارات عائلية وليس هناك فواتير النور والغاز والكهرباء
والبواب ومصاريف المدرسة

المسئولية تنين يهرس العلاقة بين المرأة والرجل فكلاهما
مرهق يومياً.

لم تعد تشعر بانبهار عندما تخرج مع امرأة تراها كل يوم
بجانبك منكوشة أو تبكي.. عبثت الهرمونات بعقلها. ولم تعد
المرأة تلهث وراء رجل في البيجامة والفنلة البيضاء بحملات

يغط في النوم وهناك وطواط في أنفه.

الأطفال.. مصاصو الوقت والطاقة من العلاقات

يتسلل إلى مسامعي الكثير من الشكاوى عن أن الأم تراعي الأطفال فقط ونسيت الزوج، أو الأب يجب أطفاله من صلبه أكثر، والزوجة مجرد فرد لخدمة أطفاله.

الأمومة والأبوة غريزة، ومن الرائع أن يقفز قلبك خارجك وتراه يكبر ويشبهك كثيرًا

لكن الأطفال في النهاية ضيوف في المنزل الرجل والمرأة يظلان معًا حتى خط النهاية

من الخطأ التعلق بالأطفال ونسيان شريك الحياة..
هناك من يقول الآن أنا لا أحبه وهو لا يحبني، واستمرار الحياة الزوجية على الورق فقط من أجل الأطفال.. إذن ليس هناك شريك.

لكن لو كنت تحب شريكك وسمعت شكواه فهو حتمًا يفقد محبتك، احتضنه أكثر.

كل الأشياء تتغير لأنها سنة الحياة..
ولكن الأشياء الحقيقية تتغير لتصير أحلى وأطعم وألذ،
ليس كل تغيير سيئ بالعكس.

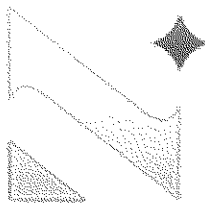
هل دربت عقلك على أن يرى الجمال في كل مرحلة؟
هل علاقتك بشريكك تزداد تعلقًا وجمالًا مع الوقت أو
تضعف؟

العلاقات الجيدة «كالعطر» تتعتق بالأيام.. إنها النعمة
احتفظ بها واشكر الله صباحًا ومساءً على نعمة الونس والسند
في شريك وأطفال وعائلة.

بينما العلاقات السامة كيس قمامة أسود تتعفن وتفوح
رائحتها بالزمن تخلص منها واستمتع بالنضج من التجربة.

الستمر بالمنثي في الحيا- ستصادف عطرك
في الطريق لا محالة.

BOOKS





خيانة أن تحب وأنت متزوج؟

الزواج حالة اجتماعية، خانة في البطاقة، لكن الراقع يحتمل الكثير من الاختيارات.

- هل أنت فعلياً تشعر أنك على ذمة قلب الآخر؟
- هل الدبلة في يدك دلالة اجتماعية؟ أم ارتباط نفسي بروح إنسان تتشارك معه الحياة؟

- هل تكذب عندما تقول: إنك تحبه ليستمر قارب الزواج ولا يقفز أحد ويترك الآخر وحيداً بأطفاله؟

- هل كلما اتسخت العلاقة يبيع الزمن والخلافات كانت عندك القدرة على التنظيف؟ أم شراء علاقة جديدة بلا وسخ أو وجع؟

الزواج حالة انتقال فعلياً من العيش وحدك إلى مشاركة تفاصيل كثيرة مع آخر، كلما زادت قدرتك على المشاركة زاد

إحساسك بالزواج وكلما قلت شعرت أنك وحيداً بينها تحمل
عبء اللقب فقط!

لذلك قبل أن أجيبك عن السؤال.. يجب أن تسأل أنت
نفسك أولاً: هل أنت فعلياً متزوج أم لا؟!

إذا كانت الإجابة «نعم» فالقلب مثل غرفة فندق لا يمكن
تأجيرها لنزيلين في نفس الوقت!

هنا أحد بالداخل وأنت فعلياً مكتفٍ بفكرة مشاركة الحياة
معه وممتن بفكرة الزواج، وأن العائلة هي الدعوم والسند والنعمة
اليومية التي تستحق صلاة شكر.

أما إن كانت الإجابة أنك لا تشعر أنك متزوج، ففي الغالب
أنت ستميل إلى تأجير غرفة الفندق لأقرب شخص تقابله في
الطريق.

الزواج ميثاق غليظ على سنة الله ورسوله، هناك شخص
تعهد أمام الرب أن يشاركك السراء والضراء على طول الطريق.

نعم الحب خارج إطار الزواج خيانة.

أسمعك الآن تقول..

وهل يملك الإنسان السيطرة على مشاعره؟

نعم أفكارك تملك السيطرة على مشاعرك ثم أفعالك،

عندما تفكر أنك منجذب لأحد اسأل نفسك..

لماذا فتح الشيطان الآن هذا الباب؟

إنه اختبار من الحياة

ستأخذ درسًا أو ستجرح نفسك

أو ستصلح علاقتك الزوجية أو تدمرها.

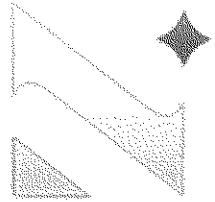
أنت أمام اختيار واختبار.

إن لم تكن سعيدًا في زواجك فالحياة قصيرة..

غادر ثم أعط قلبك لمن تحب
لكن لا تجرح أحدًا أو تحونه.

ONE PIECE

BOOKS



هل تراقب حبيبك حتى لا يخونك؟

أنت تراقب حبيبك بحجة حمايته من فكرة الخيانة أو تخشى اقتراب شخص غيرك منه يشاغله فينشغل، منتهى السخافة اعتقادك أن شريكك لن يخونك لمجرد أنك تمنعه من معرفة غيرك!
 - تراقب هاتفه أو تمنعه من الحديث مع زملاء العمل، تسيطر على كلمات المرور لحساباته على السوشيل ميديا.
 أنت تظن أن قلة عدد الأسماك تمنع الصياد من الصيد، لكن ربما تدفعه للبحث في منطقة أخرى بوسيلة أخرى فقط!
 الحياة أقصر من حبس حبيب في برطمان زجاجي لا يكلم أحداً ولا يتواصل مع أحد لأنه ملكك!

لا تراقب أحداً

من يخونك سيجد مليون طريقة للهرب
 من خرم باب، ومن يحبك سيجلس في

حفلة مليئة بالاختيارات المبهجة ليرسل لك

برسالة.. أنه يفتقدك.

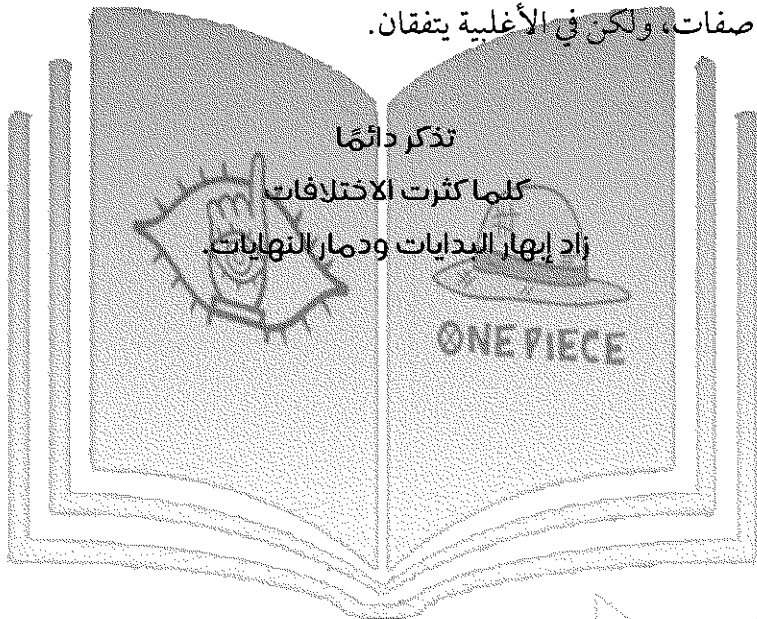
هل يمكن أن يقع أشخاص مختلفون تمامًا في الحب؟

في البداية سيكون الأمر ساحرًا للغاية، وسينهر كل طرف بما يفعله الآخر، وما يستطيع أن يخرج من جعبته ولا يملكه هو. ثم مع الوقت ستفرغ جعبة الساحر من الأرائب، ولن يصبح الأمر مسليًا أو مبهراً. لقد شاهد كل طرف كل جديد يملكه الآخر، سيبدأ الآن في تحليل شخصيته، والنقد المستمر لتصرفاته المختلفة، والآراء المختلفة، وردود الأفعال المختلفة، وستبدأ الحرب.

يحتاج الحب إلى كثير من التوافق الذهني والجسدي والقلبي.. يحتاج أن نتشابه في ترتيب أولويات الحياة ونوع المزيكا ومعظم العادات اليومية. هناك أمثلة لا حصر لها..

- شخص مسرف والآخر يدخر للمستقبل.
- شخص بيتوتي مع من يشناق للسهر كل مساء.
- شخص متدين وآخر لا يعرف لأبواب السماء طريقاً.

- شخص يعشق الموسيقى الكلاسيكية، وآخر يقود سيارته
على موسيقى مهرجانات كل صباح.
- شخص رياضي، وآخر كرشه متدلاً أمامه.
يمكن أن يختلف العشاق في شيء أو اثنين أو حتى مجموعة
صفات، ولكن في الأغلبية يتفقان.



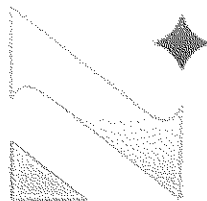
تذكر دائماً

كلما كثرت الاختلافات

زاد إبهار البدايات ودمار النهايات.

ONE PIECE

BOOKS





كلمة «بجيك» عقد؟

لا يسقط من عقل المشاهد أبدًا عبقرية أحمد دكي وهو يعطي محاضرة لكريم عبد العزيز عن أن كلمة «بجيك» عقد في فيلم «اضحك الصورة تطلع حلوة» بعد أن نحلّى عن ابنته، وكسر قلبها، وتزوج غيرها تناسب مستواه الاجتماعي.

توقفت أمام جملة الأستاذ وحيد حامد العبقرية..

«العقد ما بيعملش الحقيقة العقد بيثبتها بس!».

عندما يسألني قارئ كيف أتأكد من حب شخص؟

لطالما كانت إجابتي «المواقف لا الكلمات».

الزمن سيمنحك كل الإجابات راقب العلامات التي سألت

الله أن يرسلها لك.

اللعب بالمشاعر جريمة لا يعاقب عليها القانون ولكن

السوء أكدت لي في كل القصص التي رأيتها أنها تعاقب وبشدة!

خذلانك لشخص يقع تحت طائلة عقاب السماء، هي تأخذ من
القلب المكسور الألم وتنزله على قلب الظالم كالصاعقة نصفين
فيعود بذاكراته.. يا ترى ذنب مين!
نعم كلمة «بحبك» عقد بين رجل وامرأة، أو بين الأصدقاء،
مع أطفالك أو مع أهلك.

عقد حماية.. عقد ونس.. عقد شراكة
عندما تخبر أحدهم أنك تحبه، فأنت تتعهد أنك لن تجرحه
ولن تكون سبباً في ألمه.
عندما تخبر أحدهم أنك تحبه؛ فأنت تتعهد بالتواجد وهو
خائف أو مريض، عندما يحتاجك ستكون ظهره.
عندما تخبر أحدهم أنك تحبه أنت تعلن استعدادك لمشاركته
لحظاته السعيدة فترقص حافياً على سطح القلب معه
أو سيغرق القلب في دموعك في وقت الحزن معاً.

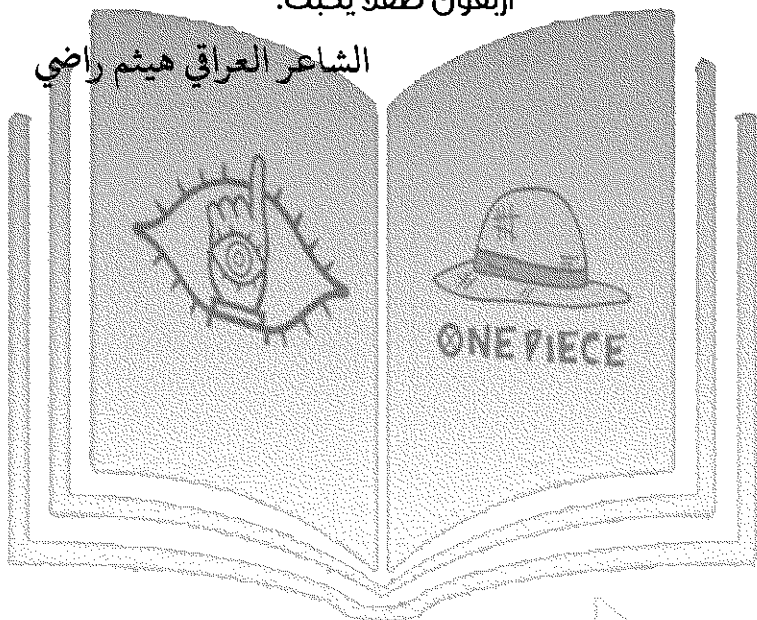
كلمة «بحبك» قادرة على حقن كولاجين القلب ومقاومة
عجز المشاعر.. تجعلك في لياقة نفسية لا تهزم، تضعك في
الصباح على تراك الموسيقى تخطفك من براثن الحزن والوحدة
وتهرب بأقصى سرعة.

انهزم كل شيء مؤلم أمام نور الكلمة!

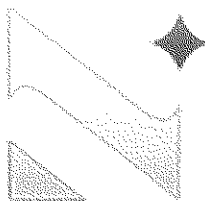
أربعون طفلاً تراصفوا وتماسكوا وتسلق
بعضهم بعضاً
وصاروا رجلاً ولما صادفك تفكك، وها هو
الآن:

أربعون طفلاً يحبك.

الشاعر العراقي هيثم راضي



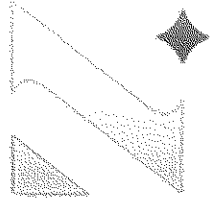
BOOKS



الثوابت

هل نمتلك مفهومنا الخاص عن الحب؟
أم اكتسبنا من رحلة الآخرين المعلومات
ونشف من على قلوبهم مشاعر ربما لا تناسبنا؟!
دعنا نستكشف معًا ماذا أخبرنا الآخرون!

BOOKS



هل يجب الزواج عن حب؟

منذ سنوات قررت أن أضع وشماً على يدي اليمنى بجملي
المفضلة

«الروح لا تستكين إلا بالحب»

الجملة التي ختمت بها كتابي الثالث كتالوج الحب وخلاصة
تجربتي وحكمتي في الحياة.

أردت أن أتذكر وأنا أكتب أو أطبخ أو أعطي أو آخذ أو
أحتضن أو أسلم على شخص أن روحي لن تستكين إلا بالحب.

إجابة السؤال «نعم» يجب أن نفعل كل الأشياء عن حب
وليس الزواج فقط.

كلما زادت طاقة الحب داخلك أيقنت المعنى الحرفي للحياة
وكلما قلت ارتفع منسوب المشاكل النفسية والاجتماعية
والأسرية.

ولكن السؤال الأهم.. هل الحب وحده يكفي؟

الإجابة «لا»

قال غسان كنفاني يوماً

«إن الحب وحده مهما بلغ حرارته لا يستطيع أن يجنز رغيفاً».

كل الذين ندموا في الحياة على زيجة ما، اختاروا بعقولهم فقط أشخاصاً يبدو لهم التكافؤ معهم ومع كل موقف نهشت قلوبهم الاحتياج لكلمة طيبة أو قليل من الحنية أو المشاعر سقطوا في بئر الندم غرقى.

أو من اختاروا بالقلب فقط، مع كل مشكلة على أرض الواقع لم تحلها قبلة أو حوض أو جنس رائع ندموا أيضاً. التوازن هو الحل الأمثل ومن أهم أسراره أن تجلس قراراتك في تلك المسافة المتقاطعة بين القلب والعقل، ومن هنا تأتي السعادة.

وليس في الزواج فقط في كل أمور حياتك.. اتبع قلبك ولكن لا تنسى أن تأخذ عقلك معك.

لطالما آمنت أن الزواج الناجح = 0.0% جنس

عظيم + 0.0% صداقة أعظم وأعمق.



ما مدى تأثير الأب والأم على علاقتك العاطفية؟

أول من تقع الفتاة بغرامه هو الأب، تلك الصورة الذكورية الأولى التي تتفتح عليها العين ومع تلك العلاقة تتشكل الكثير من المفاهيم عن الرجل والحب والاحتواء أو الخذلان. هناك طريقان للأبوة..

طريق آمن به رجل سوي نفسياً يعرف أن ثمرة تعبته بالحياة هي ابنته، ولا يعرف للحياة أمل سوي مراعاة ثمرة يحبها ويدلها ويحميها، ويتخذ القرارات التي تجعلها تتجول في الحياة بظهر آمن مهما حدث تعرف أن الأب ظهر وسند موجود من أجلها.

وطريق آخر واعر محفوف بالحفر تقف فيه الفتاة وحيدة أول شفقة في كأس الخذلان تتجرعها منذ نعومة أظفارها على

يد الرجل الذي أتى بها للحياة، ثم اختفى من ظهرها ليجلس أمامها ويصبح مصدر فزع أو يختفي ويصبح مجرد اسم مهجور في البطاقة.

رأيت كثيرًا من النساء وعرفت من الحكايات أن الأب هو الرجل الأول.. هو الحظن الأول أو الخذلان الأول، كل الأشياء الأولى تنعكس على الخريطة النفسية والعشقية هناك دائمة أثر للخطوة الأولى على القلب مرسومة بالورد أو ممزقة بالدماء. كذلك الأم هي المرأة الأولى والغرام الأول والثدي الأول والرحم الأول في حياة أي رجل.

علاقة الرجل بأمه تستطيع أن تكشف لك كامرأة كيف سيعامل باقي النساء على الكوكب.

تلك المرأة تشكل خريطته منذ نعومة أظافره تجعله لين الخلق وعطوفًا أو أنانيًا مستغلًا.

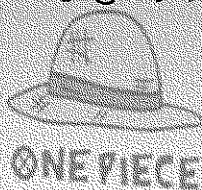
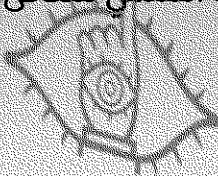
وجود أم ذات قلب كبير في حياة الرجل توسع مساحة قلبه

لاستقبال وتدليل أنثى بحياته وإذا كانت الأم ذات عقل كبير أيضًا ستعلمه كيف يحترمها ولا يسعى لاملاكها.. وستكون هي قادرة على السيطرة على مشاعرها تجاه ابنها وستتم مراسم تسليم السلطة بسلام من الأم إلى الزوجة دون حرب دموية.

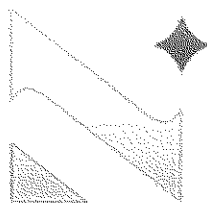
اختفاء الأم من حياة الرجل بالتخلي عنه كطفل أو انشغالها

عن إرضاعه المحبة في مختلف مراحل العمرية يطيح بخلاياه
المتزنة في القلب يجعله نهماً للحنان من كل اتجاه أو رافضاً لجميع
النساء.

أول ما يبحث عنه إنسان هو الصور - الأولى
للأهله التي تعلمها أو التي افتقدتها، فالطفولة
هي أول مراحل بناء العلاقات العاطفية بصور -
نفسية سوية أو بناء مخاوف تستمر حتى
القبر، أو حتى عياد - الطبيب النفسي للتعافي.



BOOKS



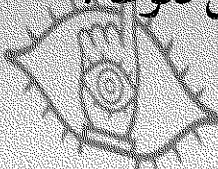


هل يمكن أن تتحول الصداقة إلى حب؟

نعم وبسهولة شديدة لأن الصداقة هي «حب على نار هادئة»
الصداقة شعور عارم بالانتماء لشخص ما في يومك
والسعادة عند اللقاء
والونس على الهاتف
والسند وقت المواقف الصعبة
تلك العلاقة فقط خالية من المشاعر الجسدية.

إذا أضفنا الانجذاب الجسدي كانت مقاومة
الوقوع في الحب بعد وقت من أصعب ما يكون.

لماذا يتزوج الرجل الطيبة بينما يعشق من تلوعه؟



إنها الغريزة

في الحب والرواج يجب أن يطمئن الرجل، لذلك يبحث
عن امرأة لن تخون الأمانة، سيعطيها اسمه، وستحمل لقب أم
أطفاله، وسترث أمواله، يجب أن ينام بجانبها وهو مطمئن.
أما العشق فهو صياد بالغريزة يسعى وراء من تلوعه وتتبع

سياسة «شوق ولا تدوق»، وتهتده بالابتعاد، ويعرف أنه يمكنها
الاستغناء عنه.

شكرًا.. لقد فهمت النظرية.

الآن أنا كامرأة ماذا أفعل لأحتفظ برجل؟

تبحثين عن مفتاحه.

هناك رجل عاشق للألعاب أكثر من الاطمئنان وهناك آخر
كثرة الألعاب تخيفه.. يطمئن فيحبك.

اعرفي المفتاح الصحيح لقلبه وفي كل الأحوال يعترهم الملل
وستنقلين بين المرحتين.

لكن اعرفي المفتاح الصحيح في الوقت المناسب.. اللعب أم
الأمان؟

هل يفضلها الرجل فعلاً ضعيفة؟

فقط إذا كان لا يستطيع مجازاة قوتها.

سأحكي لك نظريتي التي أطلقت عليها

«السلحفاة والأرنب في مارثون الحب».

معظم الرجال يعيشون دور السلحفاة يضعون قلوبهم

داخل صدفة، ويتحركون ببطء شديد في مشاعرهم،

وكلما زادت قوة عقله وتحكمه في مشاعره عن طريق أفكاره

المتطورة قفز إلى قبيلة الأرنب، وزادت ثقته بنفسه.

نعود للسؤال هل يفضلها الرجل ضعيفة؟!

جاوب أنت!

إذا كنت سلحفاة في سباق هل تفضل أن تكون مع سلحفاة

مثلك؟!

أم مع أرنب يخطف أنفاسك وتلهث لتلحق به!
لدى كل السلاحف على الكوكب إعجاب خفي بسرعة
الأرنب، كل الرجال يستطيعون الانبهار بالأنثى القوية المتحررة
الجميلة الواثقة من نفسها التي تصل لطموحها أو تكشف عما
تريد بشجاعة.. كل ذلك يبدو عظيمًا على مسافة آمنة.

حتى مرحلة التورط والارتباط!

عندما تتشابك تلك القوة مع مصلحتي وقراري هل أنا
أرنب يستطيع النقاش؟ ويملك رجاحة العقل وقوة إدارة حوار
أم سلحفاة بز عجزني كثيرًا قوتها وأفضلها هادئة مطيعة وتقول
«نعم وحاضر» ولا تستطيع معارضتي أو لو اختلفنا على قرار
أفوز أنا لأنني الرجل، مركز القوة والسيطرة.

همس في أذني صديق في إحدى المرات أنه لا يريد أن يتزوج

امرأة تعمل ولديها سلطة أو مال.. عندما سألته عن السبب
توقعت أنه سيقول «الوقت»، يريد لها ملكًا له ولأطفاله في
المستقبل، لكنه صدمني بإجابة ساخرة

«علشان لما اخونها تسامحني ما تعرفش تسيبنى».

تمنيت أن تكون روح الدعابة لديه مرتفعة، وليست النية

الحقيقية التي يطرحها على طاولتي في صورة فكاهة سخيفة،
فأنا لم أضحك.

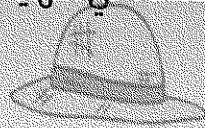
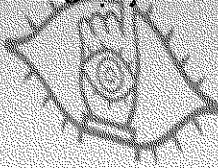
لديّ صديق آخر أخبرني أن المرأة القوية تثير ،

فهي محط أنظار الجميع يعجبون بها، ثم هو

الوحيد الذي يفوز بقلبها، رجل آخر من مدرسة

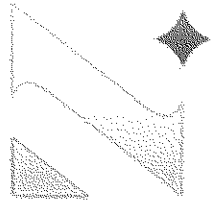
مختلفة يكسو الثقة بالنفس، هو من

اصطاد في النهاية الأرنب؛ لأنه أرنب مثله.



ONE PIECE

BOOKS



هل تحب المرأة الـ bad boy؟

نعم.. تحبه جدًا.

يعرف كيف يدللها ويصنع لها مركب ورقى جميلًا، بل ويلونه ويزينه، ويعزف لها موسيقى صوت البحر، إنه ساحر في خلق كل متع الحب، فيجعلك تنهين بمهارته.

ثم مع أول اختبار حقيقي قليل من الماء حول المركب تغرق وتبهت الألوان.

اختاري رجلًا حقيقيًا يجيد صناعة المراكب الخشبية التي تحملك في بحر الحياة ولا تغرق يا عزيزتي. لا يجب بالضرورة أن يكون مملًا، بل ناضج وصادق.

البقاء مع شخص تحبه وأنت تعلم أنك ستفارقه
 ينشبه اللعب تحت المطر، ممتع لكنك تعلم أنك
 ستمرض لاحقًا

غسان كنفاني

هل يجب أن تعيش الأم المطلقة بلا زواجٍ ثانٍ؟

وقفت تبكي على بابي في السابعة صباحاً لأنها ممزقة بين رجل تحبه وأطفالها وزوجها السابق، الكثير والكثير من الحيرة تكسوها ماذا تفعل بين..

- ماضي به زوج يلاحقها
- حاضر به أيادٍ صغيرة متشعبة بيدها لأنها هي كل ما تملك
- مستقبل به رجل يحبها

كل تجربة رأيتها للزواج الثاني كانت مختلفة سأروي لكم

قصصاً حقيقية

صديقتي انفصلت عن زوجها، وقضت سنوات تعمل

على مطاردة حلمها المهني وتربية طفلها، وبين العمل والتهاوين
والمدرسة ينتهي اليوم.

لم تشتق كثيرًا لمواعدة أحدهم، كانت تركز علي التعافي النفسي بعد علاقة مرهقة لتقع في الحب بلا جروح مفتوحة.

ثم جمعتها الصدفة بشخص تعمل معه ومن خلال التواصل المهني شعرت بانجذاب، ثم راحة، ثم صداقة، ثم حب، ثم زواج. جعلها الزواج أكثر نجاحًا مهنيًا بدعم كل منها للآخر وأكثر إشراقًا إنسانيًا بحب كل منها للآخر.

لا تخلو الحياة من المشاكل والاختلافات والتحديات اليومية ولكن عندما سألتها: ما الذي اختلف؟ قالت الطريقة التي نتشاجر بها أو كمية الغضب على أمور لا تستحق، ربما النضج حليف التجارب الثانية، وربما الاختيار في سن أكبر يبدو أكثر حكمة.

وهناك التجربة الأخرى..

صديقتي مات زوجها الذي تحبه بشدة في حادث سيارة مفاجئ، وبعد سنوات من العلاج النفسي والحزن والحداد العشقي قررت أن تخوض تجربة الزواج من شخص قابلته في العمل، وتعرفت عليه لسنة كاملة، ثم بعد الزواج قالت لي بالنص..

استيقظت من النوم بجانب شخص آخر لم أتزوجه!

طلبت الطلاق وحصلت عليه بعد سبعة عشر يومًا فقط من الزواج..

كان القرار صادمًا بكل المقاييس لكل من حولها، وخصوصًا طفلتها لأنها تعلقت بشكل الأب الذي ستحصل عليه أخيرًا مكافأة عوضًا عن الآخر الذي اختطفته منها السماء..

هي الآن بينما اكتب تلك الكلمات تقضي مع ابنتها إجازة في الساحل الشمالي، وترسل لي صورة وهما تلاعبان الأمواج والرمال، وتدللها الشمس كثيرًا بلون ذهبي مبهج..
تقول إن الحياة قصيرة على الحزن أو العلاقات السيئة أو البكاء.

إذن هناك تجارب تنجح وتجارب تفشل في الزواج الثاني مثل الأول. لكنه بالطبع أنضج في الاختيار، لكن أكثر تعقيدًا في الظروف.

الأهم من فكرة الزوج السابق أو المستقبلي هو التفكير في الأيدي الصغيرة.
في وجهة نظري..

الأمومة مسئولية كبيرة تتطلب مراعاة كل الظروف النفسية للأطفال قبل أن تفكر الأم في الاحتياج نفسيًا وجسديًا لرجل.

يجب أن تسأل نفسها..


ما مدى تأثير القرار على الأطفال؟

وكيف سيتقبلون القصة؟

في النهاية يبقى السؤال الأهم..

هل ستتغير الحياة للأحسن أم للأسوأ؟

ليس الهدف هو الزواج بل إضافة الكثير من السعادة والأمان لظهرتك.

لو كان الزواج سببًا في ضرر نفسي أو
سيضيف مشاكل إضافية لليوم المكتظ
بالعقبات فما الفائدة؟! 

BOOKS 

هل يكتمل الحب دون جنس؟

الجنس فعل شهواني يغلفه الكثير من المشاعر والمحبة والسكن أو بلا غلاف ويظل شهوانياً فقط.

يحرك القرب الجسدي من شخص ما عن هوية مشاعرك تجاهه، عن تعلقك النفسي برائحته، ضحكته، صوته الهامس في أذنيك.. عن مدى احتياجك لحضنه أو ذراعيه فقط! اقترابك منه لإطفاء شيء ما مشتعل بالجسد أم مشتعل بالروح.

أو من أن نصف وزن الجنس الجيد يعتمد على الأساليب والأوضاع والملابس، وكل تلك الأشياء الخارجية الجذابة، نطلق على شخص أنه مثير لما يملكه من جسد خرافي يستطيع تحريك

حواسك بطريقة سحرية واستغلال ذلك الجسد وآليات العقل
في اصطياذ عقلك أنت وتخديره وحقن جسدك بجرعات عالية
من المتعة.

والنصف الآخر في السكينة والألفة، ذلك الشعور أن هناك
شخصًا واحدًا فقط بعينه قادر علي ممارسة الجنس مع روحك
بقوة، تبدأ بعدها كل مخاوفك وتستكين.

هناك بشر تفضل الحصول على نصف جنس، وهو بالنسبة
لهم كافٍ جدًا هم لا يملكون فتحات جيدة في أرواحهم تحتاج
إلى الملاء، كلها فتحات جسدية يشعرون معها بالاكتفاء مع جسد
يكفي لسد الجوع

كثير من الزيجات تفشل بسبب الجنس الرديء، يجنون البشر
من أجل التغيير في الجنس والحصول على شهوة أكبر.
عندما نغفل عن هذا الجزء من الحب فإننا نبني عمارة
بالطوب فقط ونسينا وضع الأسمنت.

ولكن وجب التحذير.. أنه بالأسمنت فقط أنت غارس في
الخطيئة، وليس هناك عمارة أو بناء من الأساس.. تشتري سمكًا
في ماء.

تأكد أولاً أن هناك مع الطوب رخصة بناء = حب وعقد

زواج رسمي

ثم ضع الكثير من الأسمنت واهتم جداً بربط كل طوبية بالأخرى جيداً لأنه دون ذلك سيختل توازن الزواج، ومع أول زلزال يقع كل الطوب فوق قلبك.

أطلق على الجنس دائماً مسمى «الونس الصاحب»؛ لأن الهدف من ممارسة الجنس من وجهة نظري هو إحداث حالة من الونس عالية الجودة والتعري النفسي، وليس الجسدي فقط. يؤكد الطب أن الإنسان يمكنه الوصول إلى النشوة وحده، إذن لماذا خلق الله تلك العلاقة ثنائية؟

حتى يخلق لزوجين من البشر تلك الحالة من الونس الصاحب بالضحك والتلامس والنشوة والكلام وإبقاء الروح في حالة انشغال عما يزعجها أو يؤلمها حقاً.

حالة من أنك لست وحدك، وهناك من يأنس بك ويسكن

لك.

قال الشاعر الراحل أحمد فؤاد نجم عندما
سألو عن الحب العذري إنه خرافة وأن الحلو
لازم يتباس.



هل تعترف امرأة لرجل بحبها؟

هناك أغنية لسميرة سعيد تقول «لعلمك انت بحبك انت»
لكن هل كان الإقرار بالحب قبل أن يصارحها بحبه أم بعد ذلك؟

بأقي الكلمات تقول...

وإذاري عنك لحد امتي؟

دا أنا لو هخبي على الكون دا كله

في بس واحد بتمنى أقوله

وهو أنت

إذن كان هذا يا سادة اعترافها الأول بالحب له!

الرجل صياد يهوى غريزة صيد الإناث.. هكذا خلقه الله

على الفطرة. دور الأنثى تشجيعه وإرسال علامات موافقة

تساعده على الاعتراف بالحب، ولكن ليس الاعتراف قبله.

اعترافها له يجعلها طيرًا سقط من السماء فجأة تحت قدم
الصيد دون عناء، أو سمكة قفزت من البحر في سلة الأسماك
وأضاعت فرحة الصيد أن الصنارة شبكت ويصيح مهللاً
ويبذل مجهودًا في شد الخيط والفرحة بأول نظرة للسمكة تخرج
للتو من الماء.

شيء ما يشعر الرجل بالخذلان ويعجز عن استقبال مشاعر
المرأة بفرح، في الغالب يرفض العلاقة لأنه يرى أن المرأة سرقت
منه عجلة القيادة، والآن هي من تقود وهو يجلس بجانبها.
قال أنيس منصور..
«تصل المرأة إلى أبعاد مما يتخيل الرجل.. ثم تنتظره!»

لا تعترفي يا سيدتي لو كان يحبك سيعترف أو لا عندما يكون
مستعدًا للارتباط.

وإن لم يكن يحبك فستتسري الكثير من كرامتك
عند رفضه.. وستحزني ولن تعود أصدقاءً.

هل يمكن أن أتزوج امرأة أكبر مني؟

كنت في طريقني للخروج من المطعم عندما اعترضني خطواقي شاب قائلاً..

حضرتك أسبباً عادة كريم؟

ارتبكت قليلاً ثم قلت.. نعم.

قال.. ممكن تجوز واحدة أكبر مني؟

توقفت أمام السؤال..

أنا أكتب عن الحب

أنا أو من بالحب

أنا أدعو كل الناس أن تقع في الحب.

وعندما يجب الأشخاص أدعوهم الآن لمغادرة العشق بتلك

السهولة لفروق بينهما، لكن أيضاً أدعوهم إلى العقل والتوافق.

قلت له يا عزيزي هناك الكثير في الحياة لا يمكن تفسيره

الآن في دقيقتين على باب مطعم
رأيت في عينيه نظرة طفل تخلت عنه للتو أمه أمام ملجأ
قال..

لقد كنت أصلي وأطلب من الله علامة، وقد قابلتك اليوم
صدفة.. أعتقد أن شيئاً ما في حديثك الآن سيكون العلامة.

أفحمني الرد

نظرت في ساعتى

قررت تأجيل ميعادي لنصف ساعة

ودعوته على فنجان قهوة

كانت أولى كلماته..

- أشكرك على وقتك

قاطعت حديثه..

- أشكرك أنا على الثقة.. ربما ما أقوله الآن سيرسم مستقبلك

للأبد.. فصدقني أنا خائفة،

ضحك!

أخذت رشفة عميقة من فنجان قهوتي ونظرت إليه قائلة..

هل حبيبتك جميلة؟

- قال بحماس شديد.. جداً

أخرج تليفونه لأرى صورتها

امرأة رائعة بالفعل لا يبدو عليها سنها.

تنهدت..

يا عزيزي.. الزواج شراكة قائمة على التفاهم ومعتمدة
بشكل أساسي على الانسجام بين الشخصيات، نظرية كون
الرجل هو الأكبر في السن قائمة على سببين:

- الجمال.. حتى يرى المرأة دائمًا جميلة وشابة أكثر منه.

- العقل.. حتى تستطيع هي أن تراه ناضجًا، فالنساء تحمل
عقل أنضج في نفس المرحلة العمرية.

إذن جمالها وعقلك هما إجابة سؤالك.

اسأل نفسك سؤالين:

هل تراها امرأة جميلة؟

هل هي تراك رجلًا ناضجًا تستطيع تحمل المسؤولية؟

هنا تستطيع أن تقول: هل فارق السن يسبب مشكلة؟ أم أنه

مجرد رقم؟!

هناك مثل يقول: إن عمر الرجل بإحساسه وعمر المرأة

بشكلها.

أنهيت قهوتي

تمنيت له الخير

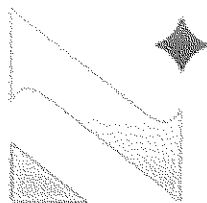
رحلت سريعًا.

لا أعرف هل تزوجها؟
هل كانت كلماتي مؤثرة على قراره؟
هل هي تملك الجمال الكافي؟ وهل هو يملك العقل الكافي
لأن تكتمل العلاقة؟

هل لو كان الفارق أقل كانت القصة أسهل؟
هل لو كان الرجل أكبر من الفتاة كثيرا يحتويها أم يستغلها؟
هل هناك أي مصلحة في علاقتها؟
هل هناك عقد نفسية خاصة بالطفولة أو العلاقة بالأهل؟
لم أعرف الكثير عن تفاصيل حاضرهما أو عقد ماضيها
النفسية، ولا أحد يطلع على مستقبلها سوى الله.

حاولت فقط إشعال شمعة بعقله.. ربما تكون
تلك هي العلامة التي سأل الله أن يرسلها له.

BOOKS





هل كل مشاعر بالضرورة تصبح قصة حب؟

قابلته صدفة!

الصدفة موعد مدبر من القدر بأحكام لا يتهرب منه أحد.
ثم شاء القدر أن يكتب لهما أيضًا صدفة أخرى من خلال
أصدقاء مشتركين، وهنا تغير كل شيء.
أحسنت في المرة الثانية بإحساس غريب، وكأنه ينتمي إليها
بشكل ما، كانت تشاهده من بعيد يمارس عمله، وقعت في غرام
الحبل الممدود بينهما الذي ولد للتو.

قررت أن تشاغله وتحول هذا الحبل لضفيرة ونس - رغم
أن هذا ضد طبيعتها - ولكننا نكسر القواعد من أجل عيون
شخص معين، ونسمح له بعبور الحدود، وقرر هو أيضًا السماح
لها باختراق حدوده.

كانت بداية الونس «لعبة» هي من اخترعتها.. قررت أن

تلعب معه يومياً لعبة الأسئلة على الواتساب، يرسل كل منهما للآخر سؤالاً ويحجب عنه، عن حياته، طفولته، لونه المفضل، المستقبل، الدين، السياسة أو الكتاب الذي غير تفكيره تمامًا، بالوقت كانت إجابات الأسئلة تطول وتكثر الحواديت والتفاصيل واستمر الأمر لعامين.

كلاهما مجنون.. عامان من الأسئلة، إذا انقطع أحدهما عن اللعب لأيام لانشغاله بالعمل يرسل له الآخر سؤالاً فجأة، أصبحت اللعبة إدماناً، وأصبح وجود الآخر في الحياة كطبيب نفسي تلجأ إليه من أجل الضفضضة الآمنة.

لا يبدو شيء في العالم آمناً مع فساد نفسيات البشر واختراق الأجهزة، نحن نجلس في العراء، والكون يراقبنا جميعاً، ولكنها مغامرة ممتعة يستمتع بها كلاهما.

سألها في إحدى المرات..

لماذا تتمعن بي وأنا مصاب بحرب أهلية؟

قالت:

يا عزيزي..

جميعهم يجلسون على طاولة الحياة،

معطرين يأكلون بالشوكة والسكين

يبتسمون ابتسامات ساحرة

يعيشون برقي شديد.

نحبهم

نستطيع أن نكون مثلهم بسهولة بالغة

نجاريمهم ونجاري الحياة

لكن سرعان ما نشعر بملل

نتجرد من ملابسنا الأنيقة الغالية

أخلع حذائي العالي

نخرج أنا وأنت للطريق

نثير ضجة كبيرة من الضحك

تتجدد أعيننا

تتضخم طفولتنا

كطفلين لا يكثران بالبشر نثرثر في كل شيء

نلعب حفاة

تأخذني من يدي نتسكع في قلبك

ثم أفتح قلبي فترقص حافياً وتشيع البهجة

صوت ضجيجنا أثار فضولهم

بحثوا عنا خارج المطعم

بينما نحن نختبيء في المطبخ ضد كل قوانين الحياة

نتبادل القبل بشغف وشهوة وحماسة بالغة!

كان رده..

نزار قباني فخور بك وأنا بعده

فضحكت وسألته نفس السؤال.. لماذا أنا؟

قال..

مرتاح لك.

المعنى الحقيقي لاختصار رجل كل ما تحاول شرحه امرأة في ورقة فلوسكاب في كلمتين فقط.

عندما حكيت هي ذلك لي شعرت بفضول شديد فسألته عن طبيعة تلك العلاقة الغريبة:

هل تحبه؟

- قالت لا

هل يحبها؟

- بالطبع لا

سألته ماذا إذن؟

أخبرتني أنه ليس بالضرورة أن تصبح كل المشاعر علاقات

حب

أحيانًا يقع البشر في علاقات مريجة، بينما كل منهما غير

مستعد للارتباط، تكون تلك العلاقة واحة آمنة لا يطلب منك

الكثير لتشعر بأهميتك.. يكفي وجودك.

يلعب كل منهما في حياة الآخر دور الطبيب النفسي والصيديق
الطيب والونس الآمن والسند غير المشروط لفترة من الزمن ولا
أحد يرغب في المزيد.

كان فضولي قاتلاً.. لماذا لا يرغب أي منكما في المزيد إذا

كانت العلاقة جيدة إلى هذا الحد؟

قالت متتهدة..

التوقيت يا عزيزتي.. آه تبياً للتوقيت.

هو غير مستعد الآن!

لو أحضرت له سلة مليئة بكل فواكه الحياة لن يستطيع حتى
تذوقها مهما طرقت باب قلبه بلطف.

لا قدرة لي على الخذلان من جديد.. يجب أن يتعافى بنفسه
أولاً وهو منكم تماماً!

يحمل على قلبه عقدة قديمة من الماضي القريب تؤله بشدة
وغير متعافٍ لا ينساها، كمكواة أحرقت نصف وجهه!

ما زال الجلد يسقط وهو متألم

في وجهة نظري سبب تعلقه بالقصة أنه لم يغضب منها
كفاية، بل صب غضبه على نفسه، يعيش حالة هائلة من جلد
الذات، تمسك قدميه كطفل صغير متمسك بأمه في أول يوم
دراسي لا يتركها ترحل.

بالإضافة إلى الكثير من الضغط في الحاضر، لأنه أب جيد..
ويدفعنا أطفالنا أحيانًا للقرار الآمن وليس القرار السعيد.
لا يستطيع رجل أرغمته الحياة على ارتداء كل تلك الملابس
الثقيلة فوق قلبه السباحة في بحر الحب.

لذلك هو يجنني لأنني أذهب معه إلى الجزيرة لكن لا أدفعه
أبدًا للسباحة، نجلس على الشاطئ في هدوء نتكلم عن الحياة، ثم
يعود كل منا إلى دلاويه الشتوي في مزاج ألطف.

- وأنت؟

أنا لست مستعدة لتلك العلاقة أيضًا.
لقد مررت عضلة قلبي طوال سنوات لتصبح قوية،
ولكن تلك العلاقة مرهقة أكثر من لياقتي العشقية.
أنا معه جائعة دائمًا.

هو يريدني قطة أجلس على حجره، لا ينتبه إلى وجودي،
مشغول ومجهد وهوائي المزاج، وأنا أحب الحديث معه كل يوم.

أشعر مع اختفائه بكهرباء في المزاج وهلع في اليوم.

ينتبه إلى غيابي أكثر!

كلما حاولت القطة الهرب يجتذبها من ذيلها في هدوء

ويربت على ظهرها في حنان

فتجلس مرة أخرى لا تستطيع المقاومة

ثم ينشغل بكل شيء في غرفة الحياة سوي القطة.

يضع لي لبنًا حلو المذاق، لكنه قليل لا يشبعني يا عزيزتي!
- ألا تشعرين بالمراهقة وأنتِ في علاقة لن تتطور إلى حب؟
بالعكس أشعر بمنتهى النضج وأنا أنظر إلى سقف العلاقة
وأعرف ارتفاعه!

لقد قرأت لي صديق الكف منذ أيام على سبيل التسلية ولكنه
قال ما أدهشني.. انظري إلى كفي

هذه هي مساحة المنطق وتلك هي مساحة الرومانسية يا
عزيزتي.. مساحة المنطق أعرض من مرتبة سريرك المترين!

أنا لست رومانسية على الإطلاق كما يبدو
صدقيني يستكين قلبي برفق داخل عقلي في زاوية دافئة.

- أنتِ غير مستعدة وهو غير مستعد.. إذن ما نفع تلك
العلاقة؟

لقد كنت قبله في برطمان زجاجي أراقب العالم ولا أسمع
ولا ينتابني الفضول لأعرف ماذا يقولون في الخارج.

لقد تسلل هو بهدوء داخل البرطمان كفراشة جميلة تستطيع
الطيران والثرثرة.

لقد ساعدني كثيرًا في اتخاذ قرارات معلقة ومعالجة أمور
يومية وفهم أشياء قديمة بين القلب والذاكرة.. لقد كان طبيبي

النفسي لعامين يستمع ويحيب دون أن يعرف قيمة ما فعله أو أثره.
وهو لماذا يحتفظ بك؟

لنفس السبب.. جميعنا نحتاج إلى الفضفضة مع شخص لا
يحكم علينا بقسوة، أو يدفعنا للخروج من البرطمان بعنف.

كلانا يحتاج أن يكون هناك شخص يرسل له رسالة في
منتصف الليل.. لقد قتلت فلان..

فيرد: هل تحتاج أن أدفنه معك؟ أخبرني كيف قتلته؟

كلانا كان يحتاج إلى محنون، مجروح، عاقل يذهب معه إلى
جزيرة بملابس ثقيلة أرغمته الحياة السهلة على لبسها، ولا يتركه

من رائحة العرق

وكلانا الآن ممتن لذلك بشدة.

أردنا لفترة من الزمن اليد الحنونة الصديقة فقط.. لتتعافى.

ليس الطريق لمن سبق إنما لمن صدق

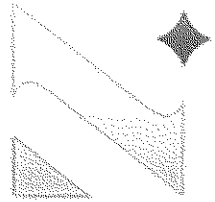
الإمام الشافعي

BOOKS

وجع القلب

الخدلان الخوف الحيانة الاختفاء الانفصال
أثبتت التجارب أن كل الهزائم العنقية تشق القلب لصفين
في المتصف تمامًا ONE PIECE

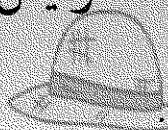
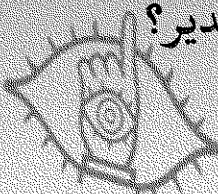
BOOKS





لماذا يقابل بعض البشر العطاء بالتخلي

وليس التقدير؟



نوع التربة.

لو قررت زراعة زهرة جميلة في تربة صحراوية

مهما كانت البذرة جيدة

وقدرتك على الري بانتظام رائعة

لكنها لن تثبت.

أذن أين المعضلة؟

الصحراء لا تثبت لك أزهارًا يا عزيزي.

BOOKS

هل الحب يغير طباع البشر؟

الطبع يخرج بعد الروح... لا أحد يتغير!
الرجل الذي يقول سأ تزوجها ثم أجعلها تصلي أو المرأة التي
تقول هو بخيل الآن، لكن سأ تزوجه وسيعطيني ماله ومشاعره
بصورة أكبر لاحقاً.

لا يسكنك اليقين يا عزيزتي أنك تستطيعين تغيير طبع رجل
من مهمل لمنظم
من خائن إلى وفيّ
من بخيل إلى كريم.

ولا تفكر للحظات يا عزيزي أنه يمكنك أن تغير

امرأة مستغلة إلى طيبة

أو سليطة اللسان إلى مهذبة

أو كذابة إلى صادقة.

يولد البشر ويتشكلون منذ طفولتهم بخريطة نفسية
وأخلاقية لن تتغير كثيرًا إلا بالزمن أو الصدمات. ما تراه الآن
ستعايش معه إلى الأبد..

اقبله أو قم بتغيير الشخص نفسه اختصارًا للعمر.

هل أنت في علاقة عاطفية سامة؟

بعض البشر يرى فقط بذرة الليمون التي سقطت سهوًا في طبق السلطة ويغض النظر عن المجهود المبذول في إعداده! معاشرتك لهم تجعلك تستهلك القوى دائمًا تفعل كل شيء كهاتف يستعمله الجميع بلا إدراك لقيمة شحنه حتى يسقط الهاتف قتيلاً، ولا يستطيع أحد استخدامه!

الأناني ذلك الشخص الذي لا يعطيك من البيتزا هي الآن

ساخنة ورائعة وهو جائع ولا يفكر إلا بنفسه

والأناني الأكثر قسوة..

من يعطيك القطعة الأخيرة الباردة

بعد أن يكون هو قد امتلأ وأنت قد زاد جوعك وألم قلبك

في النهاية هو ممتن لعطائه أمام نفسه

وربما يملك قدرًا من البجاجة ليتفاخر أيضًا بكرمه معك

بعد أن تفحم قلبك!
شكلاّن من العلاقات السامة

- تفتقد في الأول التقدير.. تشتاق أن يرى الشريك مجهودك،
ويكف عن انتقادك، ولا يزرع دائما في عقلك فكرة أنك غير كافٍ
لإسعاده.

- في الثانية تفتقد العطاء.. إنه هنا ليحصل منك على كل
شيء.. ويعطيك ما يفيض منه في الوقت الذي يتناسبه دون النظر
لشكل احتياجك أو توقيت احتياجك.

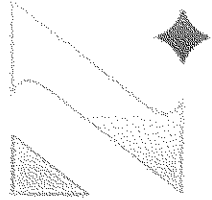
وهناك أشكال أخرى كثيرة من الاستغلال والاستهلاك،
لكن دعنا نتعرف على إجابات ثلاثة أسئلة:

ما هي العلاقة العاطفية السامة؟

وكيف أعرف أنها سامة؟

وكيف أتعامل معها؟

BOOKS



* العلاقة السامة هي التي تستهلكك نفسياً

- تستيقظ لتجد نفسك بلا شغف أو طاقة لأداء المهام اليومية.

- تعزز إدراك عقلك الباطن «أنك لا تصلح» ولست شريكاً كافياً، فتعامل العقل الواعي مع هذا على أنه حقيقة لا مفر منها.
- ترسل السم بالتدريج إلى الروح، موت بطيء لكل ما هو حي داخلك.

* تدرك أنك في علاقة سامة ببساطة بمراقبة صحتك النفسية أنت تتأثر بكل أقوال وأفعال الحبيب بالسلب أو الإيجاب.
لذلك تستطيع تمييز تأثيره في حياتك.. سام إذا أصبحت شخصاً كئيماً، مهزوز الثقة بنفسك، كثير الحزن لا يسعده شيء، قليل الإنجاز في الحياة، غادره الشغف.

أو أصبحت شخصاً مطمئناً وسعيداً وطاقته عالية. العلاقة الصحية سند في الحياة تستطيع معها الخطأ دون الخوف من اللوم والحساب، تستطيع النوم دون الشعور بالخوف من الخيانة أو الضرب أو الكذب أو التخلي، تستطيع أن تبرم الكون وأنت تشتاق لحضن شخص يحميك ويغنيك ويسعدك.

* هناك طريقتان للتعامل مع تلك العلاقات..

التعافي

المسئول عن الأذى لن يكون يوماً سبباً في التعافي؛ لذلك يجب

أن تتخلص منه نهائياً، وتعمل على التعافي وحدك بثلاث طرق :

- إخماء الشخص، تقييم التجربة، الانغماس في بناء مستقبل.

ستتعافى وتنسى ويصبح الأمر ذكرى أليمة باهتة بعيدة

ويتحول الجرح إلى ندبة.

التعايش

ليس كل البشر لديهم رفاهية الرحيل عن العلاقات المؤلمة،

هناك مضطرون للتعايش مؤقتاً والحل الأمثل هو الانفصال

نفسياً عن هذا الشخص.. أنت لا تراه مهما حدث! هو خارج

دائرتك لا تسمح له بأن يجعلك تنزلق في سلبيته أو يمرر السم

إلى حياتك، حتى تتغير الظروف وتغادر أو يرحمك القدر بطريقته

الخاصة،

تذكر.. لا شيء يبقى للأبد!

هل هناك حب مرضي؟

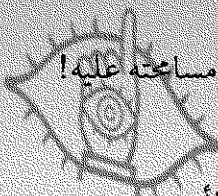
إذا كان الحب صادرًا من شخص به خلل نفسي سيكون حبًا تأثيره سلبي، لذلك قبل أن تبحث عن الحب ابحث عن جودة نفسية الشخص نفسه الذي يعطيك الحب.

كتبت صديقتي في روايتها الجديدة أن البطلة التي يخونها زوجها وقعت في غرام شخص رائع يعوضها عن المشاعر المفقودة، ومع الأحداث تكتشف أنه خطفها وابتزها بصور وفيديوهات ودمر حياتها، فقط لأنه سيكوباتي مريض.

قرأت مقالًا عن سفاح أمريكي كان غارقًا في حب امرأة حتى قررت تركه، فقتلها وقتل الكثير من النساء بعدها؛ لأنه شخص غاضب غير سوي نفسيًا، أي شخص آخر كان سيتعاقب، ثم يقع في الحب من جديد، وتستمر الحياة.

كل حب لا يمنحنا السلام لا يعول عليه.

هل التسامح في الحب إهدار للكرامة؟



ماذا فعل الآخر يتوجب عليك مسامحته عليه!

هنا ستكمن كل الإجابات

ليس من دأسل على قدمك بالخطأ

كمن قرر غرس سكين في ظهرك عن عمد!

كانت هناك مشكلة يتم مناقشتها على جروب نسائي شهير

تسرد إحدى النساء قصة صديقتها التي يبينها زوجها ويضربها

وتتفارق المشاكل.. ثم بلا كرامة تسامحه وتعود إليه.. كان الجميع

يلومها حتى صديقتها: لماذا لم تتركه؟!

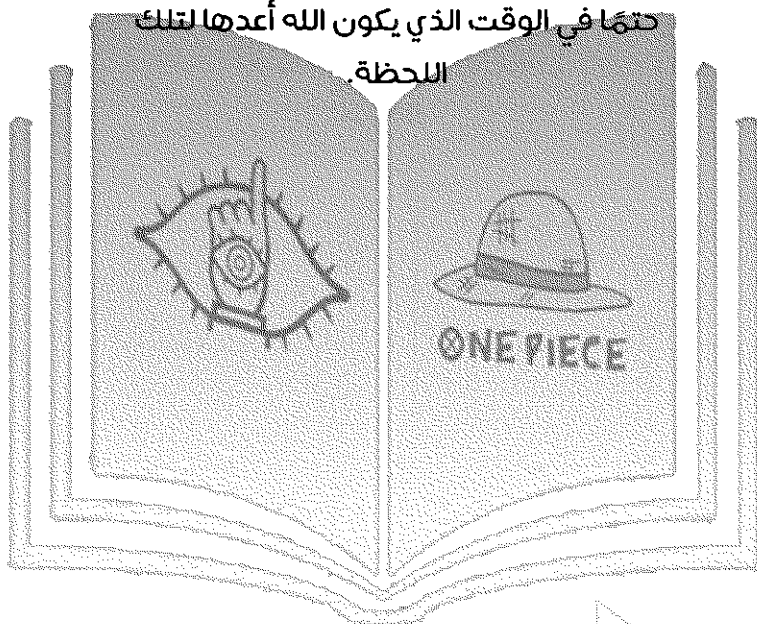
كتب البعض اسمي في التعليقات لأكتب وجهة نظري في

المشكلة، فكتبت لهم..

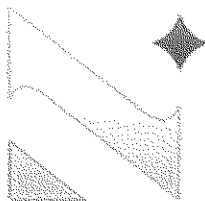
«لسه آخر شفقة».

كل إنسان لديه حجم كأس مختلف من العذاب يتجرعه
حتى الشفطة الأخيرة، ثم يكسر الكأس ويمضي!

وهي لم تأت بعد لحظتها الأخير - معه وستأتي
كلما في الوقت الذي يكون الله أعدها لتلك
اللحظة.



BOOKS





هل تعود لحبيب سابق؟

جلست صديقتي على طرف السرير تأكل سندوتش جبنة
ساحت حتى النخاع، وأطلقت رائحتها الشهية جدًا بكل أرجاء
الغرفة..

ONE PIECE

سألتها: كيف حالك؟

قالت.. بمب..

أخذت قطعة كبيرة من السندوتش وقبل أن تبتلعها بدأت

في البكاء

أفتقده كثيرًا

أوربها لا أفتقد شخصه لكن تقتلني تفاصيل يومية صغيرة
أحاول فك ضفيرة المحبة التي جدها الزمن في خمسة عشر

عامًا بصعوبة شديدة

كنت أظن أن التخطي أسهل من ذلك بكثير، وسيهديني
الوقت مظلة أقفز بها من على جسر الذكريات دون كسور
بالقلب!

كنت أظن أن التجاوز سيكون فقط للحب الذي كان..
ولكن لم أنتبه أنني لا أستطيع أيضًا تجاوز النار التي أشعلها في
قلبي وفي بيتي.. ومضى! لا أستطيع تجاوزه ألمه أكثر من حبه.
كل شيء متآمر.. منزلنا وأطفالنا والتواريخ والأثاث
والصور والمطبخ وسريرنا ورائحة ملابسه
كل شيء حقيقي وكل شيء يصوره خيالي
كل الأشياء تتآمر وتحضره ثم تقتلني بحضوره!
مرت سنوات
أستيقظ أحيانًا وكأنه لم يمر من هنا
وفي أوقات أخرى أنتكس وتضع المسؤولية يدها على كتفي
بثقل وعنف شديد..

صرت أفعل كل الأشياء وحدي بعد أن كنا نتقاسم كل

شيء!

خذلني

تركني وحيدة وترك أطفاله
قرار أحق متسرع في لحظة واختفى

صرت أنا والأطفال والذكريات! وورقة طلاق نجلس على
نفس الأريكة كل يوم نشاهد فيلم المساء!

ونسأل عن غيابه بطريقة حمقاء في حالة من الإنكار..

تظل مرحلة الإنكار هي وسيلة دفاع العقل ليهدي من
روع ما حدث للقلب! يقول جبران: «النسيان شكل من أشكال

الحرية»، أنا أشعر أنني لم أتحرك بعد!

أنتقل كسلحفاة عرجاء لمرحلة التقبل، ثم تعيدني قصة

كأرنب نشيط لمرحلة الإنكار بسرعة شديدة

تاريخ زواجنا

أول يوم رمضان

ما زال يأتي لمنزلنا بكل وقاحة ليهمس أنه يفتقدني

الأعياد

الأصدقاء المشتركين

الأماكن المفضلة

رسائله الساعة الثانية عشرة

أصبحت تدق الثانية عشرة وكأنها تعلن حالة حداد وليست

مناسبة للاحتفال!

أصبح كل شيء غريباً محترقاً غير مألوف الرائحة

أريد أن أتكلم عنه مع صديقتي كرجل ندل ترك مركبي

وقفز

ولكن أتكلم عن رجل أحبني وخذلني ويريد الرجوع
أحياناً أفقد حزنه لكن أعلم لو احتضنني سأخاف كثيراً..
يرتعث قلبي بداخلي من الذعر من مجرد الفكرة.

أنا عالقة في المتصف أتذكره وأتألم من فقدانه ولكني لا
أريده، شيء ما بيننا تكسر مليون قطعة، لن تعود مياها لمجارها،
وإن عادت ستكون معكراً تماماً غير صالحة للحب!

أتعلمين شيئاً.. أردت فقط البكاء والقصفقة
لكن على أرض الواقع الآن حان دوري وسيخذله قلبي مهماً
حدث!

لماذا يجب أن نلتقط ريموت كنترول الحياة، ثم نعيد الشريط
للجزء السيئ، ونشاهده من جديد، ونحزن من جديد ونحزن
نعلم جيداً قسوة النهاية البشعة!

ألا يكفيننا مشاهدة فيلم سيئ لمرة واحدة..

وأكملت صديقتي باقي السندوتش في هدوء بعد أن نفذ كل

مخزون الدموع!

لقد تجاوزتك، لكنه كان انتصاراً حزيناً للغاية

Atonement 2007



ما الحل مع الحنين لحبيب رحل؟

للرحيل أشكال كثيرة تجتمع في قسوتها وتختلف في طريقتها الحنين.. دوامة في بحر الحياة تبتلعك وتغرقك بالذكريات. وكيف ابتعدا عن الدوامة؟ بمواصلة العوم بعيداً عنها. عدوك الآن هو الفراغ.. تلك المساحة الواسعة من اللاشيء التي تجعلنا نملؤها بأي شيء.

تحيل معي أنك شخص مشغول بالكثير من الأمور اليومية

ما هي فراص تذكرك لشخص من الماضي!

اسمعك الآن تسألني وكيف اجعله ماضياً؟؟

- بانسغالك ببناء حاضر فيصبح الآخر حتماً ماضياً ولكن

لو توقفت عن البناء فهو حاضر لك للأبد.

أنت مازلت تغذي عقلك بمعلومات عن هذا الشخص

الذي تريد نسيانه، لذلك مازال عقلك يعرفه..

هل توقفت عن مطاردته على السوشيال ميديا

وحذفت رقمه من الواتس آب

ولم ترسل له معايدة في عيد ميلاده

ولا تعرف هل ترقى في العمل

أو هل ارتبط عاطفياً؟

عندما تتوقف عن تغذية عقلك بكل تلك المعلومات عنه

لن يتعرف عليه.. سيتعرف على البيانات الجديدة التي ترسلها له

فقط بالأشخاص الجدد.

اللي جاي أطعم.. ارم طوبته

كان قدامى الرعاة قبل معرفة الأرقام، إذا خرجت أغنامهم

للرعي وضعوا مقابل كل غنمة منها حصاة صغيرة، طوبة، حتى

إذا عادت الأغنام أخرجوا مقابل كل غنمة طوبة من الطوب

الذي وضعوه من قبل

فإذا غابت غنمة منها، وبحثوا عنها فلم يجدوها، ويشسوا من

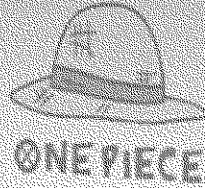
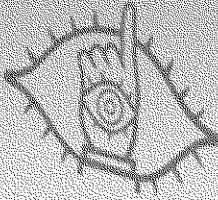
عودتها «رموا طوبتها».

يقول الشاعر «جبران خليل جبران»:

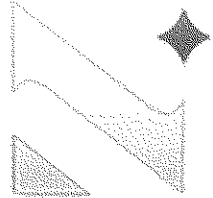
من مبدأ إكرام الذات لا حين لمن لا يمن

عندما تشعر أن حياتك توقفت بسبب
شخص..

اسأل نفسك: هل حياته توقفت بسببك؟
ستدفعك الإجابة حتمًا لبناء حياتك ودفنه
تحتها.



BOOKS



هل تعود الثقة؟

في الأغلب: لا

أسمعك تعترض وتقول إن كل بني آدم خطائون، يجب أن نسامح ونمنح الفرص، البشر يتغيرون ويدركون أخطاءهم. أنا لست من تلك المدرسة المؤمنة بالفرص الثانية.. أراها تضييع للعمر، السيناريوهات تتكرر مع نفس الأشخاص. الغالبية العظمى من البشر يتغيرون بعد فوات الأوان نتيجة صدمات كثيرة وسنوات طويلة من التجارب البشعة.

ثم يشعرون بالندم على ما خسروه في الرحلة.
نعم يا عزيزي..

معظمهم يشعرون بالتعاطف تجاه أنفسهم وليس معك!
قلة قليلة هم من يشعرون بالندم الحقيقي.. والتعاطف

وقتها قد يكون معك فعلا
إن لم يكونوا كذلك فتخطاهم الآن.

سأخبرك بطريقة بسيطة ومقنعة لماذا (لا)؟

من خذلك مرة قادر على خذلانك مليون مرة.

الفكرة تكمن في «قادر»!

قدرته على خذلانك هي الشيء المخيف في الحدوتة.

تكمن العبرة في «قسوة القلب». ربما الموقف فعلاً لن

يتكرر.. ولكن قد تظل باستمرار تشم رائحة القسوة الكريهة في

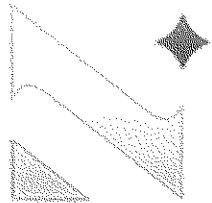
مواقف أخرى طوال اليوم وطوال العمر.

من لم يطرق بابنا والروح ترتجف،

فلا مرحبا به والنبيص منتظم.

جبران خليل جبران

BOOKS



هل الحب مرتبط بالألم؟

وقفت أمام تلك الجملة كثيرًا في أغنية..
 «أنا نفسي في نهاية عادية توجعني بس ما تكسر نيش»
 من تألم كثيرًا يربط الحب بالألم
 ومن تشبع بجرعة كبيرة من الدلال يربطه بالبهجة.
 هي تجربتك الخاصة التي تقرر منها صياغة تعريف الأشياء.
 الارتباط والوصول يحفز الدماغ على إفراز كميات وافرة من
 هرمونات السعادة مثل «الدوبامين - الأوكسيتوسين»..

وهي تمد الجسم بالدفء والنشاط وبالمقابل فإن ذهب
 الحبيب قل تدفق تلك الهرمونات فتدخل في نوبات حزن
 وإحساس بكآبة وفراغ.

فالحل.. العمل على إفراز باقي هرمونات السعادة بصورة
 أكبر مثل «الاندروفين» وهو المورفين الطبيعي الذي تحصل عليه

من الرياضة أو الضحك.

«الدوبامين» هرمون الإنجاز، قم بإنجاز عمل يسعدك أو

شراء شيء ترغب فيه.

«السيرتونين» هرمون الثقة بالنفس والذي يعززه مساعدتك

للأشخاص من خلال العمل أو الصداقة أو العمل الخيري.

نحن نظن أنه لا يمكننا تجاوز بعض قصص الحب

الخير السيئ..

نعم بعض التجارب لا يمكن تجاوزها «بسهولة»

إما لأثرها الطيب جداً على النفس

أو عظيم الألم النفسي الذي أحدثه عمق الشرخ بعرض

القلب.

الخبر الجيد..

كل الأشياء نتجاوزها بالزمن والتعافي والأشياء الجديدة.

تخيل أنك وضعت ملفاً أسود على مكتبك..

وكل يوم تضع ملفاً ملوناً آخر فوقه

بعد أسابيع لن ترى الملف الأسود من كثرة

الملفات الملونة.

ما الذي يجب أن تفكر به عندما يتخلى عنك حبيب؟

إن لم تكن مخطئاً في حقه فركز كل تفكيرك أن في المستقبل
«خسارتك ستكون مصدر ندم»
لماذا تركز تفكيرك على أملك وخسارتك أنت ولا تفكر أن
الأخر هو من خسرك بجانبه في الأيام القادمة بما فيها من حلوة
ومرة.

لا تفكر كم أنت أحمق أو تعيس أو كيف استغلك وسرق من
أيام عمرك! وكيف ستتخلص من فوضى الذكريات في الكيس
الأسود وتجتاز أيام الحنين بشجاعة .
تجربة الانفصال عن حبيب مرهقة تجعلك تبكي حتى لو
أسقطت قلم رصاص على الأرض، لذلك من الحكمة ترك قلبك
في الجبس قليلاً حتى يعود لطبيعته، تذكر جيداً.. لا تأخذ قلبك

معك حتى يتعافى.

في الحياة عمومًا أمام كل المواقف الصعبة اترك قلبي قبل
أن أغادر المنزل في علبة خضراء في الثلاجة، أغلق باب الثلاجة
وأغلق باب الشقة جيدًا.. وأجوب العالم اليوم بلا مشاعر!

ليس من الحكمة استخدام قلبك في المواقف التي تعرف أنه
سيضعفك بها ويجعلك تبكي أمام البشر. وفر دموعك وأنفحها
بيدخ في المساء.

ذهبت صديقتي لتوقع ورقة طلاقها، وأخرى لدفن والدها،
وثالثة في محكمة أمام ابن عمها تطالب بميراثها، وأخرى لتقدم
استقالتها من العمل. مواقف كثيرة يجب أن تترك قلبك في
العلبة الخضراء ولا تأخذه معك عندما يخذلك البشر. ابك كثيرا
أمام الله عندما تعود. أصبح شعاري المفضل في المواقف الصعبة
وأمام صدمات الحياة « لا تأخذ قلبك معك! » عبر عن حزنك
ولكن احتر المكان والشخص والوقت المناسب.

أنت الآن تحتاج إلى عقلك فقط غير زاوية تفكيرك للإيجابية
اعطني يدك..

هل كنت صادقًا في تلك العلاقة؟

أعطيته من قلبك مشاعر دافئة

كانت هناك لحظات جميلة

تشكل جزءاً من عمرك وتاريخك
وقصصك التي ستقصها لاحقاً لحبيب جديد
يبدو أشهى وأطعم وأوسم.
الحياة قصيرة كل ما تحتاجه الآن..

الروتين المبهج

والتركيز على شيء إيجابي يسحب طاقة تفكيرك
والوقت كفيل بإخماد نار الغضب.. الوقت سحر!
بالوقت كل التجارب تتحول لمجرد خدوة
المشاعر المبهثرة الحزينة التي لا تجد مكاناً للجلوس في قلبك،
تتراحم في منتصف القلب قريباً ستصرف لتقف في الزاوية ثم
ستغادر للخارج.
ستعلمك الدرس وتمضي، لديها حصة أخرى في قلب آخر.

علاقتي بالناس كأوراق الأشجار من يبقى يثمر

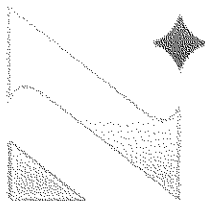
ومن يسقط لا يعود

جورج برنارد شو

السلام

تخبط بين مراحل الوهم الحيرة الثوابت وجع القلب
أنت الآن تعلم ما تريد تمامًا وهو المحطة الرائعة والأخيرة
وإن لم تصل إليها في الحب فأنت لم تحب بصدق بعد!

BOOKS



هل هناك سعادة في الحب؟

قبل أن أطلق على المحطة الأخيرة بالرحلة السلام كانت بعنوان «السعادة»

ثم بعد أن كتبت إجابة السؤال الأخير في الكتاب همس لي قلبي بتغيير العنوان إلى «السلام».

عندما نقابل شخصاً نلقي عليه السلام
وآخر كلمات قبل أن نودعه نقول .. سلام.

النضج في الحياة يهدي على طبق من فضة لأرواحنا السلام

لتطفو في الحياة متصالحة مع كل ما يزعجها أو ما يطرأ في اليوم
من صعب.

السعادة هي لحظات الوهج في العلاقات لكن في لحظات

الانطفاء نحتاج إلى السكينة والأمان.

لذلك كل ما نحتاجه حقاً من الحبيب ليس فقط السعادة

لكن أن يهدينا لحظات متصلة في الوهج أو الانطفاء كلاهما مغلف بطبقات سميكة من السلام .

هناك من يختار أن يعيش حياته لأولاده أو يربي كلبًا يمنحه حبًا غير مشروط وهناك من كان رزقه في شريك للروح وعلى اختلاف كل الأشكال فإن الحب يجعل البشر أسوياء نفسيًا، على العكس البشر الذين لا يهتمون للحب غاضبون مذعورون من الحياة يشيعون الفوضى أينما حلوا.

تنقسم العلاقات في الكون إلى دائرتين -

- دائرة العزاب

العازب هو الشخص الذي يتمتع بحرية كبيرة، لكنه يشنق إلى ونيس، يدخل في علاقات كثيرة ربما تصيبه بالإحباط، لأن أكل الكثير من الطعام يصيب المعدة بعسر هضم، وكثرة العلاقات تسبب عسرًا في القلب!

- دائرة الزواج

يشكو في أذني الكثير من المتزوجين من الملل والفتور والتخبط بين الطلاق أو الاستمرار والمفاجآت الصادمة، ومع التقدم في السن يصيبهم الزهد في مقتل، ويعتزلون الاستمتاع بالحياة.. أصبح الملح والسكر متساويين في الشكل والطعم أيضًا!

إذن أين السعادة؟

من يعيش عازبًا يعاني الوحدة وتحمة العلاقات، من يعيش متزوجًا يريد أن يخف حمله ويصير وحده!
السعادة في ثلاث خطوات..

- استمتاعك بذاتك.

- تعريفك للحب.

- قدرتك على اتخاذ قرار مناسب والالتزام به ودفع ثمنه.

أولاً.. أن تحب نفسك وتحترمها وتحب لكونك وحدك منذ البداية في رحم مظلم إلى النهاية في قبر مظلم، فلا تعتمد على

البشر كثيرًا
نحن جميعًا محطات في حياة بعضنا البعض، لكن من سيبقى معك للنهاية هو «أنت»!

إذن عليك برحمة وإحضاع عقلك دائمًا وأبدًا لفكرة..

إنك مكتمل مع شريك أو بدونه، وأن مسئولية إسعاد

نفسك هي مسئولية فردية يجب أن يكون لك قائمة طويلة من

أحلام وعادات وشغف وحيوان وملابس وأماكن تحبها.

يجب أن تستمتع بقائمة أشيائك المفضلة ونجاحك

وأصدقائك.. اصنع دائرة مبهجة يشاركك فيها حبيب أو تظل

بها وحدك تلعب كطفل في خيمة أعباه المضيئة.. سعيد.

ثانياً.. التركيز

إذا كنت عازباً.. ركز في تعريفك للحب ومعنى الشراكة ولماذا نرتبط وكيف ستعطي.. احترس فأنت لن تأخذ فقط. عندما تحدد تعريفك الخاص للحب ستجذب شخصاً من الكون له نفس تعريفك، وسيجلس من فشلوا في الوصول إليك على قارعة الطريق.. لن يستطيعوا الجري معك، مستواك العشقي متقدم عن سهولة ما يمنحون في العلاقة.

هم فقط قرص فوار عابر في كوب الحياة، ولا يقدمون أكثر من مركب ورق ضعيف. تخطاهم بكفاءة دون إهدار وقت ومجهود ومشاعر معهم، بالوقت تأثيرهم قاتل لأنهم يفقدونك إيمانك بما تريد وتشك أن الحب موجود.

وإذا كنت متزوجاً يجب التركيز على تقييم «الباكيدج»

هل مساوئ العلاقة تساوي دور برد أم مرض السرطان؟

لأن معظم البشر يعيش تعاسة شديدة؛ لأنه فقط يصب تركيزه على عيوب الآخر وما يفتقده، دون النظر إلى ما يمكنه الاستمتاع به ومشاركته.. وعندما يتغير الحال يندم.

وهناك من يعيش مأساة، ولا يريد الرحيل، ولا يستطيع

التركيز فيما يريده بالحياة، فيلعن الزواج نفسه!

ثالثًا.. القرار

سواء كنت عازبًا أو متزوجًا أو قررت القفز بين الدائرتين يجب أن يكون قرارًا داخليًا للسعادة دون ضغوط خارجية مجتمعية أو نفسية داخلية.

الزواج قارب ضخم به أطفال وأعباء، المجتمع يزعم أن الطلاق قاتل، وسيكتبون قريبًا أنه بسبب الوفاة على القسيمة مثل علب السجائر.

نعم قرار تغيير الحياة ثقيل بما يكفي، ولكنه يجر الأرواح أحيانًا من ثقل آخر بعد التعافي والتعود..

لا أنصح البشر بالانفصال إلا بعد محاولات كثيرة لإصلاح القارب، وإن كانت كثرة الثقوب في السفينة تغرقها، يبدو القفز إلى سفينة أخرى أصغر الخيار المنقذ.

إذا كنت عازبًا لا ترتبط لمجرد أنك تكره الوحدة أو تغار من العشاق أو مللت من قضاء الفلاتين بلا ورود همراء وهدايا، أو

كل من في عمرك أنجبوا الصغار وأرضعوهم وذهبوا معهم في أول يوم دراسي لالتقاط الكثير من الصور التي أزعجتك على الفيسبوك..

إنه فح عملاق!

لا تقع في الفح أبدًا

أما إن تحصيل على شريك يسعدك أو أنت قادر على إسعاد
نفسك، بالمناسبة دعني أهمس في أذنك بسر لا تعرفه..
هم يحسدونك على حررتك أيضًا!
باختصار لن تجد السعادة إن لم تكن أنت سعيدًا مع نفسك
أولاً..

ولن تجدها إن ارتبطت بشريك لا يشبهك أو يستغلك..
ولن تجدها لو أنك غير قادر على دفع ثمن قرارك.
نعم هناك سعادة كبيرة في الحب، في حقيقة الأمر مع التقدم
في العمر والمرور بالتجارب وتحقيق الأحلام تدرك أن فنان
قهوة مع من تحب صاحبًا يشحن يومك بطاقة كبيرة وحضن
مساتي دافئ يمكنه بنعومة محو غبار اليوم من على قلبك.

وأني لما ملتُ إليك اتزنت، وفي ميلي إليك

حُسن اعتدالي

ابن الفارض

هل ينقلب الحب إلى كراهية؟

عكس الحب.. اللامبالاة.

لو ما زلت تحمل مشاعر تجاه الآخر فأنت مستمر على ذمة قلبه بطريقة ما، حتى الكراهية مشاعر يجب أن تنتهي لتتعافى. الحب يتحول في طريقه للاحتضار من الغضب إلى اللامبالاة، مشاعرك التي تظن أنها كراهية هي فقط رغبة في الثأر لكرامتك. بعد انتهاء العلاقة يجب أن تتخلص من كل المشاعر وكأنها فیرسًا ساءًا سيخترق قلبك وتموت.

كن جدياً في أن تجمع كل الذكريات والصور والأصدقاء المشتركين والمشاعر المحترقة الغاضبة، وكل ما له صلة بهذا الشخص في كيس أسود كبير، وتضعه على باب قلبك.. وتغلق الباب جيداً.

كن مستعداً للعيش بسلام مع الماضي.

كيف ينسى البشر ذكريات الحب؟

بصناعة أخرى جيدة عن الحب أو بدونه حتى يأتي.
الذكريات السيئة هي أكياس سوداء من القمامة ماذا تفعل

بها؟

أخلص منها

إجابة رائعة... هل أنت تتخلص منها فعلياً؟

لا.

على أرض الواقع أنت تضع الكيس خارج قلبك .. ولكنك

لا تسمح للبواب بأخذه، تضعه صباحاً ثم يأكلك الحنين في المساء

فتذهب وتفتحه مثل القبط الجائعة لتبحث عن معلومة جديدة

عن الشخص أو أن تعايده في مناسبة أو تشتمه لأنك غاضب.

ثم تندم وتغلق الكيس وتركه خارج قلبك وتدعي أن الأمر

انتهى وتنام وتستيقظ لتبرم العالم وعندما تعود تشعر بالفراغ أو

الحزن وتعود كالقطة الجائعة لنفس كيس القمامة وتندم.

يجب أولاً التخلص من الكيس تماماً، وليس هناك فرصة لسلوك القطة الجائعة.. وعندما تجوع القطة تلعب بالكرة أو تنام.. ولكنها لا تعود للكيس ستأكل في المنزل بعيداً عن العبث.

يعني ذلك التخلص بضمير من فكرة متابعة الآخر أو التواصل معه نهائياً لن تستطيع محو ذكرى لشخص تغذي ذاكرتك اليومية بالمعلومات الجديدة عنه ثم تطلب من عقلك أن ينسأه؟ كيف ذلك؟

تأكد أنك أغلقت الباب ولن تعود بعد يومين لتفتح الكيس بحثاً عن ذكرى وتنكش في العفن بحثاً وضعفاً واشتياقاً.. سيتسلل لك الفيرس وتموت.

تخلص من الغضب والكراهية بالتجاهل وتقدم خطوة للأمام بعيداً عن المشاعر السامة.

صدقني معاهدة سلام مع الماضي والسماح لعقلك بالنسيان

هما كل ما يتطلبه الأمر.

تذكر كل صباح ومساءً، كي يتعافى الجرح توقف عن لمسها!



لماذا يجارب البشر الحب؟

قامت حياتهم على الاختيارات الخاطئة،
لم يكن الحب أحد الأولويات المهمة على القائمة

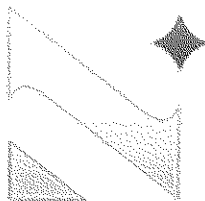
وعندما مر قطار العمى

ادر كوا مدى خطئهم وتعاستهم

عاشوا كثيرًا في الظلام يا صديقي

فأصبح كل من يختار النور.. عدوهم.

BOOKS



ما هي المدة الكافية ليدق القلب من جديد؟

ليست هناك فترة محددة للتعافي من آثار العلاقات والمروور بالحنين والغضب وفترات المراقبة والتجاهل والانتكاس .

هي مراحل يمر بها كل إنسان بعد العلاقة حتى ينتقل من ضفة النهر المحترقة للضفة الأخرى بسلام تختلف بحسب قوة الشخص في التجديف وأحوال المياه في النهر وقدرته على مواصلة التجديف أو التوقف للراحة أو اليكاء .

العلاقات الطويلة المعقدة هي الأكثر ألمًا في الانسلاخ عنها،

كل مرحلة تأخذ الكثير من طبقات القلب وهي تزول، والكثير من الوقت حتى تذوب .

تخيل معي أنك قمت ببناء منزل كبير من المكعبات الصغيرة،

كم يستغرق الوقت هدمه؟

حسب عدد المكعبات وجهدك المبذول .

كلما نجحت في إخفاء أي معلومات يمكنها أن تغذي عقلك عنه وكلما أنهيت فترة حدادك وفكرت لماذا فشلت العلاقة وتعلمت الدرس، ثم ركزت طاقتك في بناء حاضر ممتع سيهديك الزمن النسيان ويهديك الحاضر الراحة من ألم الفراق ويهديك المستقبل نجاح وحبيب جديد.

التوازن هو كلمة السر

معادلة التوازن = إيمانك أنها فقط تجربة سيئة ومرت ونسيانها بلا ملاحقات فيسبوكية ونظام مراقبة مضاعف أو انتقام قاسٍ أو ترجُّح بانس للعودة أو تفكير في الآخر عند ظهوره ومناغشته لك + انشغالك ببناء حاضر خالٍ من الدراما، تفعل به كل ما تحب لمستقبل إيجابي.

يجب أن يؤمن الإنسان المتألم من الحب أن القلب المظلم ينير بعد وقت؛ لأن التغيير نظام ثابت في الكون.

نحن نحزن ونظن أننا لن نفرح أبداً ثم تدور الأيام ونفرح

لننسى أننا قد أصابنا الحزن يوماً!

كيف لك أن تحصل على الخبرة والنضج واللياقة العاطفية وأنت لم تمارس رياضة الحب وتحمل الشد القلبي بشجاعة.

العالم ممتلئ بالقسوة.. اعلم ذلك، ولكنها جملة مبتورة ينقصها أن تكتمل إلى جانب الطيبة والخير والجمال.

ليس من المنطقي أن أحكم أن الحب يكسر القلب؛ لأن هناك شخصاً كسر قلبي، يجب أن أصيغ الجملة وأقول: وهناك من يستطع أن يحافظ عليه، كلما تعافيت وأزهر قلبي سيقترب منه. كلما تكرر التجارب السيئة أسأل نفسك: ما الخطأ الذي أفعله لأجذب من الكون أشخاصاً مؤذية غير مؤمنة بالحب؟

هناك شيء ما بك أنت!

ربما أنت بائس وضعيف فيصطادك إنسان ليستغلك باسم

الحب

إذن كن قوياً مستقلاً مادياً ونفسياً وناجحاً ومشرقاً بالقدر الكافي الذي لا يسمح لأحد بالاقتراب منك إلا لمحبة حقيقية. لا تجعل وحدتك هي الطعم..

الذي يصطادك به إنسان سيء لعلاقة مدمرة!

كل إنسان يحتاج إلى من يسمعه ويشعر أنه قادر على التعرّي

فكرياً أمامه دون الحكم على نديبات الروح وبشاعتها والأماكن

المتفحمة أثر الدموع، بكينا كثيراً واحترقنا

الكثير من التشوهات التي نشعر معها أننا لا نستطيع

الاقتراب من أحد قبل تجميل ما حدث!

في الحقيقة أنت تحتاج إلى التعافي والتصالح فقط مع كل ما

حدث..

جميعنا يحمل على جدار الروح بعضاً من تلك الشهوات،
فقط الناضجين يعرفون كيف يشعرونك أنك جميل رغم كل
ذلك!

وكلما نجح إنسان في بناء دائرة سعيدة لنفسه كلما قل صدى
خذلان البشر لقلبه.

إذن هو اختيارك أن تتوازن وتكمل الطريق أو تختل توازنك
وتظل أينما سقطت بلا حركة حتى يلتهمك الزمن وتنتهي الأيام.

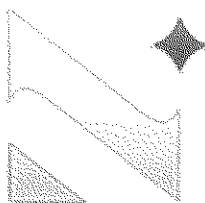
أنا مؤمنة كما قالت ثومة في أغنية

سيرّ الحب

للشاعر مرسي جميل عزيز

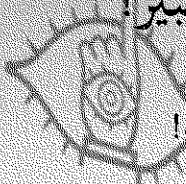
العيب فيكم يا قي حبايبكم أما الحب يا روجي
عليه.

BOOKS



هل يفقد الإنسان إيمانه بالحب

بعد خذلان كبير؟



كل من ذاقوا مرارة الحب كفروا به!

وكسروا الكأس

وأقسموا ألا يعودوا إلى زجاجة العشق مرة أخرى.

عندما تقف قارئة في إحدى حفلات توقيعي لتخبرني أنها

أمام كاتبة حاملة، وما أكتبه عن الحب يشبه قصص الأطفال

الخيالية، أو أن يكتب قارئ تعليقًا على مقالي أن العالم ممتلئ فقط

بالبشر الكذابين.

أشعر من داخلي بالتعاطف معهم.

تعاطف كبير .. ممتلئ بالتأمل لمدى سوء الشخص الذي

وقعوا معه في الحب وقوعًا يكسر القلب ويعمي الروح ويسحب

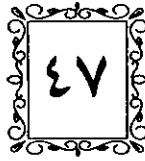
الأمل من المستقبل، تعاطف يكسوه الدعاء أن يقترب منهم

كيوبيد مرة أخرى محلقًا.. بسهام سحرية ليست سامة.
تنتقل لقلبي مع كلماتهم حجم المعاناة التي اطفأت مصابيح
العالم بأعينهم، من أين يحمل إنسان تلك القسوة أن يمر بحياة
إنسان مثل ملاك الموت يقطع جزء من قلبه ويمضي فينتزع
الروح.

عندما تدور الأيام وأقابل هؤلاء البشر من جديد أجد منهم
من هو ما زال متشبثًا بالألم والأفكار السيئة، فلا يجروا الحب على
الاقتراب منه. لا يعيش النور في الكهوف المظلمة.
والبعض الآخر أدرك أنها مجرد تجربة، تألم منها فتعلم الدرس
وأصبح مضيئًا أكثر فسكن قلبه الحب بهدوء.

إني أحبك ولا أعب معك لعبة الحب..
ولا أتخاصم معك كالأطفال على أسماك البحر
سمكة حمراء لك وسمكة زرقاء لي
خذي كل السمك الأحمر والأزرق وظلي حبيبتني

نزار قباني



٤٧

سؤال من فيلم «شقة مصر الجديدة»:
الحب اللي كانت بتحكيلنا عليه ابنته تهاني
افرضي إنه عمره ما جالنا هنعمل إيه؟
سيأتي لنا في المقابل شيء آخر يملأ القلب بالونس
ابحث عن كل الأشياء التي أتت وسكنت قلبك
بدلاً من البحث خارج أسواره
وفي الانتظار تترك النعمة وحيدة حتى تزول.
منتهى الألم في الحياة إدراك النعم بعد زوالها.

ابحث داخل القلب «دالآن» عما يسكنه.

BOOKS

هل يحبنا الله؟

من أحب أساء الله الحسني لقلبي «السلام»
أحياناً تريد أن تجلس على الأرض مستنداً إلى جدار قوي
ليتحمل أملك الثقيل.. وتبكي!

- تبكي من أجل اللحظات التي تماسكت بها من قبل
وادعيت أنك بخير وأنت ممزق

- تبكي من أجل الكلمات الجارحة التي ظن الآخرون أنها
نصيحة محبة، وهي سيوف اخترقت القلب ستعالج نفسياً على

أثرها سنوات..

- تبكي لأنك كطفل صنع من المكعبات بيت رائع ثم مر
أحدهم في الطريق غير عابث ودمره

- تبكي لأنك استثمرت سنوات عمر طويلة في قلب به
ثقب أسود ابتلع أيامك وعمرك وذكرياتك ورحل بهم!

- تبكي لأنك ذهبت إلى المقابر يومًا ودفنت جسد عزيز
هناك وبجانبه قلبك!

- تبكي لأن معظم الأطباء لم يعودوا مصدر ثقة وكذلك
الأصدقاء والأحبة!

- تبكي لأن أحد الأصدقاء فقد كلبه

- تبكي لأن أسعار الطهاطم زادت وهي ما تصنع به
الأمهات لأطفالها الصغار الطعام.

- تبكي لأن نشرات الأخبار تخبرك عن الحروب والبشر
الذين ماتوا بلا ذنب، لقد ابتلعتهم ما سورة الموت فجأة.

- تبكي لأن صوت فيروز وحده غير قادر على محو وسخ
العالم حولك!

ابك.. ربما صوت بكائك العالي يطهر شيئًا ما بداخلك!

حمل ثقيل على القلب ثم تتبدل الأحوال لأن التغيير نظام

ثابت

هل يجب أن تسأل الله.. لماذا وضعت كل هذا الثقل أم كيف
أزحته؟

سيرتاح البشر كثيرًا لو توقفوا عن الاندهاش: لماذا حدث

الأمر؟ وركزوا تفكيرهم أنه برحمته انتهى!

كانت هناك فائدة ما، لا شيء يحدث عبثًا

لكن تفكيرك مزدحم وقاتم يميل إلى الندب عوضاً عن التفكير في الحياة كعقد من اللؤلؤ.. كل حبة لها معنى، ولا تكتمل إلا معاً!

الصورة الكاملة أهون على القلب من التفاصيل القريبة.

الحب رحلة!

شعور نفسي يحتاجه الإنسان ضد الوحدة ومصاعب الحياة، واحتياج لآخر يصالحك على نفسك، ويضحك ويبكي معك. للحب مليون صورة الآخر.. هو الإله والأهل والأطفال والشغف والأحلام والذات الداخلية وحتى الأشياء وحيوانك الأليف ولكنك تميل لاختصار الحب في شخص من قبيلة «الجنس الآخر».

لكن هل تعرف ما أكثر الأشياء أهمية ليدوم الحب وتدوم النعم؟

الامتنان والحمد.. لئن شكرتم لأزيدنكم

مارس طقوس الامتنان يومياً

درب عقلك على رؤية الخير والنور ومحبة الله

كن ممتناً للحياة أنك استيقظت، وهناك من سكنوا قبورهم

اليوم

كن ممتناً أن لديك مهنة أو بيتاً أو عائلة أو موهبة أو جمال
عدد النعم لنفسك واكتبها

عدد النعم في الصباح بدلاً من القلق من المستقبل.

عدد النعم في المساء بدلاً من تذكر خيبات الماضي.

ركز على الحاضر، قوة اللحظة، يقظتك كاملة على ما تملكه

يدك لتستمع الآن.

ضع جانباً كل ما لا تملك أمره في معية من بيده أمر كل شيء.

تتجلى أمام عينيك عافيتك عند مرض الآخرين كن ممتناً

لصحتك ألم تعلمك أيام المرض أن تستمتع بها!؟

*** ONE PIECE ***

كان سقوط جسدي مدوياً لدرجة اخترق صوت ارتطام

جمجمتي بالأرض مسامعي ولم أعرف ما هذا!

غبت عن الوعي في ثوانٍ بينما في الخلفية صغاري تبكي

قضيت يوماً جميلاً مع صديقتي، وعدت للمنزلة الطبيعية

للغاية حتى انتصف الليل شعرت بمغص شديد يعقبه غضب

معدتي، وإصرارها على إفراغ كل محتوياتها بعنف، ثم تحول

جسدي إلى لوح ثلج يتصبب عرقاً وفي طريقي لسريري..

سقطت أرضاً!

الكبار فزعون..

أطفالي تبكي..

صوت إسعاف..

محاليل بيدي..

أوردة هاربة..

كثير من الوخز والألم أرى الطبيب وأستطيع سماعه، ولكن

متألمة لا أقوى على الحديث..

ليلة مفزعة حتى الفجر

في نهاية الأمر بعد ساعات هي الأطول ألما على الإطلاق

سقطت تحت تأثير الأدوية في عالم الأحلام.

بعد مرور أيام وقيل أن أنزع الإبرة المغروسة في وريدي لتمر

من خلالها المحاليل لجسدي المنهك، قررت تصويرها لأتذكر

النعمة.

أتذكر الليلي الأخرى التي أضع بها صوت فيروز بجانبني

وأقرأ حتى أنام في سلام

أتذكر أن الله يمنحنا يوماً جيداً وليلة عاصفة لنحمده كثيراً

على طول فترات الرخاء وكل الليلي التي ننام بها دون إبرة ترقد

داخل وريدنا تؤلمنا.

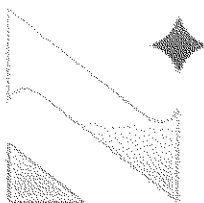
كم قضيت من الأيام مريضاً وكم قضيت من عمرك سليماً

معافى؟

كم قضيت مهمومًا وكم منحك الله السعادة.. في الجسد
والرزق والحب والأهل والأصدقاء.. وأغرقك في النعم!
عندها ستعرف أن فترات التعاسة عابرة لنعرف قيمة
السعادة.

يحبنا الله كثيرًا ويعاملنا بكل كرمه وعطفه.. سأخبرك عن
نظريتي التي انتبهت لها مؤخرًا
«كل ما يحدث من ألم يأتي بعده نعمة وحكمة»
نعمة ليحبر بها قلبك وحكمة لينضج بها عقلك
كلما واجهت أزمة في الحياة تذكر تلك النظرية وأبحث عن
النعمة والحكمة. مع الأيام سترى صحة كلامي، طبقها على أمر
مزعج حدث لك في الماضي ستكتشف، ولكنك لم تكن تعرف
عن النظرية لتصطاد النعمة والحكمة، ولكنها حدثت.

BOOKS



إنه وعد رباني قوله تعالى : ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴾ سورة الشرح.

كما تهمس في أذني دائماً صديقتي المقربة الملائكية المسيحية
«وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ الْأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللَّهَ»

رومية ٨ : ٢٨

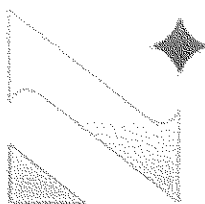
من روائع الإمام علي عليه السلام

خذ القناعة من دنياك وارض بها واجعل نصيبك منها راحة
البدن وانظر لمن ملك الدنيا بأجمعها هل راح منها بغير القطن
والكفن.

وأخيراً قرأت اليوم تلك المقولة وأعجبتني..

كان شيخنا يقول: المشكلة يا أولادي أن معظم الناس
يبحثون عن الجنة، لا عن الله.

BOOKS



هل نخشى الاعتراف بالحب؟

نعم نخاف التورط.

الحب ورطة كبيرة ومسئولية قرارات، ربما لسنا مستعدين بعد لمشاركة الحياة اليومية مع شخص ما. غير مستعدين نفسياً أو جسدياً أو مادياً.. هناك الكثير من المخاوف قبل الامتزاج. قبل الإعلان عن حبك تبدو فترة جميلة ممزوجة بالغنش العاطفي والونس الإنساني بين مكالمة الهاتف الطويلة التي لا نريدها أن تنتهي ورسائل الصباح الناعمة التي لا نريدها أن تتوقف.

يقول الطب النفسي إن ٨٪ فقط من مخاوفنا تتحقق

حاول أن تركز لو أنك بلا مخاوف كم ستكون النسبة؟!!

أنت تجذب الألم بأفكارك، عقلك مغناطيس ما تفكر به

يحدث لك.

ركز عقلك على الأمل واطرد كل الأفكار السلبية وكل
القصص التي تلاها أصحابها على مسامعك أن الحب خذلهم!
اترك خارج قلبك في كيس أسود مربوط بأحكام ذكرياتك السيئة
أنت أيضًا.

كل ما حدث له تأثير على ما سيحدث.. سيكون سلباً لأنك
خائف أو إيجابي لأنك واع.. إنه اختيارك! كل علاقة جديدة
تكون أنت شخص أنضح.. تعلم من تجاربه السابقة ومن كل
ما سمعه أو خاضه، لأن تلك وظيفة التجارب السيئة الخيرة
والنضج لا الخوف.

افعل ما تخافه ولو لمرة
لو أنك تخاف من العفريت في الظلام.. أطفأ كل الأنوار
وانتظر العفريت لن تجده.. إذن أنت صنعت الوهم داخل
عقلك.. ونقلته لواقعك وعشت به.

ظهر أمامها في المول التجاري بينما كانت تتسوق وحدها
ومعه وردة حمراء

وقف أمامها وأعلن عليها الحب «أنا عايز اتجوزك»

شعرت بارتباك شديد فتحولت إلى مسدس سريع الطلقات

في وجهه..

انت تعرف عني إيه!

شفتني كام مرة على العشاء مع أصحابنا

عرفت إيه عن ذكريات طفولتي والحرق اللي في رجلي

تعرف إيه عن جوزي الله يرحمه أو ابني المراهق

انت شفت ست حلوة.. فقررت تعاكسها من غير ما تعرف

جبل الهم على القلب والشيلة الثقيلة على الظهر..

كل العلاقات بقت عندكم صور حلوة على الانستجرام يا

دكتور..

ما يمكن مصاحبة أربعة رجالة على بعض ما يمكن بيع

مخدرات!؟

تعرف إيه عن حياتي علشان تعرض عليّ الجواز

أنا حقيقي مندهشة لو سمحت سبني في حالي

نظر إليها وابتسم قائلاً..

مصاحبة أربعة رجالة بتجيبني وقت لهم مين!

مخدرات إيه.. ده أنا أول مرة شفتك قيست لك الضغط

علشان شربتي فنجان قهوة تركي دوخك!

طيب نبطل هزار ونقول كلمتين جد

فاهم إنك خايفة وحقك طبعًا

أنا راجل عندي شعر أبيض.. وقابلت ستات كثير في الدنيا،
واتألمت زيك وعارف ألم الفراق.

لكن من أول مرة شفتك اتكعبلت
وده ما حصلش من سنين

وعارف ظروفيك وصعوبة الشيلة علشان كده أول قرب أنا
باعلن فيه أي جاي أشيل وذن القفة معاكي مش ألعب ونخرج
وأختفي

بطمنك مش برعيك..

كل اللي طالبه فرصة شرب قهوة ونقرب..
أحنا مش صغيرين ولا مراهقين ولا بندور على علاقات
مؤقتة في حياتنا

أنت ست جدعة عجباني من جوالبرا

لو مش مصاحبة أربعة على بعض ووقتك يسمح بالقرب

والاستكشاف المبهج خلينا ناخذ فرصة..

رفع الوردة الحمراء في وشها وقربها من مناخيرها وقال..

مجرد فرصة ونقرر يا ستي.

شمتها وابتسمت وقالت له..

- يعني فرصة وبس؟

أعطاها الوردة

- آه وبس.. ما تخافيش كلنا موجوعين خلقة إننا نأذي أو
نتأذي من جديد.

يلا نفطر سوا ونكمل لف سوا بدل ما انتي وحيدة كده

وبتزعقي في خلق الله

ضحكت

أنا مش وحيدة صاحبتني كانت معايا ومشيت.. باباها تعب
وراحتله

ده من حظي.. ما أنا عارف كلمتني ساعدتها وبعدين قلت
أجي أنقذك انتي كمان

أنا مش عايزة حد ينقذني

يا بنتي انتي تايهة في المول أهو.. وتلاقي نظرك على قدك

وضغطك واطى، أنا دكتور وهلف معاكي أحرسك.

ضحكت..

أنت دمك خفيف وفي الغالب هديك فرصة بس علشان

بتضحكني

طب الحمد لله بداية رائعة.. يلا نفطر؟

ماشي

بقولك إيه قبل الفرصة هو إيه موضوع الحرق اللي في رجلك

ده!

ضحكوا.. ضحكوا من القلب

ولو أنه مشهد سينمائي كان سيقدر المخرج أن يعلق يدها
بذراعه، بينما يدها الأخرى تحمل الوردة. وتصورهما الكاميرا
من الخلف وهما يبتعدان في رواق المول.. في طريقهما للإفطار أو
لاستكشاف بعضهم البعض وما خبأته لها الحياة.
أتذكر هذا المشهد من مكالمة صديقتي التي سألتني بعد أن
عادت إلى البيت مباشرة في مكالمة طويلة تكفي من الحيرة.. ماذا
تفعل؟

نصحتها بفرصة تستكشف فيها الأمر..

شهور على مسافة آمنة خارج القلب..

لا أحد يكذب أو يتجمل في كل المواقف..

تنكشف الحقائق على طاولة الزمن..

وبعد فترة ستظهر درجات الاختبارات، تعطيه الحياة درجة
عظيمة ويتفوق على كل من رسبوا من قبل أو سيتبعهم.

يا عزيزتي.. هناك مقولة شهيرة:

«أن الخوف من الحب خوف من الحياة، والخوف من الحياة

هو ثلاثة أرباع الموت».

أعرف أنك خائفة، ولكن عندما تعطينا الحياة بحرًا..
نضع أصابع أرجلنا برفق لنجس برودة المياه أو حلاوتها قبل
أن نقرر القفز لنعرف هل سنقضي وقتًا ممتعًا أم ستتجمد.. ولكن
لا تديري ظهرك لبحر الحب أبدًا.

ونسيت المكالمة حتى وصلتني اليوم

دعوى فرح

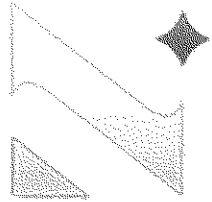
مكتوب عليها خصيصًا من أجلي..

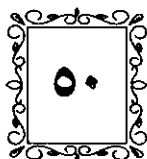
«ديا غاد» نبح بمرتبة الشرف في كل اختبارات

الحياة،

هستناكي.. بحبك».

BOOKS





كيف يقع البشر في الحب؟

لا أحد يدري كيف!

كاذبون هم من وصفوا اللحظة التي تدرك بها أنك تعافيت
من كل خيبات الأمل ومتورط حتى أذنيك في السحر مجددًا، أنت
تشعر فقط.

كان كل شيء مألوفًا وعاديًا في علاقتها حتى قالت له يومًا
أشعر بضيق شديد من الحياة فقال «هاتي إيدك»

ومن هنا بدأ كل شيء يربط يدها مجددًا بالحياة! قالت.. كان

حنونًا

يرفق بي عندما تغضبني الحياة.. يراضيني!

يضر بني موقف قاسٍ على يدي في منتصف اليوم

فأذهب له غاضبة كالبركان وباكية كالأطفال فيقبل يدي

يشعري بعقله هل أخطأت أم أني على صواب

لكن بقلبه دائماً أستحق حنانه مهما حدث مني ومهما صار
من الحياة

أشعر في وجوده بكثير من الحنية التي تصلح ما أفسده
الموقف وما عبثت به الحياة، ودائماً تقلل من ألم يدي!

هل نحتاج واسطة تشفع لنا لدى الحياة لتعيد لنا طعم
الأشياء؟

الحياة خالية من الصدف تماماً، الصدف مجرد مواعيد مدبرة
من القدر.. نصادف شخصاً ما على غير ميغاد تقترب.. بصورة
بطيئة وأنيقة ثم تتعلق!

التعلق والمقاومة والتذوق والبعد والتقرب والحنان والوفاء
لسنوات يطهو الأيام بمذاق جديد..

أخبرني صديق منذ أيام أن الحب الذي يدوم يبدأ بعد
الأربعين.. بعد أن تذوقنا الكثير من الألم وطعنات الظهر..
وكفرتنا بكل ما صدقناه عن الحب واخترعنا خرافات أخرى

عن أن العمل والأطفال والنجاح والمال هم أساس الحياة، ثم
استيقظنا بعد أن أصبح كل شيء ملء الكف أننا لسنا سعداء..
لقد تذوقنا كل فواكه الحياة بلا لسان!

نظل نسأل أنفسنا: هل الاستغناء عن الحب آمن أكثر؟
عندما نضع نظارة نرى العالم أوضح إذا كانت العدسة مناسبة

وأحيانًا لا تناسبنا فنصاب بالزغلة وعدم وضوح الرؤية.
كذلك المشاعر الإنسانية لو أنك مع الشخص الخطأ فأنت
ترى العالم من خلال نظارة تصيبك بالصداع.
ليس لأن العالم مموج، ولكن تحتاج شخصًا مختلفًا يصحح
النظر!

كل العلاقات التي نخذلنا لا يعول عليها، ويمكن الاستغناء
عنها بسهولة.. هي مجرد مخدرات، إدمان لسعادة اللحظة
والمراكب الورقية وليس لسلام الحياة والمراكب الخشبية.
ندرك بالوقت أهمية السلام بعد أن طفتنا العالم
كطفل يلعب بكل الشغف في الملاهي
يشعر بالأمان لأن أمه تراقبه
وسيشعر بالإرهاق فيرتمي في أحضانها.
تكبر وتبتعد عن أمك، ولكنك تحتاج دائمًا إلى من يراقبك
فتشعر بالأمان

ومن يحتضنك في قمة الإرهاق فتشعر بالسلام.
نطوف الحياة كالأرانب المذعورة من كل شيء،
نخشى القرب لأنه يمثل لنا الألم
حتى تجد الروح ما يجعلها مطمئنة.. وتقع في العشق قطرة
قطرة وتستكين بالحب.

في كل صباح كانت تكتب له رسائل قصيرة..
على أوراق كثير - ملونة..
كدرج مليء بالجوارب اليتيمة التي فقدت
نصفها الآخر بالعالم يشعر قلبي وأنت لست

معي!

هل لك أن تستيقظ الآن؟

العالم مثلج جدًا بدونك!

مزدحم بالأشخاص بلا فائدة تذكر

أريدك أن تعتزل العالم اليوم وتتفرغ لمحمتي
أن يطير عقلك المنغمس في العمل.. ومجربك عيني أو
شفتاي أو بعض من أجزائي المفضلة لديك أن تمنح لي لمدة يوم
واحد، يوم واحد فقط!

سأنظر لك اليوم وأخبرك عن طريقة عمل الملوخية لأخفي
ارتباكك، سأغتنم مشاعري التي تركض نحوك بلا لجام أمارس

أقصى حالات الأمل، وأنا أنظر إليك آه يا قلبي.. عينك تسقط
قلبي قتيلاً.. لم يعد هناك وقت كافٍ لتعذبي أكثر بابتسامتك
لا تطيل النظر تفقدني القدرة على السيطرة أو التعبير

تصيني بالجنون، أقفز من فوق الأوراق الخضراء وأستكين

بين ذراعيك ويصير كل شيء آيلاً إلى الحب!

- كانت الأشياء قبلك بيضاء أو سوداء، كنت أبذل مجهودًا عظيمًا لأجد علبة ألواني المفقودة وأكسو شيئًا ما بالبهجة..
عندما التقيتك سقط على أطراف أصابعي قوس قزح بأكمله
وصار كل شيء بلا مجهود ملونًا.

- للونس رائحة تدوم تدوم فتنبت في القلب واحة في منتصف الصحراء، ويلون النور كل شيء من جديد.
تسقط قطرات السحر وتصبغني بالنور.. عندما سألتك
كيف كان يومك؟ فترين وجهي بقبلة.. وتقول.. قبل تلك القبلة
أم بعدها؟!

- لدي معطف وردي اللون يشعرني أني خرجت للتو من حديقة أزهار كلما أتى الشتاء لا تسيطر عليّ أحلامي أكثر من فكرة أن أرتديه معك تحت المطر، أنت حديقتي المفضلة.

- عندما تمطر السماء أكتب قائمة بأمنياتي
جميعها تبدأ باسمك،

أنت كل ما أريد عندما يفتح الله أبواب الرجاء والتمني.
«دجيك» اعتذار رسمي من الحيات عن كل ما سبق
صباح الخير.. ظل بقلبي!