شخابيط
جوانا

شخابيط جوانا

الكاتبة: نوران مجدي

تدقيق لغوي وإخراج فني: الباشا عبدالباسط

رقم الإيداع: 7271 / 2019

الترقيم الدولي: 7 - 031 - 844 - 977 - 978

دار الزيات للنشر والتوزيع **:Facebook Page**

E_mail: bentelzayat1@gmail.com

Website: www.bentelzayat.tk

مجلس الإدارة / د. شاهندة الزيات

المدير العام/ أ. محمود محروس إبراهيم

01066736765 - 01011122429

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار الزيات المشهرة قانونًا بسجلّ تجاريّ رقم / 49351

شخابيط جوانا

الكاتبة

نوران مجدي

الكتاب دا عشان روحك وقلبك، عشان ينور الضلمة اللي جواك، عشان يخليك حقيقي، عشان تحس فيه إنك مش لوحدك، وإن فيه قلب سامعك وحاسس بيك، الكتاب منك ومن حكايتك ومن قلبك، الكتاب دا جزء منك، الكتاب دا حقيقتك، الكتاب دا أنت.

هنا هتعيش جوَّا كل حكاية بتاعتك، جوَّا كل حالة هتمر بيها، هاحاول أساعدك إنك تتعرف على مشاعرك، إنك تقدر توصفها، إنك تقدر تعبر، إنك تفهم كل حالة أنت عايشها مش فاهمها، أو فاهمها ومحتاج حد يحس بيك، هنا ما فيش حلول؛ هنا فيه حلك أنت، فيه حياة جديدة هتتكون جواك، فيه إنك هترجع قوي لنفسك بعد توهة كبيرة.

حكايات كتير جوانا بنعيشها مع كل شروق جديد في حياتنا، لحظات بتكون شبه مستحيل علينا، لحظات بنكون فيها مش عارفين نعبر، لحظات حقيقية، لحظات وهمية، لحظة ألم، لحظة غضب، لحظة حزن، لحظات ما نعرفش نسميها بس بتعيش جوانا، في كل مرة بنتعلم وبيكبر جوانا وبنبقى تايهين حتى عن نفسنا، وسط العتمة كان فيه صوت بيشاور على الحياة، بيشاور على حقيقة جوانا.

في كل حكاية عاشت جوانا، فيه حكاية مرت قدام عينينا، بقينا تايهين أكتر وسط شخابيطنا وآلامنا وأفراحنا، تايهين بين الحقيقة والزيف، وعشان القلب بصيرته أعلى مننا، وعشان هو بيدلنا إزاي نعيش؛ كان لازم نطهره، كان لازم يرجع لفطرته، كان لازم يبقى حر، عشان كدا كان لازم حد يسمعه وينبش اللي جواه عشان يصحي كل إحساس حقيقي اتخلق فيه، كان لازم القلب يسمع ويعيش تاني مع كل شخبوطة مرت عليه، مع كل عقدة اتكونت فيه، كان لازم يتحرر، كان لازم يرجع لمكانه، عشان وقتها هيعيش مع كل نغمة حقيقية في الحياة.

عشان كدا أنا كتبت كلامي اللي عشته معاكم، قلب بيوصف كل قلب شبهه، كل روح عاشت في الدنيا وسط شخابيطها وكانت تايهة لحد ما عرفت تتحرر لحد ما عرفت تبقى حرة.

الكتاب دا محتاج قلب يسمعه، قلب يحس من جوَّا كل حالة عاش فيها أو ما عشهاش، قلب يعرف مهما مر فيه قلوب زيه كتير مروا بنفس التوهة ونفس الحيرة وبنفس الألم، مهما اختلفت القصص واتبدلت الحكايات، الكتاب دا طالع من وسط ضلمة كتير كانت جوانا، لحد ما وصلنا للنور الحقيقي.

وفي النهاية أنت مش لوحدك؛ احنا كلنا بنعيش نفس الدايرة، نفس الشخابيط، نفس الاحتياج، نفس الجروح بتعدي علينا، عشنا فيها واتحبست جوَّا القلب، حس بقلبك وقتها هتلاقي الدوا، هتلاقي الإجابة اللي كنت بتدور عليها، هتلاقي السكن، هتلاقي نفسك لما تفك كل شخبوطة جواك، لما تقرر تختار إنك تعيش حر، تعيش بفطرتك، تعيش وأنت عارف أنت مين، هتكون دي البداية لكل حاجة، بداية روايتك، حكايتك، بدايتك أنت.

❋ ❋ ❋

الفصل الأول

غربـة مع نفسـك

تتألم كثيرًا دون أن تشعر، حتى عند الشعور تحاول هاربًا بشتى الطرق أن تغوص في عالمك الداخلي بحثًا عن ملجأ يسكن لهيب روحك، فتهبُّ نفسك منعزلة حتى عنك، تريد البوح، تحاول جاهدًا، وإذا بك ترتطم بحائط ثقيل وقع على صدرك المُثقَل بندبات لم يرها غيرك، لا تجد ملاذك مع الآخرين أو مع روحك المرهقة، كل ما تتمناه أن تهرب من هذا الألم، لكنك لا تعرف كيف تهرب من نفسك.

عارف الغرقان اللي بيحاول يقاوم تحت المية عشان يعيش بس هو مش بيعرف يعوم؟، وبرغم كدا بيفضل لآخر نفس يحاول، في لحظة ما بيفقد مقاومته ويستسلم ويقرر يموت، مع إنه ممكن لو كان آمن بنفسه أكتر من كدا كان كمل لبر الأمان، بس هو في اللحظة دي بالذات قرر إنه ما يستحملش الألم، ولو دا يخليه يموت، هو هنا ما عندوش فرصة تانية إنه يعيش، لكن احنا هنا فيه 100 فرصة عشان نصحي اللي مات جوانا، حتى لو كان ألم دفناه من زمان ومخلينا عايشين ومش عايشين، بنفضل نهرب من نفسنا ونروح طرق ونلف في دوايـر مغلقة، كل حاجة ممكن تسكن الألم جوانا، ولسَّا فيه صوت لو ضعيف بنهمله، وكل ما نهرب أكتر كل ما تزيد غربتنا أكتر، ونبعد خطوة

خطوة عن نفسنا، بنتجنب نقعد معاها، وبنخلق مبررات عشان ما نختليش بيها، وكأنها عدو لازم نستخبى منه، لأنه لو يوم لقطنا هتنهار كل الأقنعة، وهتقع كل أسلحتنا وتختفي ويبان كل المستخبي، الخوف بيزيد من اللقاء ونلف في دوايرنا الخاصة أكتر وأكتر، وبنقتل بإيدينا كل إحساس بالحياة وكأننا آلات اتخلقت عشان تفضل تايهة، مش عارفة هي فين ولا رايحة على إيه، لما القلب من كتر الهروب والندبات اللي بتزيد جوانا يوم عن يوم، تبدأ الدموع تنزل من غير ما تحس، والقلب بيتوجع، وتنطلق هجمات الألم بلا توقف، وهنا بتقرر توقف الألم الغير محتمل، ويبقى الحل في الاستسلام بعد المقاومة، واللي كانت مخلياك تعيش في الدنيا، قررت الاستسلام بس ما كنتش عارف إزاي الطريق، زي اللي كان ما بيعرفش يعوم، لحظة الاستسلام هنا بتبقى قرار العقل والقلب اتحدوا لأول مرة وصدر الحكم وجاري التنفيذ، هتعيش من غير صوت، من غير نفس، ما فيش ألم، ما فيش فرح، ضوء الشمس بيختفي جواك، بياخد معاه كل لحظة أمل تخليك تتمنى النجاة من الضلمة اللي جواك، هنا بتتشكل غربتك وبيصبح كل شيء باهت، ابتسامتك، صوتك، حتى النفس، عينيك جامدة زي الصخرة الدامعة.

الوقت اللي بتمر بيه ممكن يكون قصير أو طويل، هتنعزل عن الناس هتتعب من محاولاتك اليائسة في لعب دور الأقنعة الخادعة، أنت دلوقتي مش قادر تبوح بحاجة أنت أصلًا مش عارفها ولا فاهمها، هو دا اللغز اللي جواك،

حتى لو بدأت تعرف شوية عن اللي مخليك عايش في غربتك، هتبص حواليك مش هتلاقي حد ينفع تتكلم معاه ولا ينفع تقول له كلام مفهوم.

لإنك نفسك مش فاهم، أنت ضايع وسط غربتك، هتقف هنا حيران بين انعزالك عن كل شيء وبين العودة لنفسك اللي طول الوقت بتهرب منها، بتكون في أصعب حالاتك لإنك هتكون بين إنك تكمل وبين إنك مش قادر، بين العودة وبين الهروب من نفسك، في الوقت دا هيحصل اللي يجبرك على قرار العودة لنفسك، الكون هيساعدك، وإرادة وحكمة ربنا هنا هتبقى قوية، هتخليك تجبر على انعزالك مع نفسك، ربنا هيكون عايز يساعدك وهتحصل الحاجة اللي تكسر التلج اللي اتكون جواك، شيء هيهد حصونك المنيعة وهيبقى الألم أشد من أي شيء مر قبل كدا، ودا اللي هيخليك تتألم بدون إرادة منك، الغريب إن غربتك هتبدأ تقل منك وهروبك وخوفك من نفسك هيختفي بالتدريج، في اللحظة دي أنت محتاج تسمع رسالة الألم اللي ربنا جابها لك عشان تطهرك من كل ندباتك وتبقى لحظة الحقيقة مع نفسك والاختيار هيبقى ليك، يا تمسك في حبل النجاة وتصحي الميت اللي جواك، يا تتجاهل تاني بعد الألم ويخف الوجع منك، وتفتكر كدا إنه اختفى من جواك مع إن الحقيقة إنه ساب ندبة كبيرة محتاجة تتسمع وتتحس عشان تختفي وما يبقاش ليها أثر، وتفضل لوحة قلبك نضيفة مليانة شجن للدنيا، وتقرر إما الشمس تدخل جواك وتصحي خلاياك، يا تسيب نفسك عايش ومش

عايش، رسالة الألم لو سمعتها صح، لو حسيت بالألم، لو سمحت لنفسك إنها تتألم صح من غير هروب؛ هيطلع الألم المستخبي من سنين، اِفضل وراه لحد ما تداوي كل الندبات اللي مانعة روحك تحس بسيمفونية وألحان من نوع مختلف، مش هتعرفها غير لما تدوقها، عشان بعد كدا كل حاجة في حياتك هيبقى ليها مزاج مختلف أنت هتكتشفه بنفسك، والأجمل إنك هتقعد مع نفسك بالساعات وانت مستمتع بونس حقيقي مش هتفكر تهرب منه ولا من أي حاجة في الدنيا اللي هيحصل.

في حياتك هيكون حقيقي حياة حقيقية، علاقات حقيقة مش مبنية على احتياج، كل حاجة هتبقى باختيارك وهترجع تاني تبدأ بداية رحلتك مع رجوعك لفطرتك.

❋ ❋ ❋

الفصـل الثـاني

أنيـن بلا صوت
الوحـدة داخـل أعماقـك

تتساقط هذه الدمعات اللعينة لتحترق بدون شفقة، تشعر بالظلمة، كأسير لا تقاوم أنينك فتنطلق آهات صغيرة من قلب براكينك المحترقة برماد تلك الليالي الخفية، فقد ظننت أنك تأقلمت على وحدتك المشتعلة بداخلك بعد أن عشت فيها منذ سنين؛ ولكنها تفاجئك لتغزو روحك من جديد، كأنها البداية.

عندما يصرخ أنينك وتشتعل حرائقك مرة أخرى، تهاجمك بشراسة أوجاعُك الواهية، لا تقوى حينها على التنفس، وكأنك حجبت عنك كل مصادر الضوء، فانعزلت بداخلك وبقيت كالظل المتحرك يسير في النهار كدورتك المعتادة في الهروب من وحدتك وتسكن إلى الحياة وتسقط في بئر لا مفر منه في الليالي المظلمة تئن فيها وحيدًا بلا صوت، فترتعش من شدة الأنين، تريد حينها فقط الاحتضان، تريد أن يسكن وجعك داخل حضن دافئ، يزداد الأنين ولا تقدر على البوح؛ فتعلم حينها كم أنت محاصر من الخروج من عزلتك الإجبارية، وبين صراع سيدوي آهات تكسر روحك المرهقة من كل شيء.

عمر ما كان انعزالنا بروحنا عن الناس اللي حوالينا بإرادتنا وخصوصًا القريبين منهم، أو اللي المفروض يكونوا كدا، انعزالنا كان جاي من كل مرة اتخذلنا فيها، احتجنا حضن صادق وكلمة تهون ما لقينهاش، في كل مرة شافوا وجعنا وصرحنا بيه بس همَّ ما فهموش، في كل لحظة احتياج حقيقي لقينا فيها نفسنا لوحدنا من غير حاجة نتسند عليها غير نفسنا، في كل لحظة ألم هدتنا وكسرتنا وحبسناها عشان ما يحسوهاش، في كل لحظة ضعف كنا محتاجين نقوى بيهم لقينا نفسنا بنمثل القوة عشان نداري كسرتنا لو اتخذلنا تاني، فضلنا عايشين مع ناس معاهم ومش معاهم، كل لحظة انكسار أو ألم كنا بنجري جوَّا كهفنا عشان نعرف نخرج تاني ونعيش.

الناس القريبة دي ممكن يكونوا أهلنا، أو ممكن يكونوا أي حد المفروض يبقى قريب بسبب مكانته بس هو بعيد قوي عننا، الناس دي أكتر ناس المفروض نبان على حقيقتنا قدامهم، بنداري الأنين ونخليه من غير صوت عشان ما نأذيش نفسنا أكتر، بناخد عهد على روحنا إننا ما نخرَّجش حاجة برانا، من كتر ما جينا على روحنا تعبت وانتفضت قدامهم، ظهر ضعفنا وجربوا يسألوا وقتها، ساعتها بيكون الهروب هو الملاذ اللي بنستخدمه، ما بنعرفش نعبر وما بنعرفش نصرخ، بنكدب، ومع كل كدبة روحنا بتتألم أكتر، في لحظة بنبقى محتاجين فيها نترمي في حضنهم بنخاف ونبعد من لحظة كسر ممكن تحرقنا من جديد، بنخرج برَّا للعالم عشان اتعودنا ما نبقاش احنا خصوصًا في لحظات ضعفنا، بيبقى كل اللي حوالينا عرايس قريبين ومش

قريبين، بنختار نكمل في المسرحية دي يا نبعد قوي ونبقى لوحدنا برَّا وجوَّا وكأن الوحدة والعالم اللي خلقناه لنفسنا أهون بكتير من كل الناس اللي حوالينا، في الحالتين بنتعب من كتر ما بنداري نفسنا، بنبقى مُستَهلَكين من كل كلمة تشجيع بنقولها لروحنا وسط الرماد، عشان لازم نقوم من كل لحظة استسلام، بنكون نفسنا، نعملها من كل حاجة، من لحظة راحة نفسنا نلاقيها وما بتيجيش وبتعيش مع كل جزء فينا، بتكون جوانا وحدتنا، بتتكون كتلة تقيلة بتفضل ملازمانا طول حياتنا زي الضل في عز الليالي، في عز الضلمة، بنفرح لوحدنا والقلب بيبقى نفسه في حضن حقيقي، هنا الأنين بيزيد لكنه من غير صوت من غير نفس، وحيد زينا بالظبط.

لو قررنا نكمل في المسرحية ونبقى وسطهم عشان ما عندناش الشجاعة نختلي بنفسنا، بنكون عارفين لحظة النهاية معاهم، بنبقى مزيفين بكل فعل بنعمله معاهم في كل موقف بكل تعبير فينا، بنخاف نشاركهم لحظة خوف، لحظة وجع، وبالتالي ما بنعرفش نشاركهم لحظة فرح دخلت حياتنا ومش بندور عليهم وقت ما الروح بتنتفض، بتكون محتاجة سند، بنفضل في الدايرة دي بإرادتنا ومش بنقرب، بنتعامل عادي من غير عشم ولا انتظار، بنكون عارفين الحقيقة، إنهم عمرهم ما هيبقوا قريبين، فنحمي نفسنا من وجع وزيف وبنفضل منعزلين عزلتنا اللي مع الوقت اتعودنا عليها وبقت الأمان الوحيد لينا والمكان اللي بنهرب فيه من كل حاجة، ونقدر نداوي فيها آلامنا

ونشحن طاقتنا ونخرج تاني واحنا كويسين في المكان دا، بنعرف نبقى أقوي ونسيطر على أي حاجة قالقانا ومخوفانا، بتبقى قاسية على قلوبنا لما بنعيش اللحظات دي لوحدنا، مش بنخاف، مش بنبقى محتاجين لحد غير نفسنا، ودا بس لو عرفنا ندير عزلتنا صح ونبقى متونسين بنفسنا، على قد ما وحدتنا بتبقى صعبة وقاسية على أرواحنا، على قد ما يبقى اختيارنا اللي بيعلمنا ويقوينا لما نبدأ نعرف نفسنا واحتياجاتنا ونسيطر عليها، لما بنعيش ونتعلم منها ما نتعلقش بحد غير ربنا فينور قلبنا، لما بنتونس بالقرب منه، وقتها بنختار اللي شبهنا، اللي نقدر نطلَّع معاهم الجزء المستخبي ونفتح لهم قلوبنا من غير إرادة مننا، ويقتحموا حصونْنَا ويطمنونا بكل فعل وكلمة صادقة بتطلع منهم.

لما بتبقى معاهم مش محتاج تشرح، مش محتاج تتكلم، اللي بيعرفوك من صوتك، من إحساسك، اللي ممكن يفهموا وجعك من غير ما تشرحه، بيبقوا زيك، ودول بيكونوا هدية ربنا ليك، يوم ما تتعلم إنك ما تتعلقش غير بيه هتتفتح الأبواب، ودايرتك هتكمل بالناس اللي شبهك، اللي جزء منك، برغم قربهم مش هتخاف من خسارتهم، لأنك هيكون عندك يقين إن قلبك بين إيد الكريم العاطي، وقتها هترمي ألمك معاهم، هيشاركوا كل لحظاتك، هيقبلوك وانت في ضلمتك وانت في نورك، وهنا هتدوق طعم الحياة في لحظة سعادة بتشاركها في حياتك.

الوحدة شعور بيمتلكنا، بنعيش فيه، بيرافقنا، بنحتاج فيه لحظة ونس حقيقية مع الله، لحظة ونس حقيقية مع نفسنا، لحظة مع أرواح شبهنا، اللحظات دي بتخلق جوانا حياة بتنور الجزء المعطوب جوانا، بنتحرر وقتها من سجن وحدتنا، والحقيقة إن الوحدة الشعور الوحيد اللي بيعلن عن نفسه وبيهاجم الروح بشراسة، فبنختار وقتها إننا نداوي وحدتنا بين إيد المولى في لحظة أنس حقيقية تخلينا نقوى بنفسنا ونختار الناس الصح اللي في حياتنا، يا نتهزم بسبب وحدتنا ونلف في دواير تخلينا نعيش الزيف في كل علاقتنا وفي كل حياتنا.

❋ ❋ ❋

الفصل الثالث

أرواح فارغـــــــة

في لحظات السكون، في لحظات الأمل، في لحظات الخوف بين الأنفاس تنتفض الروح بصمت، تستمتع بنسيم يؤجج المشاعر ويجعلها كاللهب دون فرصة واحدة لإطفائها، تتلاحم المشاعر لشيء واحد يشعرنا بالنقص والفراغ المدوي في كل حالاتنا المتتالية، نشعر كأننا نتذوق طعم عشق لا نراه ولكنه يمتلكنا في آن واحد، نغمض أعيننا ونستشعر هذا الرحيق الذي يأتي ليسكن تلك الروح الغارقة في عالم ليس موطنها، تريد الذهاب، تريد الاكتمال، تريد الالتحام، وتبقى ناقصة، حنين يلاحقها دون أن تدري، وتصبح فريسة لعشق يتخلل أركانها دون أدنى مقاومة وبدون اللقاء تتأجج على جمرات من النار، تذوق الأنين لتشتعل بداخلها حرائق لا مثيل لها، حينها يختفي كل شيء وينطق القلب بالعشق.

حكاية غير أي حكاية، عبر السنين، عبر الأزمنة، عبر مساراتنا المختلفة، اتغيرنا، كبرنا، اختلفنا واتشابهنا، كان عندنا كل حاجة، أو عايشين في حياة بنسرق لحظات سعادة لوحدنا أو وسط قلوب فاهمانا أو بعيدة، وسط كل لحظة مرت علينا وهتمر، في عين كل شخص مر في حياتنا سواء بعيد أو قريب، في لحظة سكن كانت موجودة، في لحظة ضعف وألم كانت هنا،

وصوت بعيد، صوت من جوانا، في حكاية شُفتها وعشت فيها، في حكاية كملت وما كملتش، في نهايات بقت بدايات وبدايات انتهت، في وقت كنا ناجحين في أسوأ حالاتنا، في طفولتنا، في لحظة حلوة مع نفسنا، في لحظة ألم، في لحظة تشجيع، في لحظة إحباط، في كل حاجة كانت هناك بتنادي علينا، بنسمع صوت بنعيش معاه، هنا كانت البداية والنهاية لكل حاجة، الروح بتفضل حاسة بنقص فراغ، حتة مش كاملة في وسط موجة حنين بتقوينا وتصبرنا على اللقاء، هنا بنرفض المساومة وبنفضل مستنيين وقت الاكتمال يوم ما هينور الكون، من هنا بنعرف أصل الحكاية، بنعرف إننا مش كاملين من غير الجزء اللي اتخلق معانا، بنفهم إننا طول الوقت بندور عليه، ونفضل نلف من غير حساب عشان نملا الفراغ اللي جوانا، بنجرب كل حاجة وبنعافر وبنفضل ناقصين، من غير إدراك مننا بندخل في علاقات تعوض اللي جوانا مع إن الروح بترفض وبتكون عارفة النهاية لكن بنمسك في أي خيط ممكن يملا الفراغ دا، في نفس الوقت بنحس بطاقة شغف لكل حاجة في الحياة، بنحس إننا مشحونين بطاقة غريبة بتهون علينا لحظات الضعف، بتنورنا أكتر في وسط أفراحنا العارضة، الروح هنا بتسمعنا صوتها، بتعلن عن نفسها وبتفكرنا بحقيقة إنها محتاجة لرفيق، محتاجة تنور أكتر، محتاجة ونس حقيقي، وكل ما حاولنا ندخل روحنا في علاقات مزيفة مبنية على شروط وأحكام روحنا بترفض العلاقة دي، بتطلب الخلاص من زيف حب ما قدرش يفك شفرتها الخاصة، ما قدرش على التحام أوجاعها وتزيين

أفراحها وفضلت مستنية اللقا، مستنية اللي هييجي يكمل أجزاءها المبتعترة جواها، مستنية عشق أبدي يحرك جواها اللي هي ما عرفتهوش عن نفسها، عشق بييجي عشان يقرب طريقنا لربنا، عشق بييجي ينور كل ضلمة عاشت جوانا، الروح بتستنى حتى لو دا خلاها حاسة بالفراغ، دايمًا بنشوف دا في عيون أشخاص وصلوا لهدفهم بإصرار بس فضل جواهم حتة مش كاملة، بنشوفها في لحظات فرح بتعدي علينا، وقتها بنحس إن فيه حتة ناقصة، بنبقى مستنيين اللي ييجي يدي لحظات فرحتنا بصمة تخليها أروع في عيونْنَا وبنشوفها في لحظات ضعفنا لما بنكون بنتمنى نقوى ونشوف نفسنا في عيونهم فنرجع ننور تاني، بنشوفها لما بنكون محتاجين نسلم نفسنا من غير خوف لقلب عارف يكمل معانا الطريق للآخر، بنبقى عارفين إن ما حدش عارفنا من جوَّا ولا عارف يخترق حصونْنَا، وبنبقى مستنيين اللي هييجي يخترقها بمنتهى السلاسة، ووسط إحساسنا بالفراغ ووسط شوقنا للاكتمال، بنبقى مصدقين قوي كل خطوة بتكمل جزء من البصمة اللي اتخلقنا عشانها، هنا بيتقفل قلبنا برغم العشق اللي بيكبر جوانا كل يوم إلا إننا بنختار نستنى الروح اللي هتكمل جوانا كل نقص وتنورنا من تاني، اللي هتخلينا نصدق حقيقة واحدة، إننا روح واحدة.

الفصل الرابع

العودة للحياة من جديد

تجمدت العواصف بداخلك كالحجر العتيق وحدث ما حدث، وأنت الآن جثة هامدة تقف ساكنًا خارج الحياة، تسقط في بئر عميق لا تقوى على الاقتراب منه، كالعلم المحترق تتفادى كل شيء، وكأن الشعور توارى عنك منذ زمن، ترى نهايات الأشياء مثل حدوثها، كل شيء يصبح كالظل بالنسبة لك لا روح فيه، تتعلم كثيرًا وبداخلك أوقات يدب فيها نفسك الضائع فإذا بك تحلم بأمانيك المستحيلة وأنت تعود إلى الحياة مرة أخرى، فأنت تتيقن أنك مت منذ زمن وأقيمت الجنائز بداخلك، أنت فقط تتمسك بخيط ضعيف لتلك الحياة الزائفة التي لا ترى مفرًّا منها أو مهربًا، تحياها منعزلًا حتى عن نفسك، لا تقوى على تذكر ما أزهق روحك حتى الموت، مع إن جرحك الملتهب الذي كنت تداري وجعه الدفين حتى عن نفسك، لحظات تأتي إليك كالجحيم القاتل لأنفاسك الأخيرة، تنفجر مدويًّا بأرجاء روحك المبعثرة، عندها فقط تتذكر أنك لست حيًّا حتى لو للحظات مسروقة من الزمن؛ فإنها بالنسبة لك تستشعر فيها الموت ولكنك تجد فيه الشعور الوحيد بأنك لم تمت تمامًا؛ يحيا فيك الأمل البعيد من تحت الرماد الممزق، وتصل رائحتها إلى تلك الطرقات البعيدة لتخنقك كالعصفور الجريح، لكن ذاك

العصفور لم ينسَ حقيقته يومًا أنه كان حرًّا يطير بأجنحته المتلاحمة في أركان هذه الحياة.

عارف لما تكون مش عارف تدوق طعم أي حاجة في حياتك، كل اللي بييجي قدامك بتبقى عارف نهايته، كل جديد بالنسبة لك هو قديم، كل حدث زي عرض في شاشة كبيرة اسمها الحياة بتتفرج عليه من غير ما تشارك فيه أي حاجة لازم تعدي من قدامك، بتأقلم نفسك كتير على قدها وبتقنع نفسك إنها مسؤوليتك في الأساس، هي الخيط الضعيف اللي بيربطك بالحياة وكأنك بتتسحب وراه عشان جواك إحساس إنك لازم تعيش مع إنك رافض الحياة، والصراع دا بيفضل جواك زي الحلقة المفرغة بتدور بعقارب حياتك، وزمانك وإحساسك الفطري بالحياة بيهاجمك وسط قوتك ورفضك لأي جديد بعد الصدمة الأولى في حياتك، بتعيش تقبل أي حاجة حتى الألم واللي بييجي بعدها بيبقى مجرد ألم في وسط قلب محروق اندفن تحت الرماد، مستخبي بس ريحته مالية روحك، صدمتك بتفقدك إحساسك بنفسك وبالعالم اللي حواليك، بتفقدك إنك تعيش أي لحظة حلوة أو وحشة، بتفضل عايش ضل في حياتك حقيقي ما لوش حق غير النفس المخنوق، وبتحس بالعجز بخلاياك والوهن يملاك يوم عن يوم في كلامك، في نظراتك، حتى بعد كل الأقنعة اللي بتتقنها ببراعة لمعة عينك المطفية بتفضح كل حاجة مخبيها جواك، نغزة روحك بتحسسك إنك لسَّا حي، بعد كل نور في الحياة بيبعد عنك ما شُفتوش لأن الضلمة اللي جواك أقوى، صدمتك جت وشالت منك

كل أسباب الحياة، رغم كل دا بتخلي جواك أمل إنك في يوم ممكن تلاقي اللي يداوي الوجع اللي اخترق أوصال قلبك وقتل كل لحظة ممكن تعيش بيها من جديد، أوقات كتير تهاجمك ذكرياتك المفقودة وبتعمل كل شيء عشان توقف الوجع مع إنها اللحظات الوحيدة اللي بتحس إنك حي فيها ولو كنت بتموت من الألم، بتتكرر وكل مرة بتبقى مش عارف تطلعها براك وكأنها بقت حتة منك، مش قادر تسامح حد أذاك، مش قادر تسامح نفسك، على حسب صدمتك بتكون أنت، يعني لو صدمتك كانت في ناس المفروض تبقى أمانك وسندك في وقت كنت بتجري عليهم وكنت فاكر إن هيبقى حضنهم الملاذ الوحيد ليك، لما تمر بأقصى تجاربك وتلاقيهم بيحملوك ذنوب أنت ما عملتهاش وبيوصلوا لك رسايل مؤذية لقلبك طول الوقت، سواء بالكلام أو من غيره، لحد ما أحيان كتير بتصدقها أو ما بتصدقهاش بس بتموت كل جزء فيك حتى من غير ما تعرف، أما لو كانت صدمتك في موقف صعب على قلبك عشت فيه أو مريت بيه، وسواء اتكرر أو ما ا تكررش، لحظة خوفك، لحظة إحساسك بإنك محتاج إيد تطمنك وفجأة حسيت إنك لوحدك، حسيت بالقسوة، حسيت بالألم وعلى حسب الألم فضلت تحاول تستوعب خوفك وقسوتهم لحد ما مُت من غير صوت، ساعتها بتعرف إن قسوتهم دبحتك، كل صدمة سواء كانت كبيرة أو صغيرة مش مقدار حجمها هو اللي بيموت، على قد ما لحظة انتظار قلب صادق يدواي من غير قسوة، وبتلاقي قلبك لوحده بيدوق طعم خذلان، بتبقى دي لحظة الموت على قلبك، سواء

صدمتك جات لك وانت طفل بتتفتح روحك في الدنيا، أو كانت تقيلة اقتحمت طريقك وانت ماشي في الحياة، وسواء أي حدث سيء حصل بعد كدا وأي معاناة مريت بيها هتبقى أهون بكتير عليك من لحظة وقوع صدمتك على قلبك، في لحظة نور، في لحظة دعاء من قلبك ومناجاة ربك، لحظة صدق كونت جواك لحظة من اللحظات القليلة اللي دبت فيها الحياة لروحك، اخترت إنك تطردها براك، إنك تتحرر منها، إنك تواجه كل اللي مريت بيه من جرحك وخلاك تنزف بشدة، كملت لغاية ما تطهرت مع خطوة مواجهة ليك اتحررت منها، نور الحياة اتسرسب جواك ببطء لحد ما شحنك وخلاك تتنفس بقوة، كأنك اتولدت ميلاد حقيقي، كل حاجة بقى ليها مذاق خاص على قلبك، نورت ونورك بقى يجذب كل اللي حواليك، وبقيت بتنبض حياة من جواك، خلاياك اتجددت وفي كل لحظة جواك أمل جديد، ذُقت طعم أعلى من الفرحة، بقت السعادة بالنسبة لك مذاقات كتير، عشقت الحياة وعشقت نفسك، طرت في ملكوت مع ربك ودي كانت بداية ميلاد روحك، هنا عدت للحياة ودي كانت قصتك مع النور اللي تكون جواك يوم ما اخترت ترجع تعيش، وتوالت المفاجآت في طريقك وانت بتتحرر من صدمتك، وقتها هتلاقي ربك بيبعت لك أدواته عشان تساعدك إنك تفضل متمسك في بداية دخولك في أعماقك وملامسة جروحك عشان في لحظة هتتغير حياتك، هيبقى جواك حياة جوَّا حياة.

❋ ❋ ❋

الفصل الخامس

نـــفس بـــلا قيـــد

كذرات اللؤلؤ المتناثرة حول عنقك تشعر بأنك محبوس داخل دائرة تتكرر معك مثل الظل الحائر، لا تفهم حينها هل أنت تتألم لفقدانك لمتعة حياتك وأفراحك المتوالية أما عن شعورك بأنك لا شيء وأن كل ما يحدث بسببك أنت تشعر بالعجب من نفسك وكأنك كلما حاولت أن تغير شيئًا تسقط في بئر عميق من الظلمة مع نفسك، يتصارع بداخلك كل شيء، حرب لا يراها أحد ولكنها تنهش بقوة في روحك، تعافر أملًا أن تغير أي شيء وعندها تسقط جريحًا من تلك المحاولات المتتالية، تفقد كل شغف في أن تصبح ما تريد وأن تكون بدون شعلة بداخلك ينطفئ عندها ولعك بكل شيء فتصبحُ مقيدًا، يمر عليك الزمن، أنت كل ما تفعله حينها أنك تزيد ندباتك وتلوم روحك على كل ما فقدته؛ فيموت حينها كل أمل بداخلك للحياة، وتختار القيد بإرادتك، فعندها هو الشيء الوحيد الذي يريح ضميرك من عدم القدرة على تغيير أي شيء، حتى لو كان هذا القيد سيلتهم روحك.

الحياة بالنسبة لك عاملة زي القطر أوقات كتير بيبقى سريع قوي من غير ما تكون قادر تقف وتنزل محطات المفروض تعدي منها وتغيرها، بتمثل لك تجارب حياتك، فبتعدي عليك من غير ما تاخد منها شحن للمرحلة

الجديدة، في الوقت دا القطر بتاعك بيمشي بطيء وكأن الزمن بيعدي بطيء على قلبك ودا اللي بيخليك تبص على حياتك كويس فتكتشف اللي كنت بتحاول طول الوقت تهرب منه إنك محتاج تتغير وحياتك محتاجة تبقى حياة بتتمناها من أعماقك، هنا تحس إنك عاجز من غير إرادة وكل ما تحاول تغير أي سلوك معطلك ومكلبشك في حياتك هترجع بقوة ليه، وقتها هتتيقن إنك شخص عاجز وفاشل وفي نفس الوقت هتلوم نفسك على كل شيء حصل في حياتك وكل فرصة ضاعت كانت ممكن تكون سبب إنقاذك من الوحل اللي انت فيه، هتبص على نفسك مش هتلاقيك شايف جواك غير صفاتك المكلبشة واللي كلها هتبقى عارف إنها السبب في تدمير حياتك، بس في نفس الوقت هتحس بالعجز تجاه نفسك، ومحاولاتك المتتالية لتغييرها وفشلت خلت روحك مليانة ضلمة ما فيهاش لحظة نور وأي ذنب هتعمله أو أي إهمال وتقصير هيحصل تجاه نفسك، أي أذى سببته لشخص عزيز أو أي علاقة حلوة هتدمرها بنفسك أو أي فرصة كانت هتبقى خلاصك من أشياء كتيرة في حياتك ما قدرتش تواجه خوفك، وقتها خسرت حياة اتمنيتها بس فضلت في أحلامك، ما قدرتش تكمل أي خطوة فيها وفقدت شغفك في أي حاجة في الحياة، لحظات حزن سبتها تعيش جواك استنفدت طاقتك، لحظات إحباط سابت جواك علامة خلتك تقرر ما تعافرش تاني، وسواء بقى لومك لنفسك فضل ملازمك طول الوقت وكان بييجي ويروح على فترات فكل رسالة بتوصلها لما تلوم نفسك إنك بتأكد على كل الصفات السيئة جواك،

ساعتها بس بتاخد صورة عن نفسك إنك عاجز ومقيد بأغلال مش عارف تفكها ولا تهرب منها فبتقتنع إنك إنسان عايش جوَّا قيد مستسلم ورافض أي محاولة للتغيير.

لوم نفسك بيأذيك، بيطفي جواك كل شعلة تغيير، بيخلي نفسك ضد التيار، كل ما تيجي حالاتك المؤلمة اللي بتلوم فيها نفسك بترجع وقتها الشريط كله، بتستعيد الألم اللي جواك 100 مرة، ولما روحك بتتعب بتقرر إنك توقف الألم وبتقنع نفسك إنك هتسلم للحياة، مع إنك كدا عايش ضد التيار، بتحارب نفسك برَّا وجوَّا وبييجي الاختيار بين الحرية والأغلال بإنك تفضل محبوس جوَّا قيدك ولومك الأبدي اللي بيخليك تكره نفسك مع الوقت وتكره كل تفصيلة في حياتك، وقتها حياتك في نظرك بتبقى سجن، كل يوم وانت لوحدك بتجلد نفسك بكلام جارح يخلي روحك تنزف أكتر وأكتر وبدون رحمة منك عليها، وهنا بيبقى الاختيار تسكت وتفقد نفسك مع الوقت لغاية ما الألم يموت إحساسك، تبقى عامل زي الجليد اللي مش بيحس لا بحلو ولا بمر، عايش ومش عايش، يا تفوق لنفسك وتقرر تعمل هدنة وتقرر من كتر الألم إنك تكسر القيد اللي جواك وتتحرر منه وتبدأ تعامل نفسك برحمة وتبص على الحلو اللي جواك مغطيه نظرتك للأشياء السيئة، كل ما تتغير نظرتك لنفسك كل ما هتشوف أكتر وهتشيل الغبار عن الحاجات الحلوة وهتطهر أكتر، نظرتك وقتها هتغير حياتك وهتبدأ تصنع تفاصيل

صغيرة هتخليك تشعر بالسعادة وكأنك ملكت الدنيا، هتستمتع بكل لحظة حتى لو كانت صغيرة هتتحفر فيك والحرب جوَّا هتقف وهتبقى مع تيار الحياة اللي اتسرسب جوَّا منك، وهتخلق حياة جوَّا كل خلية في روحك، هتحب نفسك والدنيا وهتعامل نفسك برحمة وقتها مش هتحط نفسك في دايرة اللوم لإنك هتقبل كل شيء جواك حلو أو وحش، هترجع لأصلك وهتعرف الاختيار، إحنا اتخلقنا وكل حاجة جوانا، إحنا اللي بنختار نتغير، إرادتك هتقوى، التغيير ساعات هيبقى بطيء وساعات تانية هيبقى سريع لدرجة إنك مش هتعرف إنك اتغيرت ازاي، هتعيش حر طليق في أيام هتحس فيها إنك في عالم تاني من السعادة والسكون حتى في لحظاتك المؤلمة هتبقى أقل قسوة، إنك هتكون رحيم مع نفسك ومش هتبقى جلاد وهتبقى مداوي لكل شيء، إنك هتبقى مسيطر على حياتك وآلامك ومش أسير ليك، هتتعلم تقبل نفسك وتحبها، هي دي البداية الحقيقية لتغيير كل شيء، كل الطرق هتبقى حقيقية، هتتغير مسارات حياتك وأحلامك هتحققها على أجزاء وهتبقى مستمتع بكل خطوة في الطريق عشان هتبقى نفس بلا قيد.

❋ ❋ ❋

الفصل السادس

الاحتيـاج إلى الحـب

بدون سابق إنذار تشعر باشتياق لتلك المشاعر بداخلك، حنين إلى كل شيء، إلى الماضي والحاضر، قلب يخفق بحنًا، سكون وأنين، موت وحياة، تتلاشى روحك إلى أجزاء صغيرة لا تقدر عندها على البحث لتجميعها، تشعر بألم الفراق مع أنك لم تتذوقْهُ في حياتك، تشعر بالحنين والحب مع أنه لم يلامس أوتارك من قبل، كل ما تتمناه حينها احتضان يحتوي كل أشلائك وإعادتها مرة أخرى إلى الحياة، ثغرات متتالية كالصعقات المتفردة، تشعر عندها أن روحك ليست بداخلك، يزيد الألم بشدة وتتساءل بصوت مبحوح كالنزيف الذي لا يتوقف: ما هذا؟ ولماذا كالطفل التائه تبحث عن مخرج من جحيم مدوٍّ داخل الروح، تسقط دمعاتك حارقة وجنتيك لتهدأ حينها قليلًا ويمر الزمن ببطء، تلسع البرودة أجزاءك فتشعر بالجليد في كل خلية من خلاياك المتفرقة، تبحث عن الدفء الحقيقي فلا تجد فيزداد الاشتعال كالنار الحارقة لكل شيء حتى روحك.

قلبك بينادي على الحب في كل لحظة سكون بتعيشها، في كل لحظة تخبط جواك، في لحظة خوف، في كل لحظة ألم مخبيها جواك، حتى عن نفسك في كل اللحظات دي بتبقى محتاج لمسة حقيقية، نظرة تطمنك، قلب يضمك من غير

ما تطلب، محتاج تسمع حد يشاور لك على مميزاتك في وسط لحظات ضعفك، محتاج ابتسامة تملا كيانك بأمل جديد، تروي عطشك وتصحي مشاعرك وتلم جروحك اللي كانت لسَّا جواك، بتبقى محتاج أكتر لحظة أمان تدوق فيها إنك مش لوحدك، لحظة تعوضك عن كل خذلان شُفته في حياتك من أقرب الناس ليك، لحظة تعالج قلبك من نقص ما كملش جواك وانت صغير سواء بقى كنت ناجح أو كنت شخصية مميزة متكاملة أو لسَّا بتعافر في الدنيا وبتحاول تداري ضعفك، وسواء كبرت أو لسَّا في أول حياتك.

الحب وكل اللحظات اللي جواه بنحتاجها سواء لحظة أمل وأمان، لحظة احتواء، لحظات قوة، لمسة حقيقية بنعيش طول عمرنا بندور عليها، احنا مش بندور على الحب؛ احنا بندور على لحظة حقيقية لروحنا، لحظة أمان وتسليم لحد من غير خوف، من اللي جاي معاه، نحس إننا قادرين نطلع مشاعرنا الحقيقية اللي ما طلعتش، حد قادر يصحينا من موتنا، حب بيعطي للأنوثة روح، وبيعطي للرجولة نور، اكتمال بين روحين بيعوض كل نقص كان جواهم عاشوا بيه ومهما حاولوا يسدوه بيفضل زي الضل معاهم، بنفضل ماشيين في الحياة بنْنَادي على الحب حتى لو فيه ناس ما تعرفش إنها محتاجاه في وقت معين، احتياجها للمشاعر بيهاجمها بدون سابق إنذار، في وسط لما تكون أمورك في أحسن حال، في وسط وجودك مع ناس بتحبهم، في لحظة فرح وسعادة حقيقية بتحتاج للحب وبتحس باشتياق شديد لكل مشاعرك اللي جواك، بتحاول تداريها أو تعترف بيها بينك وبين نفسك قلبك وقتها بيبقى

عامل زي الطفل الصغير محتاج لحظة حنان، بتحس بنغزة قوية لما ما بتلاقيهاش، احتياجنا للحب بيبدأ معانا من أول ما فتحنا قلبنا للحياة، جينا بالحب واتخلقنا بيه، فضل في روحنا عشان ننشره فينا وفي اللي حوالينا ولكل شيء في الدنيا، لو رجعنا لورا أيام طفولتنا هنفتكر أيام ما كنا بنحب من غير قيود أي حاجة وكل حاجة، كنا بنحس وقتها إننا أرواح طايرة في ملكوت رباني، بيبدأ احتياجنا للحب من اللحظة دي، يوم ما نحتاج لحضن حقيقي من أهلنا، احتواء لكل خبرتنا في التعرف على عالمنا الجديد، لحظة ابتسام وأمان منهم بتنور حياتنا، لحظة حب غير مشروط لينا بكل شقاوتنا وحلاوة روحنا لما بنفقد دا ومش بنلاقيه الخذلان بيتحفر جوانا، فراغ كبير بيفضل جوانا مهما كبرنا ممكن نداريه ونخبيه ونعمل نفسنا مش حاسين بيه لكنه بيفضل جوانا وفيه ناس الاحتياج دا بيبقى كبير ما تعرفش تسيطر عليه بتدور عليه بلهفة، بتروح مع أول كلمة حب، بيبقوا عارفين إنها مزيفة وفطرتهم بتقول لهم كدا، الحب بيبقى إدمان في حياتهم، السكن الوحيد للفراغ اللي جوَّا، اللي بيكبر أكتر مع الأيام، ممكن لو قصة فشلت يكملوا في قصص أغرب باختلاف الاشكال لكن المحتوى واحد، احتياج شديد، تعلق شديد، ألم أشد في الأول، بهجة وطيران وبعد كدا إدمان وقلق إنه يروح، ممكن توصل بعد كدا تتحمل إهانات وقتل في روحك لإنهم مش قادرين يستغنوا عن سد الفراغ اللي جواهم، ممكن ناس تتوهم إنها بتحب لمجرد الحالة اللي بتعيشها

والكلام اللي بتسمعه واحتياج الدخول في حالة حب حتى لو كان صوت فطرة بيقول إنها مزيفة، الاحتياج الطبيعي هنا بيتحول لعدو شرس بياخد من روحهم ومن حريتهم، بيفضلوا عايشين في حالة وحدة وفراغ ما بيخرجوش منها بسهولة خالص خصوصًا لو كانت انتهت بالزواج، الوقت دا بياخدوا القرار دا علشان يكون هو الضمان الوحيد لعلاقة مزيفة مش قادرين يستغنوا عنها، فيه ناس بتكون عارفة احتياجاتها وعارفة إنه طبيعي فبتسد كويس الفراغ اللي جوَّا، فبتوقف نفسها عن أي حالة مزيفة بتدخل فيها، بتملا فراغها بحبها لنفسها وبتقبله، بتسيب مشاعر الاحتياج تطلع وتحس بيها وبتحاول تعوض نفسها بعلاقات حلوة في حياتها وربنا بيساعدها وبيكون رحمة منه، مع الوقت بيتعلموا يعلقوا قلبهم بربهم وبيتسد الفراغ دا وهنا روحهم تبقى مليانة حب من ربنا، حب للروح، حب للكون، الاحتياج بيفضل موجود لكنه مقنن بشكل كبير، ربنا وقتها بيخلي الروح تلتحم مع رفيقها فتنوَّر الكون ويتحول الاحتياج لعشق، والفراغ لملحمة إبداع تملانا شجن وأمان وتوقف حيرتنا، بتحتوينا في لحظاتنا الإيجابية والسلبية مهما حصل، الحب شيء فطري بس باختيارنا يا نخلي نفسنا نسيطر عليه، يا يسيطر هو علينا، وهنا هنبقى أحرار بدون عبودية، أرواح طليقة في ملكوت المولى وهينور جوانا كل فراغ عشنا فيه.

❋ ❋ ❋

الفصل السابع

القبـــول ســـلام الـــروح

تشعر وكأن ما بداخلك لا يحتمل ما بخارجك، ترغب ولا ترغب، بعد مرور لحظات فارقة من الزمن عليك تفقد عالمك الداخلي، فتنظر فإذا بك مختنق بين أناملك المظلمة ترى وكأنك لا ترى شيئًا، تسمع وكأن الكلمات تقتلك أكثر، تدور والحياة تقف، مشاعرك تؤلمك، تسقط جريحًا بين الحين والآخر، تظل هكذا ما بين وجع تعيشه، ووجع لم يأت، ولكن بداخلك تشعر أن جدران العالم تنهار عليك بلا رحمة، أيام تتوالى عليك، تفقد ببطء شعورك، العالم ينتظر خروجك من فجوتك العتيقة وإذا بك تسقط في عالم الفراغ، حينها تعلم أن الاختيار متروكة أبوابه لك، وما بين قبول ونفور يعيقان الروح في الطريق إلى عالم السكون، بعد أن تختار أن يظل إحساس الألم حينها فقط، ترى ما لم تكن تراه، وتشعر بنبضات تعزفها باختلاف أوتارها على نغمات الحياة، لتجد نفسك لا أنت هنا ولا هناك، أنت فقط في هذه اللحظة تخلق.

كان يا ما كان حكاية قلب بيدوَّر على راحة، بيحس بالحلو اللي هو عارف إنه موجود، بيفضل ماشي في قطر الحياة بيحاول يسرق أي لحظة سعادة حقيقية، هنا بقى بتبدأ مشاعرك المؤلمة تهاجمك وبشراسة وكأن لحظة سعادة واحدة تساوي عندك 100 إحساس مؤلم وبتعيش، ولو انت من الناس اللي بتعافر حتى في ألمك هترفضه وتقوم تدور على أي حاجة تدي لك سعادة أو

تخليك عايش بسببها بدون ألم، ولكن فجأة بدون مبررات مسبقة هتفاجئك مشاعرك بقوة وهتنهار بدون أي أسباب معقولة، هنا بقى بتفقد السيطرة على نفسك، في لحظة هتجبرك إنك تتواجه مع مشاعرك، تتعرف عليها وتميزها وتبدأ تعيش الحكايات اللي وراها، كل شعور مستخبي أو ظاهر هيبقى رحلة ممتعة وأحيانًا هتتعب قوي وتحس روحك هتطلع من مكانها من شدة الألم اللي كنت عمال تكتمه جواها، مش بتعيشه للآخر، بيبقى عامل زي شريط يتحرك جواك بدون توقف وانت ولا حاسس بيه ولا عارفه، بيبدأ يظهر يوم ما تفقد كل سيطرتك وتشيل أسلحتك الخادعة هتبدأ تعيش حكايتك الحقيقية ومن هنا هتفهم ورا كل شعور قصته اللي بتكون مسيطرة عليك أوقات كتير، بتبقى مصدر صراعاتك اللي بتنهش روحك، وبين الحياة والموت هنا هتعرف تفرق بين شعور إنك مش محبوب وبين إنك مش بتحب نفسك، بين إنك وحيد وبين إنك مش قادر تقعد مع نفسك وتتونس بيها، بين إنك خايف من اللي جاي وبين إنك مش مبسوط أصلًا باللي في إيدك، بين إنك بتحلم بالنجاح وبين إنك بتحاول تحس إنك عايش، بين إنك منعزل ومتألم وبين إحساسك إنك مش قابل ضعفك.

ورا كل شعور شعور مستخبي هو أصل الحكاية كلها، أوقات كتير بنخاف نبين ضعفنا وبنهرب منه جوانا ومش بنبقى متحملينه، حالة ضعف تكبر من غير ما تحس، بنفضل طول الوقت نرسم شعور قوة بدون توقف لغاية ما في يوم الجدار دا ينهار ويقع ويضعف على أقل شيء ممكن يحصل،

وساعتها هتستغرب إزاي حصل دا وتبدأ تدخل في الشعور التاني، كتير بنحس إننا مش محبوبين من الناس بالطريقة اللي احنا عايزينها، بنحس ونتوقع أشياء منهم وما بنلاقيهاش بعد مرور تجارب وقسوتها، الخذلان بيكبر جواك أكتر وأكتر، ترفض علاقات حقيقية في حياتك، تتعامل مع ناس كأنهم موجودين ومش موجودين، بيفضل جواك شعور بإنك مش محبوب اللي دايمًا يفكرك بأوقات اللي احتجت فيها حب أهلك وناس قريبة منك بطريقة تناسبك وما لاقتيهوش، في كل خذلان بيحصل لك بتصحا ذكرى معينة جواك أنت كنت محتاج تحس فيها إنك محبوب، لو دورت شوية ورا الشعور دا هتعرف إنك مش عارف تحب نفسك لإنك ما اتعلمتش تحب علشان تعرف إيه هو الحب، وحدتك بتكبر مع الأيام، عايش مع الناس أو عايش منعزل مع ألمك في وسط الحياة أو بعيد عنها، بتفضل مش قادر تتونس مع نفسك، مش قادر تعيش معاها اللحظة لأن كل الحلو ما بينكم بيحيي كل ميت من غير سيطرة، كل لحظة بتفكرك بتصحي خوفك، جرحك، خذلانك من كل حاجة، لو طلعت برَّا نفسك وبصيت على الحياة هتخاف قوي من اللي جاي ضباب ما تعرفش ملامحه، ومع إن اللي في حياتك مش مستمتع بيه ولا بيمثل لك سعادة لروحك؛ لكنك بتفضل خايف من اللي جاي، ومش بتشوف هتخسر إيه تاني في حياتك، بتحاول تحس شعور النجاح عشان ممكن يكون هو الحاجة الوحيدة اللي هتهون الأيام وتخليك مطمن، كل اللي جاي سواء وصلت للنجاح أو ما وصلتش بتفضل شايف نفسك مش مهم لأي

حد ولا حاسس بقيمتك، بتحس بالزيف في كل فعل بتعمله، في كل شعور بتحسه وكل شيء حواليك، بتشوف عيوبك من غير رحمة، بتحس بعدها بالفشل مع نفسك ومع اللي حواليك، بتفضل رافض بقوة أي شعور جواك.

ترفض ألمك، حزنك، ضعفك، عدم حبك لنفسك، عيوبك، خوفك، رافض أحيانًا الواقع بتاعك، بتفضل تقاوم، كل ما تقاوم كل ما يزيد الفراغ جواك، تبدأ تتغير كل التوقعات، هنا بتواجه مشاعرك وتقبلها وتعيشها بكل تفصيلة، تعيش حكايتك للنهاية عشان تخلص وتبتدي البدايات بنور جديد عشان قلبك يدخل الحياة ويمشي الوجع ويرجع الفرح مكانه، وترجع أنت لفطرتك وتبدأ حكايتك الحقيقية وتعيش الحياة بكل لحظة سلام تملا روحك، لحظة سكن بتجري في عروقك، تصنع حياة وسط الضلمة، يخرج نور من وسط الألم، تشوف الدنيا بدون حدود وتبدأ تحس بطيران روحك، بندوق كل مشاعر الخلود، بنعيش لحظات عشق للدنيا، مرة شجن، مرة حماس، مرة سلام، مرة قلب بيدق، مرة عشق للحياة بتخلقه جواك، القبول سر الحياة، اقبل أي حاجة وأي مشاعر، اقبل نفسك وانت مش راضي بأي حاجة وما تلُمش نفسك عشان بعد كدا الرضا هييجي أضعاف جواك، هيبقى جواك استسلام لربك وسكن ما لوش حدود، اقبل نفسك وانت ضعيف وخفف عليها عشان بعد كدا هتبقى غريبة حتى عليك، اقبل وحدتك وقرب من نفسك عشان تتونس بيها وقتها هتلاقي الدنيا مليانة حواليك بناس بينوروك وبس، والباقي مجرد رسايل بتدخل حياتك وتخرج، هتتونس بالله

ومش هتبقى متعلق بحد غيره، هيموت جواك الاحتياج لأي حاجة، كل اللي في حياتك هيكون إضافات لروحك لإنك تعيش حر ما عندكش قيود تقيدك، اقبل خوفك وحيرتك اقبلها وواجه خطوة خطوة، في مرات هتقع ومرات هتكسب لغاية ما تكتشف إنه كان وهم مكلبش روحك ومعذبك وقافل عليك متعة الدنيا، هتعمل حياة حقيقة مش حياة جوَّا خط الأمان بتاعك، اقبل مشاعرك السلبية، اقبل إن فيك حلو وفيك وحش، اقبل أخطاءك عشان ما تسيطرش عليك وتتمادى فيها، اقبل نفسك في لحظات النور ولحظات الضلمة، امسك في السلام جواك، هتوصل بعد كل مرة تقبل فيها بدون مقاومة لكل حاجة جواك عشان تقدر تكمل في دايرة الحياة، عيش وانت عارف إن الحياة مراحل كتير فيها صعود أكتر منه هبوط بس انت بتختار تقعد قد إيه في الهبوط وتخليه ياخد وقته وتقبله، يا ترفضه ويستخبى منك وتفكر الحكاية خلصت وتلاقيها ظهرت لك بقوة بدون حساب في أشد حالات ضعفك وبعد ما تشوف نفسك وتقبلها وتحبها وتقبل مشاعرك وحالاتك وأحداث حواليك، هتنجح مرة ومرة تانية هتعافر وهتوصل المهم إنك هتوصل السلام وهتعيش فيه، هتخف صراعاتك هيخف معها ألم شغال بدون توقف، هتستمتع بكل حاجة وطول الوقت هيبقى فيه سلام حقيقي حتى لو وجعك تملكك هو وخوفك هياخد وقته ويمشي وتبدأ تلف في دايرة وترجع أنت تاني في جنتك الخاصة.

❋ ❋ ❋

الفصل الثامن

ضعف غير متوقع

القلب ارتجف من شدة الخفقان، حدث دون إنذار سابق، تحطمت كل الأبواب وكل الطرق المغلقة فتذوق أحيانًا في القلب مشاعر مبعثرة كانت تحت الأنقاض، يتوقف كل شيء، لم تعد تسيطر على أي شيء، فقدت السيطرة حتى على أناملك الرقيقة، شعور لا يوصف يجعلك تذوب في ثنايا روحك دون توقف، تذهب في طريق تعرف أنه لا رجوع منه فتسمع صوت عقلك الذي يحذرك أن تتوقف، تحاول أن تتحقق من كل ما تعلمته، من كل قوتك التي جمعتها لحمايتك من نفسك ولكنك تهبط أكثر وتغرق أكثر وإذا بك ترى ضعفًا غير متوقع عليك، أنت تسير فوق طيات الحياة، يتحد عقلك مع شعوره الرائع في عالم آخر، تسبح روحك ذائبة دون توقف وبدون أدنى سبب، ليس لديك تفسير لكل شيء فإذا بك تفقد كل ما تعلمته وتضع نفسك في مواجهة شديدة لتستعيد توازنك وبعد كل شيء لا يصلح أي شيء لإعادتك من هذا الطريق، فإذا سكتت قوة العقل لن يسكت خفقان القلب بل سيذوب أكثر وأكثر فتبقى هكذا معلقًا سواء انتهت الحكاية أو لم تنتهِ، تبقى لا تعلم غير أنها أتت لتحررك من كل شيء وبشدة فأصبحت الآن تفكر

هل هذا اختبار جديد من الله أم ضعف غير متوقع، أم إنه عشق يذوب في ثنايا الروح وتبقى الإجابة غير مرئية.

طول عمرك حاطط لنفسك قواعد ثابتة في حياتك، مقاييس ودواير دايمًا ما بنخطيش عنها مهما يحصل، دايمًا ومهما تجرب ومهما تروح ومهما يمر عليك وحسيت فضلت محافظ عليها، عشت على قد ما عشت، جمعتها بقلبك وغيرتك لحد ما بقت قواعد ثابتة في حياتك وانت ماشي مسيطر على كل حاجة في حياتك حتى قراراتك بتوازنها كويس، حيرتك حتى لو مش بتيجي كتير بتعرف تخرَّج منها مع نفسك خوفك، اتعلمت تواجه، حياتك كانت عبارة عن سلاسل تجارب منك ومن غيرك ما فيش حاجة عدت عليك إلا لما حليتها كويس وتعلمت منها، كنت بتنازع وتتوجع، اتحديت نفسك ووقفت زي الجبل، صفة القوة خلقتها جواك بإيدك بكل لحظة وحدث مر عليك، كنت بتقوي نفسك، كنت قافل قلبك في وسط زحمة همومك، في وسط هجمات مزقتك كنت عارف ومستني اللي هيخطف قلبك، أسوار فوق أسوار عشان تدي قلبك اللي تستحقه حياتك، قعدت ترسم سيناريو وراه سيناريو، رسمت وحفظت وعشت جوَّا أحلامك وكأن فجأة كل دا ولا كأنه كان، في لحظة من غير حساب، من غير بوح، من غير انتظار، في لحظة غير متوقعة اخترق القلب، حبيت بدون شروط، بدون أسباب، حبيت ومع إن كل حاجة بتقول لك لأ، ومع إن صوت عقلك حاول يكلبش قلبك، كل عواميدك

طارت واتصدمت وبقيت في نفس الوقت طاير بجناحاتك وفرحت وبقيت متعلق بين السعادة وبين إنك اتصدمت في كل شيء كنت مؤمن بيه معتقداتك مبادئك، كيانك، وفضل صوت عقلك ملازمك طول الوقت، في اللحظة دي عرفت إنك ضعفت، رجعت تشك في قوتك، بدأت تشك فيك أنت، عرفت إنك بعيد قوي عن نفسك وقلبك، جربت تسأل، تمد يد العون على شكل رسايل حواليك، كنت مستني أقرب الناس ليك يوقفوا ضعفك، مستني حد يوقفك لإنك مش عارف تقف، فقدت سيطرتك كاملة على نفسك، جريت على ربك، نسيت قلبك، حكيت، بكيت، وكانت النتيجة إنك شُفت كل شيء جوَّا نفسك ما كنتش عارفه، احترت وسألت نفسك يا ترى دا اختبار عشان يحررني من معتقداتي وقيودي ويخليني أشوف الحقيقة بلون تاني؟ ولا هو احتياج ما كنتش عارفه؟ فضلت تدور تدور، بكيت كتير وفرحت أكتر، عاش جواك ألم ونشوة في لحظة واحدة، انغسلت وحييت من جديد والحكاية سواء خلصت ولا لأ اتعلمت ما ترفضش أي حالة، اتعلمت ما ترسمش سيناريو، سلمت طريقك بدون حساب لربك، اتعلمت تستسلم للمجهول، أنت واثق إن قلبك وطريقك في أمان مع ربك، اتعلمت إن كل حكاية في الدنيا ممكن تحصل، ممكن تضعف، ممكن تقلق، ممكن تحب حب غير مشروط، كل حاجة ممكن تحصل، حالك ممكن يتحول من لحظة سكون إلى لحظة حقيقية، من لحظة إحباط إلى لحظة أمل، من حالة ضعف إلى حالة قوة، من حالة فشل إلى حالة نجاح، كل حاجة ممكنة، معتقداتك ومبادئك اللي فيها

انعزلت من غير تفكير ممكن تتهد بمنتهى السهولة لأن الحياة مسيرها هتخليك تفهم إنك إنسان فيه ضعف وفيه قوة، وإن كل حاجة في الدنيا ليها كذا صورة أنت ممكن تكون شايفها من برَّا مش شايف تفاصيلها كاملة من جوَّا، هتشوف حقيقة وهيختفي الوهم، هتبدأ من جديد، هتعيد حساباتك مع نفسك في كل شيء عرفته، اللحظة دي ممكن تيجي لك على شكل حب غير متوقع، صدمة قوية، وأيًّا كانت لحظة الضعف الغير متوقعة هتقلب كيانك بس خليك فاكر إنها هتيجي عشانك، عشان توصل لك حقيقة، عشان تعرفك على نفسك، عشان تغير قواعدك اللي انت حاططها طوال الوقت، لحظة الضعف كانت جاية عشان تطهرك، عشان تقبل أي حد زي ما هو، عشان تساعده، عشان تبقى عبد ربنا على حق، عشان تحب كل حاجة في الدنيا من غير شروط، ما تخافش أيًّا كانت لحظة ضعفك، ربك هيساعدك، هيسندك، هيبقى جنبك في طريق ألمك وأنت هتختار إنك تسمع وتتعلم وتشوف الحقيقة، في لحظة ضعفك الغير متوقعة والمهم إنك تقرر إنك تسلم للمولى وانت مطمن إنها لحظة جاية تخليك حقيقي، وقتها هتلاقي إجابة وهتنور قلبك.

❋ ❋ ❋

الفصل التاسع

المرايـــا

بدون سابق إنذار لم تعلم شيئًا، وكأنك ضائع في عالم لست منه، تنسحب فيه بدون أي إرادة منك مخدرًا من كل شيء، تختفي ملامحك الخاصة وتختفي معها كينونتك المتفردة، تذهب في طريق لا تعلم ما هو ويمضي الوقت كأنه لحظات متفارقة، تشعر كأنك وبشدة وراء ما يدور، شيء ما بداخلك يختفي، عندها تفقد قدرتك في تحليل أي شيء، في رؤية أي شيء فتصبح بعيدًا جدًّا عن نفسك وتشعر بالغربة وتشعر أنك لست أنت، في وسط هذا تشعر شعورًا يلامسك من أعماقك، يشعرك بأنك تحلق في سماء لا حدود لها فتنهزم أنت بكل قواك أمام هذا السحر الغريب على نفسك، تلامسك لحظات هائجة، لحظات موجودة، لحظات لا تشعر بأي شيء كالدائرة المغلقة، تبقى هكذا، يمر الزمن حينها وتشعر به، تتشابه الأحداث في كل شيء حتى هذا الإحساس العجيب، كل ما يقترب منك تبتلعه بجرعات لتلك الروح الحرة، في لحظة فارقة لا تعلم من أين أتت، هل كانت مقدرًا لها أن تأتي؟ أم كانت استجابة لنداءات المستقبل مع خالقك العظيم فأتى كل شيء بداخلك؟ فقد أتت لتكون المرايا لكل فراغ حفر آثاره فيك، وتنزِّل الغمام وتكشف البصيرة لترى العالم وهنا تكون اللحظات الواهنة عندما تواجه نفسك بإرادتك،

يسكت الزمن، ويرجع القلب يرى نورًا يتحد في أعماقه فتكون أنت أنت وتبقى جاهزًا لكشف بدايتك أنت.

كل يوم في الحياة بتكبر فيه بيكبر جواك احتياجات كتير ساعات بتكون قادر عليها وساعات أكتر بتداري مع زحمة الألم اللي كانت جوَّا أو زحمة انشغالك بحياتك، عايش معاك وجواك في وقت ما فيهوش حساب ومش متوقع بالنسبة لك، بتسلم، بتفقد نفسك، بتروح في طريق ما لوش بداية ولا نهاية، إحساسك بس هو اللي بيكون غالب عليك، زي طفل إحساسك كل يوم يكبر من غير ما تفهم مصدره، وزي الغريب بتفضل مستسلم مخدر للحالة دي ولا عارف تفهمها بكل قدراتك ولا عارف تروح لبر الأمان، متعلق ما بين أرض وسما، مع الوقت بيخدر جواك إحساسك بالخوف والحياة، صراع بين إحساسك وعقلك، إحساسك بيكسب فيها بمنتهى السهولة، والغريب مش بتحس بالضعف وكأن الإحساس كله متخدر وتمر الأيام قلبك بيتعلق بإدمانه أكتر، ما تعرفش ليه بتبقى ضعيف، الاستسلام بيبقى جزء منك، وكأن روحك محجوبة جوَّا قالب مش عارف تهرب منه، ومع الأيام بقيت عامل زي بطارية عربية لما بتفضى شحن بتروح تشحن من الإحساس الغريب دا، ما بقيتش عارف توصفه، هل هو حب؟ ولا ضعف؟ ولا إيه؟ تفرح قوي قوي في لحظات كتير تنسى نفسك في عالم تاني، بس أول ما الجرعة بتخلص بترجع تاني زي المدمن عايز جرعة أكتر، تاخد تاني وتاني

لحد ما تهدا وتفضل تدور في الدايرة دي ومع إنك بتكون عارف احتياجك للإدمان بتعدي عليك لحظات تشوف حقيقة واضحة كاملة، وأحيانًا بتشوفها مهزوزة، بتداري على قلبك كويس وكل ما تكون عايز الإحساس اللي أدمنته، لو كان قلبك لسَّا صاحي هتدعي ربك، الغريب إنك هتلاقي إحساسك بيزيد وقربك بيكبر أكتر، هنا بقى تقرر تسلم في لحظة خذلان مش متوقعة، إحساسك الحقيقي بنفسك بيرجعك لنفسك، للعالم بتاعك، وهنا بييجي دور المراية اللي جواك، هتخليك تشوف الفراغ الكبير من احتياجاتك لخذلان قديم من أقرب الناس ليك، شُفت هنا صورة حسيت إحساس كنت مفتقده وبتداري على نفسك، إحساس عرفت إنه بينغز جواك، احتياج فضل معاك أفقدك إحساسك بالحضن الحقيقي لكل جوراحك، أفقدك لحظات أمان وحب واحتواء، عرفت إن قلبك عاش أصعب لحظات خذلان يوم ما احتاج لحظة حضن حقيقية، لحظة أمان، لحظة دفا حقيقية كنت محتاج تحسها من المفروض يكون دورهم يلبوا احتياجاتك؛ لكن مع كل لحظة خذلان عاشت جواك كل ما احتياجاتك زادت أكتر، كل ما فضلت تداري فيها وتكتمها، مرايتك فوقتك، عرفتك إن قلبك فضل مخزن جواه كل شعور احتجته ما لقيتهوش كأن لحظة ألم قاسية من خذلان قطع في روحك، هترجع تشوف كل حاجة على حقيقتها، هتشوف نفسك، حياتك، هتواجه احتياجاتك، هتحس بألم هتعيشه، الألم هيزول مع مرور الوقت، هتحس إنك مطفي، هتبقى مستسلم قوي، هتقرب قوي من ربك كأنك داخل عملية تطهير من

حاجة متقلة قلبك، هتشكر المراية، هتعرف إنك اتحررت من جوَّا، هتسيب نفسك، هتسلم نفسك لربك، هيبقى جواك تسليم غريب برغم الألم اللي هتهرب منه، مش هتعرف تداري تاني على نفسك، هتطبطب عليها، هتكسر حواجز ما بينكم، هتقويها، هتوقفها تاني على رجليها، هتسامح، هتشكر الحدث اللي حصل لك علشان خلى مرايتك تشتغل، سواء كانت العلاقة عرفت إنها جات عشان تداوي احتياجاتك علشان تعرَّفها لك، علشان تكسر كل حواجز أنت كنت مداريها عن نفسك، علشان تجبرك على المواجهة هتشوف جواك تحديات العلاقة دي شيء حلو في حياتك، مش هتفكر غير في الحلو اللي خدته منها، هتحول لحظة جرحك لانتصارك لإنك هترجع لروحك، هتبقى لحظة ولادة جديدة ليك، هتقدر وقتها تشوف كل حاجة بلون جديد، بأمل جديد، هتحب قوي، هتحس قوي، هتحس إنك في حالة حب غريبة ما لهاش حدود، هتحس قلبك بيدق، الحقيقة إنك فعلًا بتحب نفسك، روحك فخور بيها لأنها حولت الرماد اللي جواها لحياة بشكل تاني، هتتغير وقتها، هتعرف إن المواجهة هي بداية التغيير الحقيقي وإن كل طريق عديت منه كان ليك يوم ما قررت إنك تتغير وتبقى أنت.

❋ ❋ ❋

الفصل العاشر

الإلهـــــــام

هذا أنت الآن، خالٍ من كل شيء مثل حبات الرمل المتناثرة، لا تتجمع ولا تسيطر عليها، يدور ما حولك وأنت تدور بداخلك وكأنك تشاهد تلك الأحداث بدون وعي منك، وكأنك محاصر فيها، لا مهرب، فقد تجمد كل شيء فيك حتى سيطرتك التي تمكنت من العبور فوق رمادك فتناثرت فأصبحت هشًّا لينًا تسيطر عليك كل خلاياك الميتة لتحياها من جديد وتحيا معها منذ زمن فتصبح ظلك، وبدون أن تشعر يخفق قلبك بدون توقف، تسير متحركًا في هذا الحياة كأنه الموت وكأنك تركت روحك وصرت متعلقًا بأحاسيس واهية فقدتها والتي طالما احتجتها ولكنك قررت دفنها، وكان هذا هو مهربك الوحيد لتعيش في سلام، فأنت الآن تعيش أقسى لحظاتك، فأنت تعيش ما لم تعشه وكأن لا يوجد مهرب، فالاختيار حتمًا طريق يجب أن تكمله إلى مفترق النهاية؛ لتتحرر من كل شيء يعيق روحك، أن تسير بدون تلك القيود الخارجية وأفكارك المقيدة التي طالما حبستها في سجن لا نور فيه، عشت طويلًا في ظلمتك فأصبحت الآن أنت بدون تلك الحواجز الزجاجية بينك وبين نفسك، اخترت كل شيء، مواجهتك كلما كانت شرسة والتهمت روحك وجعلتك تنزف نزفًا عميقًا فأصبحت تعشقها لإنك علمت أن ما بعد الموت ما هو إلا ولادة جديدة، ما هو إلا إلهام لتلك الحياة، كل شيء خلق من

جديد لتحررك أنت، وتحلق وكأنك خلقت، وكأنك رجعت إلى ما عليه فطرتك، رجعت فاخترت أن تكمل في هذا الطريق الموحش بتلك الأشواك العميقة اخترت أن تنزعها من داخلك، اخترت أن تعيشها إلى آخر نفس وتسمع صوتك الحقيقي وتطيع بصيرتك وتسمع قلبك يشعرك بأن ولادتك قادمة، بأن الظلمات أتت إليك لتحررك من كل شيء، من تلك القيود المبعثرة خارج وداخل تلك الروح البائسة، وعندما تتحرر تكون البداية، يكون الإلهام لكل شيء، ستأخذك الحياة معها وتسير وتتفتح روحك منها، أنت ملهم لتلك الحياة الحقيقية، سِرْ وسيدلُّكَ قلبك، ستدلك بصيرتك، سيدلك إحساسك الحقيقي إلى كل شيء، وستستجيب روحك معك إلى عالمك الحقيقي وتتذوق هناك ذاك الشعور بالحرية، ستشعر حينها وكأن روحك تتألق وتشعر كل يوم بشعور لم تتذوقْهُ من قبل، ستذوق حلاوة الحياة.

في طريقك كنت ماشي، حياتك كل يوم كان فيها حدث من اختيارك، روحك كانت بتطير من لحظة سكون عشتها مع نفسك في لحظة مش متوقعة في حياتك، في لحظة كانت الفارقة معاك، أجبرت إنك تواجه كل شيء وقتها، كل الحواجز اللي كنت حاطتها بينك وبين نفسك وقتها اتهدت وبقت جزء منك، وكانت هنا بداية الطريق اللي هيحررك من كل شيء، الطريق اللي أنت اخترت تكمل فيه برغم قسوته، برغم النزيف اللي بيقطع كل حتة في روحك، برغم الموت، ولكن قررت تموت عشان تتولد، دا كان اختيارك، دا كان التمن اللي عرفت إنك هتدفعه عشان تدخل جنتك الحقيقية، وكانت البداية بداية

يوم ما شُفت إحساسك الميت في كل حدث حصل لك في حياتك كنت فيه لوحدك من غير قلب بيبقى معاك عشته تاني، وكأن الحدث اتكرر جواك، كأنه ما خلصش، عايش فيك، وقتها عرفت إنك بعيد، بعيد حتى عن نفسك ودي كانت أصعب حقيقة ممكن تواجهك لإنك دايمًا فاكر إنك قريب من نفسك، فبعد اللي عشته وجربته الموت وحييته في كل مرة وقعت، يوم ما كنت مش قادر تقوم، وكل أمل منها مات، وقع، وانت خليتها تكمل، يوم ما قررت تسلم فكرتك بالأمل اللي أنت كنت زارعه فيها خُفت، خُفت قوي، مع كل شوية حقيقة بتبان لك كان الألم بيزيد، كانت الروح بتتخنق أكتر، يوم ما تحاول تهرب وتدفن كل إحساس كان ميت جواك، ما عرفتش وقتها فقدت كل حاجة، سيطرتك، أقنعتك، هتحس بالضعف لأول مرة بالشكل دا، وكأنك هش من جوَّا، وكأنك أول مرة تتخبط من جواك، أول مرة تنزف والحقيقة هي فعلًا أول مرة تعيش بجد، أول مرة تعيش ألمك من غير ما تحاول تكبته تتحرر منه، تحاول تهون فيه على نفسك، ما قاومتش الألم، هنا اتفتح لك الباب التاني جواك، باب الذكريات اللي حاولت تهرب منه كتير، هتشوف الحقيقة وتعرف كل حاجة، هتفتكر كل كلمة اتقالت لك وتأثيرها على نفسك، كل كلمة خلتك تحس إنك ما تستحقش الحب، ما تستحقش النجاح، ودا خلاك تخاف من كل حاجة، تخاف تقرب أو تخاف تتعلق بأي حاجة برغم إنك عارف أنت مين، برغم نجاحاتك هتحس من جواك إنك مش ناجح، إنك ما تستحقش، هييجي عليك أوقات تمر في طريق هتحس

قلبك متجمد، وكأن كل حاجة فيك خلصت وكأن روحك ماتت، تبتسم من غير روح، موجود ومش موجود، بتتحرك وكأن الخطوة تقيلة، في كل حركة هتحس إنك بعيد، بعيد قوي عن ربك، كل ما تحاول تقرب هتحس إن فيك حاجة ماتت، حاجة مش حاسة، بالقرب حاجة مخلياك فاضي من كل شعور على وش الأرض، وهنا هتتأكد إنه ما فيش مهرب من اللي أنت فيه، قلبك هيصرخ، هيطلب ربك، هتروح، هتروح كتير، بس كل مرة هترجع بقلبك هيبقى حواليك الناس قادرة تفهمك، بس مش هتبقى قادر تتواصل بأي كلمة، هتكون عايز نفسك، عايز القرب من ربك وبس، ودا هيكون طلب نفسك الوحيد، هتروح وانت ضايع، تايه، عارف فين الدوا، هتدعي هيقف كلام، هترجع خطوات لورا وهتبقى مسلم لكل حاجة، مسلم لإنك تعيش غربلتك، وجعك، ألمك، مواجهتك بدون مقاومة، بدون هروب، هتعدي عليك أيام وكل دقيقة تخليك تنزف من جروحك هيظهر فيها حقيقة ورا حقيقة، تيجي إشارات كتير تفوقك، إشارات تعرفك، إنك ممكن ما تبقاش موجود في لحظة، في ثانية، إنك محتاج تكمل في أصعب طريق بتواجهه عشان تتحرر من كل أفكارك، من كل قيودك، وتتحرر من ألمك وأحاسيسك اللي أنت محتاجها وما لقيتهاش واتحررت من كل حاجة فضلت عايشة جواك، في وسط ضلمتك هتنزل عليك رحمات من ربك هتهدي قلبك، هتخليك قادر تكمل إنك تعيش كل ألم لوحدك، لإنك قررت إنك تبقى مع ربك، قررت تقرب مع كل خطوة تطهير، مع كل ألم بيخرج منك تقرب أكتر وكأنك تكسر

أي حاجز بين قلبك ووصالك مع ربك، هييجي عليك أوقات سكون هتموت ضعفك، هتعيد فيك الحياة من تاني، هتحس تاني وهتعرف قيمة إحساسك لكن هيفضل جواك صوتك، هيفضل يقول لك إنك لسَّا في البداية وإنك لازم تكمل عشان تدوق القرب، عشان تدوق السكون، عشان يسكن جوَّا قلبك عشقك الحقيقي لربك، عشان كل إحساس بأمان، كل إحساس أنت محتاجه روحك بتنزف عشانه، لكل إحساس بأمان، كل إحساس بالحنان، كل وجع هد روحك، كل حد خذلك وأذاك، كل تجربة مشيت ما كملتش وفضلت جواك، كل حلم ضاع، كل كلمة صادقة كانت هتطيب جرحك ما لقيتهاش، كل وحدة عشتها مع نفسك، كل لحظة ظلم عشتها، كل لحظة فقد من أقرب ناس ليك، كل لحظة خوف، كل لحظة إحباط، كل لحظة احتياج حقيقي لدفا وأمان، كل لحظة نجاح عشتها لوحدك، كل حاجة مرت عليك علمت فيك من غير ما تصرخ وسكت ساعتها لكن قلبك فضل عايشها طول الوقت فقررت تتحرر، قررت تعيشهم تاني برغم قسوتهم، برغم روحك اللي بتتقطع في كل ذكرى بتعدي عليك، برغم ضعفك اللي بياكل فيك، برغم انهيارك، برغم إحساسك اللي اتجمد، برغم روحك اللي اتحرقت؛ قررت تقوم من رمادك بربك، قررت تختار إنك تطرد أي حاجة خانقة روحك من إلهامها علشان تدلك على حقيقتك، على حياتك، انت مع كل وقت بيعدي بترمي كل حاجة برَّا روحك، مع كل وقت بتقرب لربك، وقتها صوت قلبك بيظهر، بيقوى، بيخليك تمشي مع الحياة، بيخليك تبقى

جزء منها، بيخليك تشع حياة، بيخليك تنور حياة أي حد بييجي في طريقك، صوت قلبك بيقرر تسمعه، بيخليك في حياتك هتروح أماكن ما كنتش تتوقعها، هينور لك كل حاجة، هتعيش ملهم لنفسك ولحياتك، صوت قلبك هيطلع من جواك، بصمتك هتظهر إلهامك للي حواليك وليك، هيخلي حياتك جنة، هيخليك تدوق الحياة بكل شعور مختلف فيها، هيخليك تعيش تجارب هتخليك حقيقي، هترجع لفطرتك، هترجع لطفولتك، هترجع إنسان حر، هيرجع لقلبك السكن، هتداوي كل حاجة جرحت روحك، هتقوم من الموت، هتتولد من جديد بس المرة دي بإلهامك اللي هيشع في الدنيا، إلهامك هيظهر في صوتك وانت بتقول كلام مش مترتب لحد كان محتاج يسمع الكلام دا وهتطيب قلبه من حيرة مميته وهيحس إن ربنا معاه في كل ثانية وإن أدواته دايمًا جاهزة الهامك هيظهر في كتاباتك، في شغلك، في شغفك، في حياتك، إلهامك هيبقى مميز زي ما انت بالظبط حقيقي ومميز، وزي ما الحياة بالنسبة لك مصدر إلهام ليك في كل شيء هتشوفه بنفسك ويمر عليك، هتحس إنك والحياة واحد، هتتعلم منها وتعلمها، هتنشر إلهامك في كل قلب، هتنشره جوًّا نفسك، جوًّا روحك، هتعيش وقتها حلاوة روح وزي ما قررت تتحرر من أفكارك وقيودك حابسة روحك في عالم مزيف فتختار إنك تبقى ملهم، هتختار الحرية لروحك ولقلبك.

❋ ❋ ❋

"القسم الثاني"

الحالات التي نعيشها

قيود العقل

الفصل الأول

الروح المحاربة

كنت تظن أنها البدايات التي تأتي من جديد، ولكن القدر يفاجئك بالعواصف التي قد تكون ثقيلة عليك، قد يهتز عرشك الدفين بداخلك وإمكانياتك التي طالما عثرت عليها ورسمتها خطوة وراء خطوة، قد تكون مواجهة الواقع حينها أصعب بكثير في عالمك الخاص، قد تتخبط كثيرًا بداخلك ولكنك تظهر جسارة عكس ذلك، قد تنقطع أنفاسك طالبة الهروب من كل شيء، وتلازم جسدك وتحارب ما تخاف منه، تقع في بئر الحيرة، تتردد كثيرًا في مواقفك، هل أنت المستغني عن كل شيء؟ أم تنشر بداخلك حالة أشبه بالرضا؟ لا ترى حينها أنك تحتاج لشيء وأنك كامل وتعود إلى تلك النفس الحرة وتسكن بداخلها لتستعيد قواك الداخلية، وتقرر ماذا تفعل حينها، يضع القدر أمامك مفترق الطرق، تتعالى أمواجك، لا تعرف حينها كيف تعبر عن هذا المعنى الحقيقي الذي يكاد يجعلك وحيدًا بأغلال لم تعرف حينها إذا كانت من معتقداتك الماضية، أم من خوفك من نفسك، أم إنك الآن أصبحت لا تملك طاقة لخسارة أي شيء، حينها حتى لو كانت تعلم أنك

تعيش في وهم كبير ولكنك تعرف جيدًا أنك لا تقوى على العبور لكن يدب فيك صوتك الداخلي ليحرك فطرتك الدفينة فتحتار حينها هل تترك نفسك تستسلم لهذه الحياة البائسة؟ أم تتحدى كل ما كان ويكون وتجتاز اختبارك الحقيقي في تلك الحياة وتختار أن تعبر من تلك الظلمة إلى باقة النور التي تراها بعيدًا؟ فتقرر أن تشعر بإمكانياتك الدفينة التي تحلم بها ولكنك لم تستخدمها في يوم، قررت أن تنصت لنفسك، أن تترك نفسك لمواجهة هذه الحياة بكل شجاعة لتحصل على مفتاح لحياتك الحقيقية لتسكن روحك وتنير قلبك لتصبح روحًا محاربة في تلك الحياة العائمة فوق زيف كثير.

الوقت بيعدي بسرعة وانت بتبقى مش عايزه يمشي، بتقرر تاخد هدنة صغيرة مع نفسك، وبتقرر تختار كل تفصيلة صغيرة في حياتك، بتقرر تجرب وتتعرف على نفسك، بتعرف إيه بيسعدك، هتتوه في الطريق، هتيأس مرات كتير وهتدوق مرات أكتر طعم فرحة مختلفة في روحك، فيه أوقات هتطير مع السحاب مع كل تجربة مختلفة بتخوضها، مع كل شخص جديد دخل حياتك، مع كل تفصيلة فهمتها عن روحك ونفسك توهتك، هتقل أحلام هتحس بوجودها هنا في حياتك، حاجات كنت فاكر إنك مستغني عن وجودها هتبدأ تنغز في روحك زي ما يكون بتتولد من جديد معاك في كل أحداثك الجديدة قررت تعيشها، دموع سبتها تنزل من موقف افتكرته أو

عمر ضاع من غير ما تبقى أنت سلمت ورُحت بقلبك للمولى وأنت عارف أنت عايز إيه، صورة بقت واضحة قدامك، قلبك اتكلم، اتواصل من غير كلام، من غير دعاء، قلبك ارتاح وخرج كل ما فيه، حسيت إن روحك خفيفة، إن عقلك صافي، بدأت هنا رحلة روحك مع الله، رحلة بتكون سبب في رجوع قلبك لفطرته، هناك تبقى أنت، هناك دموعك بتقول كل شيء من غير ما تتكلم، بتكون عارف إن ربك سامعك، هناك حقيقة، هناك ما فيش زيف في قلب، ما فيش أقنعة، هناك بتتوالى أحلامك اللي انت بتشوفها مستحيلة، هناك قلبك بيتداوى، هناك طبطبة ربنا بتحلي روحك مكتفية، قلبك بيتعلق بيه هو بس، بتستغنى عن كل شيء أو أي شيء، بتختار طريق ربنا، بتمشي فيه، بتبعد كتير وبترجع تقرب، تقرب قوي، في كل مرة القرب بيكون ليه مذاق مختلف على قلبك، في كل مرة خلوتك الخاصة بتنورك من تاني بعد ما تلون روحك، وانت ماشي في حياتك بتدي من قلبك، بيفضل الوصال الحاجة الوحيدة اللي بتساعد الروح على المحاربة اللي بتخليك تستمد قواك وتحارب تحدياتك اللي بتفضل مسيطرة عليك، بتحارب أفكارك اللي خانقة روحك إنها تعيش كل لحظة في الحياة، قيودك اللي كانت سبب في إنك تعيش وانت مغمض عينك عن طعم الدنيا، عن الطريق الحقيقي، عن مذاق مختلف، عن فطرتك، عنك أنت، تفضل روحك تحارب قيودك اللي كونت

جوَّا روحك اللي كانت بتكبر معاك كل يوم وانت مش حاسس إنك نسيت نفسك في الضلمة اللي بتبقى جوَّا قلبك لحد ما بقت جزء منك، روحك هتحارب وهتتخلى عن كل شيء اتعلمته، عرفته، عشت عليه، هتسمع قلبك، هتسمع بصيرتك، هتشوف كل إشارة ربنا بيبعتلها لك في طريقك عشان يوريك الطريق الحقيقي للحياة في وسط الضلمة، هتخلي النور يدخل قلبك وتخلي رسايل ربنا بوصلتك الجديدة هتدلك وهتفاجئك ومع الوقت هتستمتع بالحرب، هتطرد الضلمة من جواك وتخلي النور يرجع ينور روحك تاني وهتبدأ هنا رحلتك الأولى في الحرية في إنك تكون أنت وفي إنك تكون عبد لله مش عبد لأي مخلوق ولا أي حاجة، روحك هتقبل التحدي.

❋ ❋ ❋

الفصل الثاني

الحنين إلى المستقبل

النـــور في وســـط العتمـــة

لحظات فارقة تأتي إليك دون سابق إنذار لتهد أعمدتك الوثيقة وتقلب كل شيء كان آمنًا بالنسبة لك، حينها يكون هذا اختبارًا بالنسبة لك أشبه بإمساك نيران حارقة، لا هروب، لا تسويف؛ فهذه اللحظات أتت بسرعة فائقة وتريد منك الإجابة، تقف قليلًا، تحاول أن توقف كل شيء عن الحركة بداخلك، تتمنى من أعماقك أن يتوقف الزمن والأحداث وكل شيء حتى يُسمح لك بالفرصة للاختيار ويتخبط بداخلك النقيض، لذلك فأنت أيضًا تريد أن تنتهي كل الصراعات التي تشعر بها، والوقت يمر بسرعة البرق، صوت ما بداخلك يخبرك أن ما سيأتي سيظهر قوتك الحقيقية، معدنك الدفين الذي طالما بحثت عنه، سنين ماضية في هذه اللحظة الفارقة، تقرر أن تأخذ المخاطرة وتتحدى كل شيء، تتحدى الوقت، تتحدى نفسك، تتحدى خوفك الذي تشعر بسببه أنك عاجز، برغم أنك تعرف عن نفسك، عن قدراتك، فالخوف هنا عدوك الخفي الذي يمنعك أن تكون نفسك.

في كل خطوة، في كل حلم، في كل فرص جات لك، في كل شيء عايز تعمله بتحس إنك ما عندكش القدرة إنك تسيب دايرة أمانك، وهنا الخوف يتملك منك أكتر وعقلك يبدأ يرسم لك أسوأ سيناريوهات ممكن تحصل لك

لو طلعت برَّا الدايرة اللي انت بقيت فاهم حدودها، ما بتحاولش إنك تشوف أو تعمل أي حاجة برَّا المعتاد، هنا هيبقى فيه صوت جواك، صوت قوي عميق من قلبك بيحاول يوري لك الحياة الحقيقة برَّا دايرتك، بيحاول يفهمك إن مخاوفك مجرد أوهام أنت رسمتها وخليتها تعيش جواك وكلبشت روحك وحريتك، صوت هيفضل يقوى طول ما انت سامعه، طول ما انت قريب من نفسك، هنا هيبقى الاختبار، هتبدأ حكايتك، يا إما هتسمع صوت وتمشي وراه وتقرر إنك تسلم لمجريات القدر وتتقبل خسارة أشياء في حياتك عشان تكسب نفسك وتصنع أشياء حقيقية، شغف وطاقة تخلي روحك وعقلك يا تسيب نفسك معلق بين الخوف والأمل بين بكرة واللي جاي، لو اخترت تكون انت هتبدأ حكاية ممكن تكون طويلة أو قصيرة لكنها مليانة بأشياء مبهرة ليك، هتغمض عينك وتترك حكاية حياتك تبدأ بدون أي مقارنة منك أو بسبب خوفك اللعين، المرحلة دي هتبقى غريبة عليك لإنك هتبقى عامل زي الطفل اللي بيستعد لحياته الجديدة، الطفل اللي خارج من ظلمة الرحم ورايح لنور الحياة، هتبدأ تختار من مواقف كتير هتعدي عليك بدون سابق إنذار، هنا الاختيار هيبقى صعب، مليان حيرة وخوف وألم، لكن قلبك هيكون صاحي، الاختيار حقيقي هيبقى مليان إشارات من ربك بعتها لك عشان يساعدك وأوقات كتير هتضطر تختار المجهول، وقتها هيكون ربك عايز يعلم قلبك التسليم ليه، عايز يرجعك لقربك، لوصالك، هتتوه في الوقت دا بالذات، في مرحلة اختيارك بين إنك ممكن تهد عواميد حياتك وبين حريتك وبين إنك تكون نفسك وبين إنك تكون مزيف، هترجع لفطرتك،

هتحس برحمات ربنا جنبك، هتشعر بيه في كل خطوة، في كل اختيار صعب، في كل تخلي عن أشياء، هتلقى قلبك مسلم وروحك هادية، هيدخل في حياتك ناس مكافأة من ربنا هيعلموك ويرشدوك للطريق، هتبقى أدوات ليك في إنك تكون نفسك وتنور روحك، هتحس معاهم بالأمان والتقبل، هيكون أقرب ناس ليك هيشوفوك من جوَّا، هيبقى معاك في كل حالاتك المتقلبة، همَّ متقبلينها وهيكون ربنا بيدعمك بأدواته، هتحس برحمات ربنا لما يعدي عليك لحظات حزن تعلم في روحك، يوم ما تهد عواميد حياتك أو جزء منها في سبيل إنك تبقى أنت ساعتها، هتستغرب من هدوئك وتسليمك، هتستغرب من إن ربنا قلب حالك من حيرة إلى سكون، إلى نور يمشي جوا روحك، وانت ماشي في حكايتك الجديدة هيحصل لك أحداث غريبة هتخاف منها، هتفكر في المستقبل، هتفكر في الماضي، هتخاف من الحاضر، التردد هيبقى سمة رئيسية للاختيار بالنسبة لك، هيبقى مرهق لكن وقتها قلبك هيدلك، بصيرتك هتبقى أقوى منك، هتجمع أجزاءك المتبعترة جواك، هتقل الحيرة، هيخف التردد، هتصنع حياتك من جديد، ومع كل تفصيلة بتحصل قلبك يسكن أكتر، قلبك ينور أكتر، يبان على ملامحك، يبان على شغفك لكل حاجة في حياتك، يبان على قلبك اللي بيرقص من أقل حدث، بتحس إنك حر، بتحس إنك في مكانك صح وحياتك الحقيقية بتلف وتعيش إنسان حقيقي، بتصنع في حياتك علاقات حقيقية، الناس اللي شبهك، الناس اللي بتدعمك وتنورك وتساعدك إنك تعمل تفاصيل حكايتك كل يوم معاهم في شعور مختلف وتربة جديدة، هنا هتكون أنت بطل

حكايتك، أنت بترسمها، أنت فاهم حقيقتها وفاهم شعورك تجاهها، الحياة بالنسبة لك كنز بتختار فيه كل شعور مختلف، نورك يتخلل روحك، في وسط قربك من ربك هتلاقي روحك بتتخبط، هتلاقي براكين جواك، صراعات كتيرة بين اللي كنت عايشه واللي هتعيشه، بين الصح والغلط، بين الحقيقة والوهم، بين الشك واليقين في اختيارك من غير إرادة منك ومن غير تخطيط، هتسيب قلبك لربك، هتختار إنك تسمع صوتك، هتختار بصيرتك، هتختار فطرتك وترجعها، وقتها روحك هتهدا، هتسكن، وقتها السلام جواك هيكبر يوم عن يوم، وهنا هتشوف حقيقة حياتك إنها عبارة عن لحظات هتيجي تعلمك رسايل وحكمة لو شُفتها هتوفر عليك شيء من الحيرة، لحظات هتيجي تنور جواك برغم العتمة، هتبقى هدية ربنا ليك وجودها في حياتك، هتتعلم إزاي تعيش بيها تحدي بسيط خوف من اللي جاي، هتفهم وهتحس إن الحياة رحلة ممتعة، محتاج منك إنك تسمع قلبك، محتاج منك ترسم بقلبك، أنت محتاج منك شجاعتك، هتعرف إن كل ما الضلمة جواك كانت كبيرة، كل ما النور هيظهر، هيكون أكبر وينور عتمتك، بس انت اختار صوت قلبك واتعلم تعيش لحظات عتمتك مع ربك، هتدوق ساعتها طعم اللجوء لربنا اللي بيكون في كل مرة بلذة وإحساس مختلف، بس أنت علق قلبك بيه لأنه هيبقى الطريق الوحيد في جنتك الجديدة.

❋ ❋ ❋

الفصل الثالث

الكنـــز جـــواك

هنا يسكت كل شيء وتنظر فقط إلى داخلك، ستراه حينها شيئًا مضاء تشعر به، ولكنه مبهم بالنسبة لك، تصمت بداخلك وتسافر بعيدًا عن كل قيودك المهلكة لروحك، تحاول أن تقترب رويدًا من هذا الضوء الساطع، تقدم خطوة مترددًا، فخوفك يتملكك حينها، فأنت لا تعرف ما هو؛ ولكن شدته وبهجته بداخلك تجعلك تتماسك جيدًا وتلامس أول خيوطه، حينها تتذوق طعمًا آخر يشكل بداخلك حياة أخرى، حينها تتعرف على نفسك وكأنكما عاشقان افترق دربهما، ستشعر باشتياق لتلك الروح الطائرة المحلقة، تلك التي ستأخذك إلى عالمك الحقيقي لترسم صورًا لم تعرف أنك تتنمي إليها قبل أي شيء، ستتبدل وتشعر بالعاصفة بداخلك لتحييك من جديد، سيتجدد هدوؤك بسكون آخر مشتعل، رغم أنك ما زالت تحافظ على صورتك الخارجية بعد ما حدث بداخلك، وتجددت خلايا أنفاسك، يتوقف الزمان وستبقى أنت بتفاصيلك الصغيرة الملهمة تبدأ صحبتك الحقيقية مع نفسك ولكنها ممتعة المذاق ومؤلمة في ذات اللحظة ولكنها حقيقة نفسك.

هنا هتشوف كل حاجة فيك على حقيقتها، هتشوف عيوبك، هتقبلها، هتحط مقاييس في نجاحك وإسعادك، هتشوف نفسك بعين حلوة وأي

حاجة مش عاجباك فيها هتغيرها، شوائب هتتخلص منها، مع مرور الوقت كل يوم بييجي في طريقك مغامرة جديدة، كل يوم مع نفسك بتعرفها فيه بيحصل وصال حقيقي، بتهون على نفسك في كل لحظة قاسية من كل موقف صعب على قلبك، هتشوف رسايل الكون ليك عشان تغيرك وترجع لفطرتك، هتعرف أنت مميز في إيه وإيه ممكن يحرك قلبك، هتبعد عن أي شيء ممكن يأذي إحساسك، هتشوف حقيقتك كاملة، هتشوف مميزاتك بشكل دقيق، هتتكلم مع نفسك، هتتعلم إنك تسمعها وتداويها، هتتعلم إنك تحبها من جديد، يوم ما هتكون مرهق من أحداث الحياة هتتعلم تنورها لأنك هتكون عارف زراير سحرية خاصة بيك، هتمشي في حياتك وانت مصاحب نفسك وانت وهي واحد، وانت فاهمها، وانت شايفها بعين حلوة، وانت قابل كل شوائب فيها، وهنا هتكون أنت، هتلهم نفسك، هتصنع سعادتك، هتنور روحك، ولما ينزل التراب من على قلبك وتشيل الستارة هتتفتح أبواب الحياة لقلبك، هنا هتتكافأ بالكنز اللي جواك اللي اتخلقت بيه، كل شيء هيتحرك، عقلك، قلبك، خلاياك هتتجدد، حياتك هتتحرك بأحداث هتغير الواقع، هتنور والكنز جواك هيظهر عشان يبقى حقيقتك، هتحس إنك طاير في ملكوت تاني، هتدور على سعادتك بإيدك، هتحس إن كل شيء معك، هتشوف وتلمس حقيقتك، هتعرف قيمة كل حاجة عنك، وقتها هتبقى زي طفل، هترجع لفطرتك، هتبقى حر، سعيد، منطلق، بتحب كل حاجة،

حياتك، نفسك، وهنا هتصنع حالة عشق خاصة ما بينكم في كل مرة بتواجه حدث مؤلم أو غريب عليك، هتحيا من جديد بعشقك ليها، هتتخلق من جديد بروح مختلفة وشعور أروع زي السحر، عشق هيمشي في كل حاجة في حياتك، روحك هتعيش لحظة حب في كل شيء بتعمله، في كل لحظة ممكن تعدي عليك هتضيف عليها بصمتك، هتتحكم في نفسك، هتعرف إزاي تنورها أكتر وإزاي تقدر تداويها وازاي تتونس بيها وإزاي تسيطر على خوفها، هتعيش معاه أجمل لحظات وأقسى لحظات، وأنت في كل مرة هتحس إنك فقدت أمل، صوتك هيشاور لك على بصمتك، على كنزك الحقيقي، هيخليك تقوم من تحت الرماد، هتعرف إن أي حاجة بتحصل لك كانت لازم تحصل عشان يلمع الكنز، عشان تكون أنت، هتفضل جواك، هتخليها تعدي وهتبدأ من جديد في كل مرة بحاجة مختلفة، في كل مرة كنزك بيكبر وبيكبر، حياتك هتبقى جزء منك وأنت هتبقى جزء من نفسك، هنا بس هتكون في بداية رحلتك الحقيقية، بداية إلهامك، بداية وصولك للي أنت اتخلقت عشانه، عشق الحياة هنا هيبقى جواك، بيناديك، هيخليك تعشق نفسك وكل حالاتك المختلفة، هيبقى سر انطلاقك في العالم الحقيقي بتاعك.

❋ ❋ ❋

الفصل الرابع

الخيط الذي يوصلك

رسائل خفية

الحقيقـــة

سينبض قلبك ويتكون بداخلك ما تشعر أنك كنت تحتاج إليه، تشعر أن أجزاءك الآن مكتملة، تنطلق صيحات من التحرر بأعماقك أنت فقط من يعرف أنغامها، ستشاهد عالمك بأعين راضية ولكنها ملحقة في أحلامك، ستقرر ملامحها دون أن تحصل عليها، من المحتمل حينها ألا تتعرف على كل حالاتك المختلفة، فحالات ستبهرك من قمة سكونك الدافئ وكلمات ممتزجة برحيق تنشره في الكون بأكمله، تشعر حينها كأنك تملك العالم وأن قلبك يعتصر دفئًا من نوع خاص تذوقه فقط ليلحق بك مرة أخرى إلى مناطق لا تعرف عنها شيئًا بداخلك، تسكت وتصمت ولكنه صمت ممزوج بأساطيرك الخاصة، تراقب أنفاسك، تراه يتصاعد معلنًا عن بداية حريتك، يسكت كل شيء، حتى أفكارك التي كانت تتلاعب بك وتجعلك لا ترى الحقيقة، لكنك الآن تذوقت معنى التحليق ولا أحد يقدر على انتزاعه منك مرة أخرى.

جوَّا دماغك هيبدأ يسكت كل حاجة، حتى الأفكار اللي كانت جوا عاملة زي شريط، تنزل ستارة من على قلبك، بصيرتك بتنور وبتحلق جوَّا ملكوتك الخاص، تتمسك بيه قوي ودا بيبقى بدايه الخيط لوصولك لنفسك،

لحقيقتك، بتبدأ تفتح جواك شبابيك صغيرة في أعماق حياتك، خيوط، رسايل، مواقف، إشارات قلبك بيحسها، عقلك هينفذها، هتمشي وراه كل ما تصدق أكتر نفسك، كل ما تمشي ورا خيط الحقيقة، كل ما نور جواك بيملاك وتبقى مع نفسك، مع أجزائك جوَّا، بتشوف الطريق واضح قدامك، رسالتك بتبان، هدفك بيبقى من جواك، شغفك بيكبر وإحساسك بالحياة بيعلا، أنت بتكون عامل زي الملاحظ لأي شيء بيعدي عليك في حياتك، رسالة قوية جاية لك وسط كتاب هتقراه، رسالة مكتوبة في وسط حيط ما لهاش صاحب، رسالة عينك بصت عليها وقلبك صدقها وروحك حستها، رسايل ورا رسايل وخيط بيكمل خيط وقتها بتشوف بداية الحقيقة، بداية العالم الحقيقي، بداية طريق، وقتها روحك بتنور، وقلبك بيجري على الدنيا بقلب مصدق نفسه، مواقف كتير هتخليك مليان رسايل وخيوط لحقيقتك عليك إنك تحسها وتشوفها بقلبك، مواقف هتلخبطك، هتهدك، هتكسرك، بس من وراها هتشوف أقوى حكمة وأعمق رسالة جاية لك في وقتها المحدد بس عشان تحرر روحك من كل كلبش "ستخرج من تلك المواقف ومعك نفسك، معك أجزاؤك أنت" روحك أنت وكأنك بتتعرف على نفسك الحقيقية اللي كتير أهملتها، ما كنتش سامعها، هتحس مواقف تانية هتحيي روحك من جديد مليانة رسايل رحمة وحكمة، مليانة تفاصيل أنت صنعتها بروحك وعشت فيها كل تفصيلة بشعور ممزوج بالحرية والانطلاق هتسمع وتصدق بيها حقيقتك، هتدلك على طريق وهتفتح لك أبواب الدنيا

وهتعيش زي ما قلبك يشاور لك، هتعيش وقتها في ونس وقرب من ربك وكأن ساعتها كل خلية في جسمك تتجدد وتملاك نور وحياة جديدة، حياة حقيقية، حياة بعيدة عن أي زيف أو قناع اضطريت تعيشه واتحبست جوَّا وخلاك برَّا، فطرتك براك، برَّا نفسك، هييجي عليك وقت هتشك في حقيقتك، هتشك في كل حاجة، هتشك في تفاصيلك الجديدة، في أملك الحقيقي، في ولادتك وسط الضلمة، هتختار، هتخاف، هتحس إنك مش عارف ترجع لسجنك ولا عارف تصدق الحقيقة وبين السما والأرض، هتختار القبول، هتختار العلاج، هتقبل نفسك، حياتك، أحزانك، أفراحك، هتقبل أجزاءك الملخبطة جواك، هتشوف نفسك أوضح وهتقبلها أكتر، هنا هتبقى بداية حقيقتك، هتسمع رسايلك، هتقبلها بكل ما فيها، بكل مرحلة، هتعيش الألم والفرح، هتعيش الأمل واليأس، هتقبل حقيقتك وقوتك ووقتها بس في النقطة دي هتبقى مسكت في أول خيط، في أول طريق، عشان تكون أنت، علشان نفسك ترجع لفطرتها، عشان تبقى حقيقي، عشان تمشي في طريقك الحقيقي، قلبك هيدلك عليه، كل إشارة وحدث قوي هيأكد لك إن دا مكانك ودا دورك، لما رسايلك حلوة ومُرة هتنور جواك من تاني وتحيي روحك، وهنا شغفك هيبقى جواك، هيخليك تبقى أنت، ونفسك الحقيقية هتوصلك لحقيقة حياتك.

❋ ❋ ❋

الفصل الخامس

أصـوات تلاحقــك

تأتي عاصفة قوية بداخلك لتحدث بك تخبطات من نوع خاص، ترى فيها مخاوفك الكبيرة تلاحقك بأصوات متعددة لها نغمات مختلفة على عقلك تتردد كثيرًا، تشعر كأن العالم ضيق، لا يسعك أي شيء، تنهار محاولة الهروب من تلك الأصوات التي تخترق روحك تدريجيًّا لتخطف طمأنينته الخاصة أو ابتسامته الضاحكة، لكنك كلما حاولت الهروب تعلقت وكأنها تجذبك بقوة نحوها، تفتقد قوتك تدريجيًّا في المقاومة، تشتعل بداخلك نيران تتآكل من روحك المستسلمة، تشاهد العالم وكأنها النهاية لكل شيء، لا ترى أملًا، عندها يصمت نبض الحياة بداخلك، يتوقف كل شيء مرة أخرى، عليك التمسك بأي خيط ضعيف أملًا في النجاة، لكنك قد تفشل مرة أخرى؛ فطاقاتك مستهلكة وروحك صامتة.

ماشي في طريق حياتك، طول الوقت دماغك جواها مليون شريط بيسجل كل حاجة في حياتك، في وقت فرحك، في وقت حزنك، في وقت ضعفك، في وقت قوتك، تفضل محاصر، فاقد معنى السلام، معنى السكون جواك، بتلف في دواير كتير وشريط شغال جواك بسرعة أكبر، يوم ما تقرر تقف، تبعد، تسمع نفسك، هتلاقي أصوات بتهاجمك بدون رحمة، أصوات

بتنهش روحك وتؤلمك، ما فيهاش رحمة، أصوات بتشل حركتك، بتوقف الحياة جواك، بتحاول تهرب منها، بتحاول توقفها بس بيبقى شريط سف من كتر الركنة، من كتر ما انت ما كنتش بتسمعه، كل ما تهرب أكتر كل ما تزيد جواك أكتر، كل ما روحك بتزهق أكتر، كل ما طاقاتك بتستهلك أكتر وأكتر، هنا بتسلم، مقاومتك بتقل، تجبر إنك تسمع، إنك تشوف، إنك تواجه مخاوفك العابرة من الحياة اللي بتكون أكبر صوت مكلبش روحك ومانعها إنها تتنفس، مانعها إنها تعيش اللحظة الحقيقية، مانعها من فرحة الدنيا، من أمل في كل لحظة شروق جديدة، بييجي وراه صوت خايف من المستقبل، من كل لحظة جاية، من كل لحظة هتيجي هتاخد أي حاجة متعلق بيها، خوف من الحياة، والخوف من اللي جاي، صوتك بيعلا، بيقتل كل ذرة حياة ضعيفة جواك مخلياك عايش من غير روح، من غير نفس، موت للروح والعقل والقلب بيحس بضلمة تفضل جواه تشده، كل ما تعلا أصوات أفكارك تبقى ضلك في حياتك، الأصوات دي بتقوى جواك، بتخليك تحارب نفسك، أحيان كتير بتخليك تفقد الثقة فيها وفي قيمتها وتفقد نفسك، بتخليك تدور على دليل يوقف مخاوفك، يوقف يأسك، يوقف كل صوت بينهش في روحك، بيخليك مطفي، ما عندكش قدرة على مواجهة حياتك وبتلاقيك تحس إنك فاضي، كل ما تصدق أصوات كل ما تزيد جواك قوتها، كل ما روحك تنزف معاها كل ما تحس إنك جوَّا ضلمتك، بتروح بقلبك لله،

هتنادي على السكون الصريح، هيهدي، هتقرب قوي بقلبك هتلاقي الخلاص، هتلاقي النجاح، هتفتكر لحظاتك اللي قُمت فيها من الرماد، هتبقى أقوى، هتعرف نفسك، هتصدق شجاعتك، هتصدق إنك تقدر تواجه، هتشوف نفسك، هتسمع أصواتك وهتقللها وهتسيطر عليها، بقربك هتفهم كل صوت، كل فكرة كانت جاية لك، هتسيب نفسك لحالاتك المتلخبطة جواك، هتسيب روحك تتخبط، هتسيبها لغاية ما تخلي النور يدخل جواها من تاني، لحد ما القلب يتعلم إزاي يقرب وإزاي يحس طعم القرب، إزاي يستقبل رحمات ربه، هتتعلم تسيطر على أحداث عقلك وتحس بقلبك وتصنع تفاصيلك الحلوة، هتتعلم تستمتع باللحظة، ما تخافش من بكرة واللي من الحياة عشان تحس بقربه منك وتعرف إن في كل مرة روحك بتحس من جديد، معاه هتعرف نفسك وقيمتك وحبك وهتاخد بضعفك قبل قوتك، هتشوف رسالة وتحسها جواك، هتحول ضلمتك لنور، هتعلم نفسك الحياة، نفسك هتتوجع مرة ومرة هتستسلم ومرة الأمل هيمشي منك، هيدخل ناس كتير تمشي من غير أعذار، وناس تدخل تنور مكانهم أحلام، ممكن تروح فرص ما تجيش، هيعدي الوقت هتعرف إنها ما كانتش أحلامك ولا الفرص دي كانت هتليق عليك وهتشكر ربك قوي على كل حاجة حصلت، هييجي وقت هتبقى فيه مستمتع بتفاصيلك الصغيرة وبحياتك اللي انت خلقتها ومش هتبص على اللي ناقصك وهتبقى راضي بس في نفس الوقت جواك شعلة إنك توصل للحياة اللي بتتمناها وبرضه هييجي وقت أصواتك

هتلاحقك وخوفك هيكبر، والدنيا هتحس إنها مش بتاعتك وهتيأس، مش من نفسك، وهتكون مش عارف تعمل إيه غير إنك تستسلم، بس أول ما قلبك زي ما انت عودته دايمًا إنه يلجأ للكريم هيروح في كل مرة هينور ضلمة جواك، هتحس إن اللي جاي أحلى واللي حصل وكان تاعبك كان جاي عشان حياة هتقدم لك مفاجآت حلوة كتير كنت لازم تبقى مستعد لها، ساعات دروس صغيرة لو اتعلمتها بسرعة هتفرق معاك، ساعات هتحس بالدوامة، ساعات هتحس بالفرحة من غير سبب، ساعات هتبقى طفل بيلعب بجناحاته، ساعات هتبقى إنسان محتاج لحظة أمان، محتاج يسمع لنفسه، إنه يعرفها ويسمعها مهما كان الكلام قاسي بس في النهاية يوم ما تحس بكل دا اعرف إنك في منتصف الحقيقة، اعرف إنك حي، إنك بجد إنسان بيعرف يفرح ويستمتع بالدنيا وبيعرف يتألم لكن بيعرف إزاي يطرد الألم من جوَّاه وكل مرة تتجدد فيها روحك من جديد العاصفة هنا تهدا والأصوات اللي بتلاحقك تختفي أو تقل، هتعرف تسيطر عليها، هتحلم حلم جديد من غير خوف بحياة حقيقية مليانة حرية، بتعرف ربنا كان بيجهزك عشان حياة في منتهى المتعة عشان جنة الحقيقة، بس انت صدق.

❋ ❋ ❋

الفصل السادس

نفس تتمنى الخلاص

إنها الحكاية التي تراودك دون إصرار على امتلاكها، ترسم فيها ملامح حكاية بدايتها مختلفة لكن نهايتها واحدة، كأنه قدر مرسوم نختار الطريق مع أننا نبقى على دراية بالنهاية المحتومة وكأنها صورة تلوح لنا من بعيد لكن يبقى بداخلنا إصرار على الدخول دون توقف، حتى لو كانت الإشارة ممنوع الاقتراب من ذلك القلب الوحيد فحياته من ندوب تحتاج إلى احتضان صادق ليداوي ما مر به ذلك القلب الحزين.

بيبقى جوانا احتياج لكلمة حلوة تطيب على اللي فات وتحيي اللي جاي، بنبقى محتاجين ونس بشكل مختلف يشارك تفاصيل ممكن تكون بسيطة لكن ساعات بنحس إننا عايزين نعملها بس عشان نقولها بنبقى محتاجين قلب يخاف علينا من توهة جوانا من قسوة الأيام وظلام الليالي الحزينة، بنبقى محتاجين سعادة من نوع خاص، اللي بتخلينا نطير مع سماع دقة قلبنا عشان نتأكد إنه لسَّا صاحي، بنبقى محتاجين نبقى ضعاف قوي، نسيب حد يشيل كل حاجة، بنبقى عارفين إننا في أمان، نبقى عايزين نعيش لأول مرة من جوانا وننهي المحاربة اللي طول الوقت ضد الدنيا وساعات ضد نفسنا، مع الأيام كل يوم احتياجاتنا بتزيد جوانا، بنحاول نعوضها بحاجات كتير عشان الحياة

تستاهل تتعاش، مع كل يوم احتياجانا بيكبر جوانا، بيتخنق شعورنا، بيبقى عايز يطلع، عايز يتنفس فبيتمنى الخلاص وعشان الخلاص ما لوش ملامح ممكن ييجي في طريق مرسوم لينا، وقتها هيطلع معاه الإحساس المخنوق وهنبقى محتاجين لحضن يداوي جوانا ويحسسنا بالسكون، مع اختلاف الحكايات واختلاف الشخصيات نبني أحلامنا وأمانينا وإحساسنا وأي شخص يدخل دايرتنا بنشوفه بصورة إحنا عايزينها، بنخلى القلب يصدق إحساس مش حقيقي، بنوهم روحنا بالسعادة، كل دا عشان الخلاص، كل دا عشان القلب يتملي والحضن يداوي جوانا، صوتك ممكن يدي لك إشارات هتبان عشان تبين لك الحقيقة وممكن تفضل مكمل، عارف ليه؟ لإنك محتاج قلب يداوي وحضن يداوي جواك، هتخلص الحكاية وانت عارف النهاية من زمان، كنت بتحاول تأخر حكاية بإنك تلبس أكتر الصفات اللي انت عايزها وتصدق أكتر وهمك، إنك تفضل تعافر في سراب، في كل مرة تتوجع بتفضل حابس وجعك جواك، يزيد يوم عن يوم لحد ما تيجي اللحظة اللي فيها قلبك بيرفض، بتصحى من وهمك وحكايتك وبعد النهاية والتفاصيل اللي اتحفرت جواك وألمك على ذكرياتك اللي كانت أصلًا بمعافرتك، أنت بتعترف بينك وبين نفسك إنك محتاج روح، محتاج قلب صادق، بتعرف الحقيقة وبتعرف إن كل مشاعرك كانت احتياج في كل تجربة عديتها كانت كبيرة أو صغيرة، اتكررت أو فضلت الوحيدة في حياتك، تحتار أكتر وبتلقى

صوت ضعفك واحتياجاتك وبتوعد نفسك إنك مش هتفتح تاني قلبك لكن مع أول دقة باب جديد بتلمسك تبدأ حكاية سندريلا وحلمها الضايع يشتغل جواك، فيه ناس بتطلع من كل حكاية بوجع مختلف مع إنها عارفة نهاية ناس تانية بتعرف أكتر هي محتاجة إيه بالظبط في اللي هيكمل روحها وقلبها وناس تانية خالص بتتعلم إزاي تسيطر على احتياجاتها، بتعرف ازاي تصاحبها وتوديها لطريق صحيح وإزاي تعمل حاجز منيع عشان قلبها يفضل منور زي ما هو، الحقيقة إن كلهم لازم يتعلموا إزاي يفرقوا بين الحب والعشق، أصل فيه فرق على فكرة بين إنك تحب وبين حب يبقى جزء منك ومن روحك، بين مشاعر تبقى احتياج بتطلع لأي حد جاي في الطريق ما يكونش يستحقها وبين الاتزان وإننا نصاحب احتياجاتنا لأنه هيظهر كتير خصوصًا في وقت ضعفك، وهنا هتعرف الترياق، ربك هيجيبهولك عشان يوريك جنته على الأرض، النفس هتحس الخلاص والسعادة بين حضن يطبطب ويداوي، وقلب يملا كل فراغ حصل من موقف في حياتنا يملانا نور وأمل وسعادة، كلنا بنحتاج لحظة سكون وحب ودفا، كلنا محتاجين نحس بالحب بيمشى جوانا كلنا، محتاجين نغمض عينينا بين إيدين واثقين إنها هتسندنا في الدنيا، هيحصل عندنا ثغرة ونضعف حتى بعد ما اتعلمنا إزاي نصاحب احتياجاتنا بأننا نسمعها ونحس بيها ونديلها فرصة، نحاول نعوضها بناس حلوة هتظهر في حياتنا بناس شبهنا وشبه أخلاقنا وشبه روحنا، ربنا بيعلمنا نسند روحنا، ناس حلوة بتيجي بدعائنا، بتيجي لما بنطلب

من ربنا يقوينا على احتياجاتنا، فعلًا بيكون همَّ السلاح الوحيد لقلب يستحق السعادة والرحمة والأمان، يستحق يحب ويتقدر، يستحق متعة الحياة الحقيقية، يستحق يكون جواه حكاية حقيقية، يستحق شعور حقيقي في كل كلمة ونظرة تطير القلب لأنها نابعة من أعماق مش محتاجة تزيين أو تلوين، في النهاية حبوا قوي الحياة، حبوا قوي نفسكم، حبوها في احتياجكم علشان انتم بشر، غمضوا عينيكم وعيشوا أحلامكم، عيشوا حكايتكم الحقيقية هييجى يوم هتنور حياتكم.

❋ ❋ ❋

الفصل السابع

نقطـــة الاتـــزان

نقطة بداية ترى فيها الأشياء واضحة كصورة مكتملة الأركان، تختار بين جميع المتاهات متاهة واحدة، لكنك تعلم أنها ستوصلك للهروب الذي تشعر به الآن، هنا تتصاعد ضربات قلبك، قد يكون خوفًا أو استقرارًا لأفكارك المزدحمة التي أصبحت الآن مختارة بإتقان شديد، تواجه نفسك لتضع لنفسك نهاية مريحة لما حدث وتضع بداية مختلفة بنفس مزدوجة بين السعادة والخوف، وكأنه الظل الملاحق لكل شيء في هذا الكون، هنا يكمل ما كنت تشعر أنك ناقص بدونه، دائمًا أنت الباحث عن شيء لا تعرف ما هو، تقف أفكارك عن ملاحقتك، أحيانًا تبحث عن شريك يملؤك نورًا ويساعدك على أن تتذوق طعم الحياة، تظل تبحث وبداخلك فراغ يتسع مع الأيام، تحاول أن تسده بما تستطيع أن تفعل ولكنك تظل هكذا تشعر أن هناك شيء غير مكتمل بداخلك، هنا ستصل لبداية اتزانك.

في طريق حكايتك هترسم مواقف كتير وهتغير أحداث أكتر لحظات سعادة عدت عليك نورت قلبك وروحك، لحظات لما جات فوقتك وعلمتك معنى الحياة، لحظات اندهاش، لحظات وصال، لحظات حب، لحظات جنان، دواير كتير وسكك أكتر فضلت عايشها وحاسس بيها في

وسط حكايتك، قلبك كان حاسس إن فيه حاجة مش كاملة محسساك بفراغ وتوهة جواك، في لحظة مش متوقعة يوم ما قررت تدور على لهيب توهتك هيساعدك ربك، هتلاقي بصيرتك كشفت لك الحقيقة، هتلاقي عقلك بدأ يهاجمك بملايين الأسئلة لمعرفة الحقيقة، هتقبل بشجاعة وهتعرف إنك ما تعرفش نفسك، ما تعرفش هي مين وإن كل اللي كنت تعرفه عنها مش بتاعك دي كانت نتايج حكايات توالت من الزمن عليك أجبرتك إنك تصدق أوهام كتير عندك وتآمن بيها، رسايل طول الوقت بترسم طريقك وبتقول لك حاجات كتير عن نفسك، صدقت إنك مش محبوب يوم ما حسيت إن أقرب ناس ليك رافضين وجودك، بيوصل لك دا بكل رسالة مباشرة أو غير مباشرة بتحفظها روحك، صدقت إن مشاعرك مؤذية لإنك كنت بتتأذى في كل مرة تعبَّر فيها عنها فقررت إنك تدفنها، صدقت إنك فاشل وضعيف يوم ما رسايل جات لك على إنك فشلت في حاجة بقيت دي حقيقتك، صدقت إنك ما تستاهلش حب وتقدير وإن قيمتك في اللي بيتقال مع إن قيمتك موجودة طول الوقت جواك، صدقت خوفك وألمك وفقدت شجاعتك في مواجهة الحياة، صدقت وبعد ما صدقت دفنت نفسك، دفنت حبك جواك، دفنت تلقائيتك، مهما اتغيرت ومهما كبرت فضلت تلبس أقنعة عشان تحميك من الوجع، عشان تبعد عنك أي رسايل مؤذية تاني، ومع مرور الوقت فقدت نفسك، فقدت فطرتك، مشيت في طريق مش بتاعك، وحلم

مش حلمك، وحياة مش حياتك، وناس مش شبهك، وفرحة مصطنعة وأيام ما فيهاش أي روح ليك، هنا كانت أصعب مواجهة هتواجها، يوم ما تحط نفسك بين اللي صدقته وبين الحقيقة وبين فطرتك اللي بتدلك على الحياة اللي بجد، هنا هتحارب نفسك وأفكارك عشان تبقى أنت بكل تفصيلة أنت شايفها بعينك مش بعين اللي كانوا في حياتك، هنا الستارة هتقع وهتشوف قدراتك الهائلة، هتشوف قوتك هتعرف أنت مين، هتعرف ربنا ميزك بإيه وإنك مش عادي، هتحارب نفسك وتقلل مخاوفك وتطلع برَّا دايرة أمانك وهتجرب وهتخوض تجارب كتير في حياتك عشان تعرف بسببها إيه اللي بيحرك روحك وإيه اللي بيملا احتياجاتها، هتتعرف على مخاوفها بالتجربة، هتفهم ساعتها بس هتصدق نفسك وهتتأثر بيها، هتزيل كل زيف صدقته زمان، هتتعامل مع نفسك برحمة وصبر وأنت شايف نقاط سواد جواك، وهتتعامل معها بفخر وثقة وانت بقيت عارف الحلو فيها، هتطلعه للنور عشان يسعدك ويسعد اللي حواليك، هتقبل نفسك وأجزاءك الحلوة والوحشة، هتحبها، هتقدرها، هتآمن إنها تستحق دا، هيظهر عليك في كل كلمة بتقولها، في كل نبرة صوت طالعة منك، في كل أمل هتحس في قلوب حواليك، هتشوف نظرة إعجاب في عيون ناس بروحك الحرة، هتحب نفسك واللي حواليك هيحبوها ويقدروها زيك بالظبط، هتصنع دوايرك الخاصة من علاقات، هتبقى شبهك، هتظهر يوم ما تعرف أنت نفسك، هتسمع نقد من اللي حواليك، هتسمع كلمات تؤذي قلبك، هيحاولوا يخلوك

مزيف شبههم بس انت هتكون عارف حقيقتك، هتزعل بس مش هتصدق لإنك صدقت نفسك وآمنت بيها، عرفتها وحبيتها وقابلتها وزي الطفل هتكون ماشي في الحياة بروح حرة، روح قابلة الهزيمة والانكسار قبل ما تقع، عشان كل مرة بتقوم بشكل جديد وحقيقي يشيل معاك أي زيف متبقي جوَّا نفسك، هتحب الدنيا، روحك هتبقى مجنونة بتفاصيلك وحياتك، الخوف اللي جوَّا نفسك هييجي يسرق منك لحظات هدوئك، سكونك، سلامك، لكن صوت قلبك، صوت بصيرتك، حقيقتك اللي انت صدقتها عن نفسك، هتهاجم مخاوفك وهتسطير عليها، هتشوف حياتك مراحل مختلفة هتعدي بيها كلها باستسلام، بمرونة جوَّا قلبك بتطلع من مرحلة بتروح مرحلة أعلى، قلبك بيصدق أكتر، روحك بتنور، عشقك للحياة بيجري فيك، ألمك بيبقى مؤقت، بتعرف نفسك الحقيقية وقتها بس هتوصل لنقطة الاتزان اللي جواك.

❋ ❋ ❋

الفصل الثامن

غربلة

هنا ستكون الحكاية أطول من المعتاد، يمكن أن تعود أصولها من بدايات بعيدة، حكايا كثيرة وقصص أكثر، روحك تسحب منك، مشاعرك متناقضة، إحساسك فارغ، قلبك متجمد وينزف من كثرة الألم، خناق وصراع بين قلبك وعقلك وهكذا، تبقى أجزاؤك مبعثرة وتصفي الحياة كل ما تبقى منك لتشعر بالتيه والعزلة حتى عنك، تتخبط كثيرًا حتى تكون أنت مرة أخرى ولكن بدون تلك الندوب السوداء التي طالما زُرعت بداخلك.

قلبك عبارة عن حكايات كتيرة عشتها، سواء فاكر أو مش فاكر، بس هو بيفضل محتفظ بكل تفصيلة صغيرة، أرشيف جواه وكاميرا إحساس بتسجل كل حاجة بدون إرادة منك، بدون دراية منك، في وقت من الأوقات القلب بيقرر يرتاح، يشيل حمل جواه، قرر يبقى حر، وقتها الغربلة مش باختيارك؛ الغربلة بتيجي وقت ما القلب بتكون طاقته استنفدت، وقت ما يكون أنت مستعد، الغربلة على قد ما هي شيء مرهق لكل شيء جواك، عقلك، مشاعرك، بتفتح جواك حاجات ما كنتش عارف عنها حاجة، مشاعر بتظهر قدامك وتحس بيها وتبقى خايف من حمل كنت شايله في قلبك، بتبقى مرهق ومستنزف طول الوقت، هنا بتخاف، بتكون عايز تهرب بس كل حاجة بتجبرك تستسلم لغربلتك، بعد مرور الوقت بتسمح لنفسك بغربلة تعيش

فيها، على قد ما هي مؤلمة، على قد ما هي بتطهرك من ألمك وجروحك اللي كنت ناسيها، لكن قلبك فضل محتفظ بيها، فضلت شغالة جواه طول السنين اللي فاتت، هنا النور هيدخل مكان الضلمة، والحياة هتكون بألوان مختلفة، كل حاجة ما كنتش بتحسها هتتلذذ وتستمتع بيها، مشاعرك هتتكلم، إحساسك بالدنيا والحياة هيكبر جواك، هتشوف الحياة جنة، هترسم أنت خطواتك، بوصلتك هتشتغل، هتروح أماكن ما كنتش تتوقعها هتخليك طاير في ملكوت تاني، هيبقى حواليك نفس التحديات موجودة والظروف سواء اتغيرت ولا لأ، هتعرف إنك أنت اتغيرت، أنت بقيت تعرف تعيش وتستمتع بأبسط حاجة، الحرية جواك بتكبر يوم عن يوم، ودي كانت حكايتك لما قررت تسمع لنفسك، بالغربلة دخلت النور مكان عتمة، تعال بقى نرجع لورا شوية ونعيش سوا الغربلة مع بعض، تعال نروح لأعماقك ونفتح الصندوق الأسود، عشان ندخل محتاجين مفتاح، بعدما دورنا لقينا الباب السري لصندوقك المغلق من زمان، مشاعرك هتخلينا ندخل براحتنا الصندوق ونغربله كمان، تعال يلا بينا، غمض عينك واستعد لرحلة غربلتك، استعد إنك تفتح شبابيك النور، تعال بينا نبدأ بمفتاحك السري لمشاعرك، قفشت نفسك قبل كدا وانت حاسس بمشاعر غريبة عليك، أحيانًا تعرف تفسرها وأحيانًا لأ، إحساس بخنقة، بضيق، بحزن على ملل على وحدة، أنا سامعك أنت بتقول كتير، ما تستغربش إني عرفت، كلنا بنحس بكدا وبتكون المشاعر دي كتيرة وما لهاش سبب منطقي عندنا، تعال بقى نغوص شوية

جواك، جربت تسأل نفسك انت ليه حاسس كدا؟ أو جربت تعرف المشاعر دي جاية عايز تقول إيه؟، مش ممكن جاية برسالة من حكاياتك القديمة اللي أنت نفسك نسيتها، ما تيجي بقى نرجع لورا شوية وتحس مشاعر تاني، بس حاول تفتكر معاها أصل الحكاية، ما تخافش مخك هيساعدك، أنت ممكن نسيت لأن عقلك اللاواعي وقلبك بيسجل حتى النفس اللي انت بتتكلم فيه، استرخي بس وارجع اسأل نفسك تاني، هو أنا ليه حاسس كدا؟ وجاي هنا ليه؟ حضرتك أيًّا كان اللي ظهر سواء افتكرت حدث أو زادت مشاعرك ألم خليها تطلع، حررها من جواك، عايز تعيط، عيط بكل قوة وكأنك بتخرج كتلة سنين وسدت منافذ الهوا على قلبك، عايز تفرغ اكتب، اتكلم، طلع أي حاجة كانت طريقة حل جواك، اسمح لغربلتك إنها تجدد خلايا النسيج جواك، دخلنا بقى جوًّا جوًّا الأعماق، حكايات كتير هتظهر فجأة هتفاجئك إنها لسَّا مأثرة عليك لغاية دلوقتي، قصص أغرب هتحاول تتفادى مواجهتها، رحلة ممكن تبقى قصيرة وطويلة بس أوعدك إنها هتكون أهم رحلة في حياتك لإنك من غيرها عمرك ما هتبقى حقيقي وهتفضل تلف في دواير ألمك مع كل خبطة صغيرة أو كبيرة تعرضت لها في حياتك، هتختار الهروب أو المواجهة وأيًّا كان قرارك فلو قررت الهروب هييجي يوم هتسلم راية لأن مشاعرك مش هتسيبك إلا لما تنطق وتطلع براك، ومع كل خروج أنفاسك المكبوتة هتتجدد قصادها كل حاجة، هتتصالح مع نفسك ومع الدنيا ومع أوجاعك، هتتصالح معاها هي كمان وكأنها سحابة سودا عدت لكن

ضلمت روحك، ساعتها بس اعرف إنك بقيت إنسان بجد، أنت هنا المسيطر على كل شيء، مشاعرك، انفعالاتك، سلوكياتك اللي كانت بستغرب إنك بتعاملها، هتبقى هادي من جوا في وسط تحدياتك، هتعرف تبقى مستمتع، هتعرف تعيش، هتعدي كل حاجة وهتاخد وقتها مش هتكبرها، هتاخد من عمرك وحياتك فتطلع لك تاني بشكل أقوى، هتبقى أنت وهتحبها قوي بشكلها لإنك بكدة رجعت فطرتك الحلوة، رجعت للطريق، هتستقبل إشارة أو حكمة بنفس راضية وقلب متجدد، قلبك هيحس بكل حاجة حلوة حتى لو كانت صغيرة وزعلك هيكون صغير على قد اللي حصل، الحياة هتبقى أحلى والدنيا هتبعت لك مفاجآت من نوع مختلف، مش قُلت لك غربلتك جات تطهرك من كل حاجة مريت بيها، من أبسط موقف إلى أصعب موقف، هتستقبل الدنيا كأنك أول مرة تعيش فيها، هتتولد من جديد في وسط تحدياتك، هتبقى ساكن زي موج البحر.

هتعدي بيك غربلات كتير بس كل مرة هتكون جاية لك هبة من ربنا فحسها من بدايتها، واستعد بعديها لمرحلة مختلفة من حياتك، تمسك بكل حاجة بتحبها، كملها، استمر عليها، تمسك قوي بناس حلوة هتظهر في حياتك اللي هيساعدوك تعديها بسلام، قرب قوي من ربك وروح له بقلبك ويقينك وطلع كل اللي جواك قصاده، السكن هيبقى جواك وقلب هيسلم قوي بدون اعتراض.

❋ ❋ ❋

الفصل التاسع

عيش اللي شبهك

لحظات مقاربة للواقع، تريد أن تهرب بعيدًا عن ذلك العالم القاسي، تريد حينها قلوبًا تحتوي ألمك بدون قسوة، تريد واقعًا يشبهك من الداخل، ويشعل حماسك تجاه هذه الدنيا الغارقة في بحر من الأوهام تسقط وتلتقط أنفاسك، تحرك زجاج حياتك في لحظات فارقة تجد نفسك في وسط أرواح تتشابه مع تلك الروح التي تملكها، تتألق معها كحبات لؤلؤ تتجمع حينها أجزاؤك المبعثرة في وسط نيرانك، تعلم حينها أنك تعيش كل شيء بما يناسب تلك الروح الحائرة في عالم الأوهام.

تتشابه حكايتنا، يتشابه أنين قلوبنا وفرحة حياتنا، الحياة بتفاجئنا دايمًا بأحاسيس بتطير بينا فوق السحاب وأحاسيس تعلمنا الحياة وأحاسيس بتداري وجع فينا، وكلنا بنتشابه في كل حالة، في كل موقف، وفي كل إحساس، لحظة ألم نبقى محتاجين فيها قلب فاهم وحاسس بينا، لحظة ندم محتاجين فيها قلب يحتوي ويسمع من غير ما يحكم، لحظة أمل نبقى محتاجين فيها نحس بفرحة، لحظة ونس مع روحك تخليك تلمع من جديد، قلب جنبك شايف نورك وتفاصيلك الصغيرة، القلب بيحتاج إلى سكون في كل مرة بيدور بيفضل مش مرتاح وكأن الحكاية ناقصة روح وكأن التفاصيل

اتجمدت، تفاصيل بتيجي وتفاصيل بتعدي وبيفضل قلب يدورعلى اللي يهون وحدته، بيدور على اللي يشاركه تفاصيله ويديها الحياة، محتاج يطمن بالونس الحقيقي، أسئلة بتفضل تدور عشان الإجابة بتبقى محتاجة تطلق قيودك وهتلاقيها دايمًا نقطة بداية، هتظهر، هتمشي وراها، هتدخل حكاية، هتقابل بشر أو هتصادف مواقف، هتروح هنا أو هتفضل في مكانك، هتكمل في حكاية لإنك دايمًا مش عندك بديل، هتحس إنك متحاصر، بإنك بقيت منعزل في عالمك الخاص، تفضل مكمل مع أشخاص مش شبهك، مع قلوب مش بتلمسك ولا تونسك، مجرد آلات في حياتك، صوتك بيصرخ من جوَّا، بينادي على الخلاص من كل شيء بتحسه مش شبهك، مواقفك، حياتك، بيئتك، بتحاول كل يوم تفك سلسلتك المتشبكة في الواقع بقوة لكن بتفشل، ساعتها بتاخد قرارك إنك تبقى هنا وهناك، هنا في حكايتك المزيفة تتعامل وتبقى من غير روحك، مش تبقى أنت، دايمًا بتحس فيه حاجة ناقصة حتى لو كل حاجة موجودة عندك، تبقى هناك مع نفسك وحيد منعزل في عالم بتصنعه انت بتهرب فيه في كل مرة بتكون عايز تشيل أقنعتك المزيفة، أرهقتك وأرهقت روحك، عملتها عشان تعرف تعيش في حكايتك المزيفة، في كل مرة لما طاقتك بتقل قلبك بيتألم، توازنك بيختل، بتجري على مكانك، عالم غير المرئي بتاعك، في وسط حيرتك، في وسط وحدتك، قلبك بيقول لك على اللي محتاجه، القلب بيدور على الروح اللي شبهه، هتسمع قلبك، هتعرف حقيقة،

هترجع لحقيقتك هتوقف حكايتك المزيفة، هتعمل اللي انت حاسُّه وشبهك، هتدور على ناس شبهك، روحك هتطير ورا قلبك، هتطلق طلباتك للكون، هتقرب من نفسك أكتر، هيبقى جواك شغف للحياة وصناعة حياتك، أنت مع مرور الوقت تفاصيلك بتكون أنت، حياتك هتبقى حقيقية، أشياءك المفضلة هتخليك تعشق الدنيا بشغف تاني لأنها تبدأ تمس أوتار قلبك، هتدب الحياة في كل شيء في حياتك، هتكون ملحمة مع نفسك ومع تفاصيلك، اللي هتكون جزء منك، تفاصيلك هتبقى بسيطة ولكن ملهمة ليك، في كل رواية هتقراها، في كل فيلم بتشوفه، في كل موقف هتصنعه هتلهم نفسك وروحك، هتحفر ذكرياتك جواها، هتنشط شغفك في كل تجربة جديدة وموقف عملته أنت وكان من اختيارك، حدث بسيط هيخليك تطير من السعادة مش محتاج أحداث عظيمة عشان تبقى وسط سعادتك هتقرر وتروح وتعملها، هتقابل وقتها الناس اللي شبهك، أرواح هتلمسك من جوَّا، هتلاقي اللي يشاركك أجزاءك اللي هتتكلم معاه وكأنه نفسك، هتستمد منهم طاقاتهم وهتلهمهم وهيلهموك في الحياة، هتروح هناك في أوقات ضلمتك ويأسك عشان يشاور لك على كل شيء حلو فيك علشان يطلعوك من وسط ضلمتك، ناس معاك في كل حالة أنت فيها، ناس هتقبل أخطاءك، ناس مش هتحكم عليك، ناس هتفهمك من غير كلام، ناس هتشاركك وجعك وفرحك بدون حساب، علاقات حقيقية هتصحي فيك كل شيء مات وهتنورك تاني من جديد، ناس هتبقى حواجز نفسية ضد الحياة وتحدياتها، ناس هتطيب جرحك وتنور

سعادتك، علاقة واحدة أو علاقات مهمة هتكون حقيقة، علاقة فيها روح شبهك، منك وزيك، هتبقى فيها أنت من غير أي قناع حقيقي، هتحب ضعفك لإنك هتلاقي اللي يسند قلبك، هتعيش اللي شبهك في كل حاجة، تفاصيل جديدة هتعملها بشغف وحب لأنها منك ولمساتك أنت، بس كل يوم هتحس بلذة مختلفة وهتبقى بإيدك، هتوقف لحظات حزنك اللي ممكن تخترقك في الأوقات دي، هتحس هنا ولأول مرة إنك بقيت نفسك، هتحبها قوي، هتعرف بجد تعشقها، هيتكون جواك كمان شعور بالرضا عنها وعن نفسك وعن حياتك، هيزيد يوم عن يوم، حقيقة إنك هتحس إنك بدأت تعيش جنة ربنا، هتظهر لك مفاجآت، هتتوالى الصدف، هتعشق كل شيء شبهك، هيبقى جواك كل روح أو موقف أو تفاصيل، شيء مختلف لنفسك وحياتك، أشياء مختلفة من الوعي والنضج والإحساس، حياة هتبقى ملك إيديك وانت متمسك بشغف وحب فيها لإنك بقيت بتحبها.

❋ ❋ ❋

الفصل العاشر

كنت فاكر نفسي فاشل

روح مخنوقة وتئن من ألم وتشعر نفسها بلا قيمة تائهة، زائفة، خائفة من الزمان أو محصورة بين ما مضى وما هو آت، تزداد الحيرة ويزيد الألم وكأن الحياة كهف كبير لا ترى مكانك فيه فتنحدر إلى القاع بسرعة هائلة، تنبث داخل الحياة هربًا من كل شيء ويبعث النور من خارج تلك العتمة المحكمة لتطلق الروح مع هذا النور المنقذ لما بقي فيها ليغير كل شيء وتنطلق هائمًا عشقًا في تلك الحياة بدون توقف؛ لترسم هي طريقها الذي يلامس أوتار الكون.

توهة فضلت تكبر، عدت عليك كتير، أنت محبوس جواها، خنقتك بتزيد، توهتك بتكبر، مش شايف طريقك رايح على فين، ضلمة بتحاوطك من كل مكان، سؤال وفكرة بتتردد جواك بتحاول تلاقي الإجابة اللي ممكن تبقى خلاص حيرتك وقلبك اللي مش لاقي راحة، عقلك أفكارك بتهاجمه، هنا سؤال بيجر سؤال، فكرة بتكبر جواك تفضل كدا لغاية ما تقرر إنك لازم تلاقي الإجابة، الصورة بتوضح شوية وبتظهر، ترجع تقول أنا أقدر أعمل

إيه، يا ترى ممكن أنجح في إيه؟، يا ترى إيه الحاجة اللي ممكن أبقى متميز فيها؟ مع إن الأسئلة تبان إنها ممكن تساعدك ولكنها بتخليك تتشتت أكتر وتدور وتدور جواك أكتر، ساعات تتصدم إنك مش عارف عن إمكانياتك حاجة، وساعات تانية بتختار بين الألف طريق اللي طلعوا قدامك، هنا يبقى قدامك حلين، يا تفضل في داومتك من غير ما تتحرك، يا تنزل أرض المعركة وتجرب في كذا حاجة، سواء اخترت أي حل منهم يبقى جواك مليون شعور ولا أنت فاهم ولا حاسس، ضربات قلبك بتزيد وخنقة تكبر، توهة تكبر أكتر، هنا بقى بداية الحكاية، خد نفس عميق بقى واهدا ويلا بينا نحكي الحكاية، بس المرة دي هنجيبها من الأول، من أيام ما كان قلبك نقي وفطرتك بتفرح من أقل حاجة وتجري في الهوا مع نسيم الرياح، كنت فاتح قلبك للدنيا من غير حدود، قادر تستقبل حلاوتها وتتغلب على مرارتها، كنت طفل مولود في حضن الحياة، بتعدي السنين عليك قلبك بيشوف الحقيقة، وسط همومك، وسط الزحمة، وسط الناس اللي مش شبهك، وسط حاجات ما تخصكش، ممكن ساعتها يفضل جواك صوتك الحقيقي دايمًا يقول لك إنك محتاج تطهر قلبك، ساعتها هتظهر ملامح حياتك الحقيقية، هنا لو انت من النوع الشجاع اللي بيحب التحدي هتجرب في كذا طريق، بس فطرتك هتتنفض، هتعلن تمردها، مش هتكمل في كل طريق دخلته، ممكن في وقتها توصف نفسك

بالفشل وتؤمن بفشلك، بكدا تبقى اكتملت عناصر الفخ اللي بيوقعك في حفرة كبيرة جوا نفسك، فراغ من نوع خاص، بيحصل لك تبلد في مشاعرك، ما بقاش يهمك حاجة ولا عايز حاجة، الاسم عايش والحقيقة إنك في صراع مع نفسك، يبقى جواك جزء منك بيقول لك إنك متميز ومختلف، بتحاول تسمعه وتصدقه، لكن خيوط الفخ بتكمل لما تصدق اللي حواليك وتصدق الواقع اللي مليان حاجات مزيفة بتأكد على فشلك، يحصل لك مواقف متعددة لما تشوف في عيون ناس أو تسمعهم، يؤكد لك فشلك لما تفضل مصدق فشلك لحد ما يبقى جزء منك في نقطة فاصلة جدًّا في حياتك، بتقرر إنك تختار، يا تصدق فشلك، يا تصدق صوتك الحقيقي اللي جواك اللي بيقول لك إنك مميز وإنك محتاج تشوف بصمتك وإنك محتاج تاخد قرار، يبقى صعب على كل جزء فيك زي الخروج من نقطة ضلمة إلى أعلى نقطة نور في حياتك، بتحس إنك متكلبش، هتحس بالضعف والفشل بقوة كل ما تحاول تطلع من نقطة ضلمتك، محتاج شجاعة منك، محتاج إنك تصدق نفسك وتقوي صوتك الحقيقي اللي جواك، ممكن الحياة تجبرك إنك تكتشف تميزك وتحطك باختبارات وتحديات جوَّا قلبك، هتختار تكون دي اللحظة الفاصلة في الاختبار، يوم ما تجمع نفسك وشجاعتك وتطلع برَّا ضلمتك، هتطلع هنا ملامح بصمتك، هتكبر جواك، كل يوم هتصدق نفسك، هتعيش في الجنة

بتاعتك، نجاحك مش هيبقى مهم على قد استمتاعك الغير منتهي بالشيء اللي بتعمله، هتحس بدقات قلبك وهي بتتصارع جواك وبتتناغم، هترسم لحنك وحياتك هتقف لحظة وترجع الشريط لورا وترجع تقول كنت فاكر نفسي فاشل، هتبص على كل اللي فات من حياتك وهتفهم إنه كان لازم تمر باللخبطة دي جواك، هتتبسط بالرحلة اللي انت عملتها عشان توصل، هنا هتعرف إن معاك كنز، إنك بقيت مستمتع بكل لحظة في بصمتك، الإحباط عندك هيبقى مجرد وقت، هتسلم قلبك لربك، مش هتفكر هتوصل إمتى وإزاي، هتتخبط وتسلم لربك، هتطير في العالم بتاعك أنت وبس، هتاخد نفس عميق وتحس بطاقاتك وهيَّ على جسمك، هتبدأ في رحلتك وتطلق العنان لقلبك يسبح في عالم من نوع خاص، هتعرف وقتها يعني إيه حياة.

❋ ❋ ❋

الفصل الحادي عشر

ظلمة خوفك

يلاحقك من كل اتجاه، تشعر بِهِ وكأنه قيد يخنق أنفاسك التي تشتعل شوقًا للحياة، تريد الخلاص منه ولكنه مثبت بداخلك لا تقدر على انتزاعه، قد ينال منك ويجبرك على الاستسلام له، وأحيانًا قد تهزمه ولكنه يقف بداخلك تفكير محير تتمنى أن تفك قيده خوفًا من الماضي، خوفًا مما أتى، خوفًا منك وعليك وتلاحقك ظلمتك من كل اتجاه حتى تتمكن منك ويبقى اختيارك المواجهة هو الملاذ الوحيد لحريتك المنطلقة.

مع كل مرة قلبك بيدق صوتك، بترتعش أفكار بتهاجمك وبدون مقاومة منك بتصاحب الخوف، الألم كأنه جزء من حريتك، قدامك أحلامك بتكبر، جواك ساعات بتستخبى في وسط ضلمة خوفك، بتخرج، تقوم تنتفض علشانها وبمنتهى القوة تتصدم في بوابة مقفولة بشفرة خاصة، كل ما تحاول تقرب منها بتضعفك وترجعك لنقطة البداية جوًّا أعماق ظلمة خوفك، بتحاول مرة أو اتنين كل ما تحس بالانتفاضة، لمت روحك تتمرد على ضعفك في كل مرة، ألم فشلك في التخلص من خوفك بيخلي جواك استسلام أقوى

ليه، بتاخد قرار إنك عمرك ما تتواجه معاه، إلا إن الحياة بتجبرك وتحطك في مواجهة قاسية معاه، يكون هنا أصل الحكاية، بتعرف إن الخوف ليه قصة اتزرعت جواك، لكل واحد فينا خوف مختلف وقصة ليها ملامح متشابهة ولكنها في أصل حكاية متفردة، تعدي سنين والخوف يكبر جواك لحد ما تكون ضلمة ما لهاش مفتاح، سرداب صغير فيه نور، بس بتحاول تسمع خوفك وتونسه إذا كنت خايف من الوحدة، ضعف، فشل، فقد علاقة عايشة جواك، إذا كانت كل قرارات واختيارات حياتك اللي انت عايشها مش راضي عنها، برغم دا مكمل، إذا كانت أحلامك قدامك شايفها بعينك بس مش قادر توريها النور، إذا كنت سامع صوت ألمك وشايف خوفك بس برضه مش قادر تكسره، وقتها مش هاقول لك ما تخافش لأن الخوف جوانا ما لوش ملامح، بيسيطر علينا ويهاجمنا في أقسى لحظات بييجي من غير ميعاد، وبيبقى صعب يمشي، كل الحكاية إنك محتاج تصاحبه، محتاج منك تفهم هو بيهاجمك ليه، محتاج تطبطب على قلبك الموجوع، تمد إيدك وتعرف أصل الحكاية اللي اتزرعت جواك، لو انت خايف من الوحدة بتقبل تتوجع وتتألم وتقبل ناس مش شبهك ولا عارفين قيمتك، يبقى اعرف أصل حكايتك، إنك محتاج تعرف تتونس بنفسك، تحبها وتقدرها، تسمعها وتبقى قادر تقعد معاها لوحدك من غير لوم عليها، قادر تشوف الجزء الحلو فيها وقابل فيها الجزء

اللي مش عاجبك، بتتصالح معاها وحنيِّن عليها، عارف ازاي تفرحها وترسم ضحكتك جواك، هي دي رحلتك، ممكن تاخد وقت منك بس تستاهل لإنك هتحس بأمان معاها، وقتها ولا هتبقى محتاج حد يملا فراغ بينك وبينها، هتسكت صوت وحدتك مع نفسك وهتخلي حياتك يملاها فرحة وأمل وبس، لإنك مش هتبقى محتاج، هتبقى حر، بتختار بهجة حياتك، لو أنت في كل مرة هتنتفض لأحلامك وتقوم علشان توريها نور الحياة هتخبط في البوابة اللي بتضعف روحك وترجعك لنقطة البداية وعلشان كدا بتوهم نفسك إنك مش عايز أحلامك، ولا عايز تتحرك من دايرة أمانك وراحتك وبتقنع نفسك بالرضا عن حياة مش بتاعتك، ويبقى اعرف إن أصل الحكاية هنا إنك بتتصدم في حاجز خوفك اللي تكون من سنين في عقلك اللاواعي وأنت فضلت تغزي نفسك مشاعر ألم، ورفض الخوف من فشل أفكارك بيخليك تشوف سيناريوهات فشلك قبل ما تحصل، خد نفس عميق وكل اللي عليك إنك تعرف الخطوة الأولى بس في طريقك، فهتكسر وقتها شرخ كبير في الحاجز بتاعك وهتكمل وقتها، ممكن يطلع خوفك وقلقك تاني وتالت، بس في كل مرة لو سمعت ليه وطمنته وتخيلت سيناريوهاتك الحقيقة هتهدا، ومع الوقت هتزرع جواك الأمان وهيتلاشي الخوف، زي أنت ما زرعت فكرة الخوف جواك هتبقى انت برضه اللي زرعت أمان وثقة جواك

ودا السيستم، هتفهم منه مشاعرك الحقيقية، هنا الخوف جواك هيبقى صاحبك، لم ييجي ويفاجئك هتسمعه وتحتويه وتناقشه، في الآخر هيسيبك ويمشى بعد ما اطمن إنك بخير، لأن خوفك بيحاول يحميك من نفسك ومن الخطر اللي جاي من أي حاجة جديدة عليك، كل اللي عليك إنك تطمنه لو انت خايف من اللي جاي ومن المستقبل وأي شيء معكر عليك استمتاعك بالحاضر بتاعك، يبقى أصل الحكاية هنا في عقلك اللي اقتنع إن اللي جاي مليان ألم وحاجات هتعكر سلامك الداخلي، هتبدأ تخاف من الأشياء الحلوة لتروح منك، هتعرف وقتها إنك نسيت تفكر نفسك إن ربنا خلقك عبد ليه، إن عمره ما سابك لوحدك، هتلاقيه جنبك يجبر خاطرك بعد أي شيء قاسي، هتعرف إن حتى لو الوجع جا لك وفقدت كل شيء دا كان عشان ربك بيجهزك لعوض حقيقي منه، وقتها خوفك على فقدان أشياء بيروح، لما تعرف إن الحياة مراحل، كل مرحلة فيها أحلى وأروع طول ما أنت مصدق الجنة الحقيقية، وسبت قلبك يسمع رسايل ربك وحسيت بقربه، لو زرعت جواك يقين بوصالك مع ربك، مهما بعدت هترجع تاني لإنك هتلاقي هناك سكن روحك، أمان ما لوش حدود لأنه ممكن كل شيء يروح بس هيفضل ربك وروحك المتعلقة بيه لوحده، اعرف وازرع القناعة دي جواك إن اللي بيروح بييجي أحلى منه واستمتع باللحظة لأنها غالية قوي على نفسك، لازم تبقى

غالية عليك لو عرفت تحس بأمان معاها ويبقى جواك أنت بس مفاتيح سعادتها وحريتها، لو دربت نفسك إنك تعلق قلبك بربك وقتها بس مش هتبقى محتاج حد أو أي حاجة من الدنيا، هتبقى زاير خفيف بيتجول في كل مرحلة في حياته يخطف أحسن ما فيها ويمشي، خوفك هيقل، ومع الوقت كل ما يظهر هيبقى عندك الأسلحة بتاعتك تواجهه بيها، هيبقى صاحبك وهيبقى براك، برَّا روحك، هتنور ضلمة خوفك، هتبقى حر طليق في جنتك اللي انت قررت إنك تعملها يوم ما قررت تواجه خوفك، يوم ما سبت عقلك وروحك لربك وزرعت كل يوم خطوة وصال وقرب، اتخلق جواك عالم من الأمان الدائم، هتعرف إنك لازم تواجه خوفك لازم تسيب نفسك للتجربة، لازم تعيش، لازم تتحرر، في كل مرة هتواجه فيها خوفك هتهزمه، هتسيطر عليه، هتصاحبه، هتقضي على العوائق اللي منعت روحك إنها تكون هي.

❋ ❋ ❋

الفصل الثاني عشر

السر اللي ما حدش يعرفه غيرك

هنا أنت الآن تتخلص من أقنعتك الواهية التي تعبت من ارتدائها، تشعر براحة تطل على قلبك، تبقى الآن منفردًا بنفسك، تعلمت ولكن كلماتك لا تصمت، الأضواء تنطفئ ويبقى صوت نفسك الذي يهمس لك وترى من خلاله السر المخبأ، تحاول أن تهرب ولكنك تجبر على الاستماع له فهو الآن تملك منك، تبدأ بداخلك الآن أقوى معركة على الأرض، معركة حياتك الحقيقة.

معركتك مع نفسك هي المعركة الحقيقية الوحيدة، فيها عدل رباني هتدوقه يوم ما تكسبها وقتها، بس هتكون امتلكت كنزك الدفين من ولادتك وهو مستنيك علشان تتعرف عليه، معركة مختلفة، قوانينها بإيدك انت بس، هتديرها وهتحاول تسيطر كل ما تحاول تهرب من معركتك، هتختار إنك تدخلها بإرادتك، في النهاية ستخوضها عاجلًا أو آجلًا فقد حان الوقت.

سر ألمك اللي انت بس عارف هو من إيه، ساعات بتكون خايف تواجه، جِه الوقت دلوقتي إنك تسمعه كويس وتحس بيه وتسمع حكايته اللي مش عارفها غيرك وتطبطب عليه وبتحط مكانه لمسة حبك، ذنبك اللي كل مرة بتعمله في وسط انتصارك على كل شيء جواك، إحساسك بالسكون بييجي

يحطك في أصعب اختبار قدام نفسك، بتشوف الحلو فيك وتطرد ذنبك اللي ضلِّم جواك، بتسيب نفسك تموت ببطء مع انغماسك فيه، سر حلمك اللي بيكبر جواك كل يوم انت بس عارف متعة الوصول إليه، شايف من بعيد لكن مش عارف إزاي هتوصل ليه، بتحاول تسكت صوت خوفك، ساعات يتسلل جواك لكنك في الآخر بتآمن بيه لإنك بعد سنين وصلت شفرة حلمك الخاص بتاعك انت وبس، بصيرتك ربنا خلقك بيها، سر ابتسامتك وقلبك بيدق على كل فرصة ممكن تكون صغيرة، عينك بقت شايفة حاجات حلوة كتير حواليك أنت بس عارفها، قلبك بقى ساكن وكأن الدفء استوطن فيها، في وسط كل أسرارك المتنوعة هيبقى متناغم وهترفع الراية وهتعرف إنك انتصرت في معركتك مع نفسك الحقيقية، دي بداية لكل حاجة أنت عايز توصل لها في حياتك، الأغرب إنك بتمشي بالسعادة والمتعة مع إنك لسَّا ما امتلكتهاش لكن امتلكت كنزك، عرفت تبقى أنت على طبيعتك من غير قيودك، عشت فيها سنين، بقيت حر، عرفت مين أنت، لو أنت دخلت معركتك مع نفسك من غير ما تكون مستعد ليها هتلاقي سر ذنبك بيهدمك، بيخليك تشوف نفسك أسوأ شخص على وجه الأرض وإنك ما تستحقش أي حاجة، هييجي ألمك بس علشان يوجعك ويرهق روحك وتفضل محبوس جواه، مش هتعرف هو جاي ليه ولا هتقدر تطبطب على وجعك، لما انت أصلًا مش قادر تحب نفسك هتدور ساعتها براك على سر سعادتك؟، هتبقى محتاج وبس، مش هتبقى عارف محتاج إيه بالظبط، وهتفضل تجرب، طريقك

هيبقى مشتت مش عارف فين نقطة البداية، قدامك اختيارات كتير ولكن مش قادر تختار خوفك من مسؤولية اختيارك أو إنك محتار تختار إيه بالظبط، هتلقى نفسك في الآخر خسران في أهم معركة في حياتك، علشان كدا لما تدخل عليها ارجع ورا شوية، خد نفس وابتدي الحكاية مع نفسك، الأول حبها، حاول تبقى جواك، دور على الحلو فيها، كل ما تركز هتشوفه بيزيد أكتر بيوضح لك أكتر، اتعلم تقبلها زي ما هي كدا، لما تغلط هتعرف إيه خلاها تغلط وهتحل موضوع من الجذور، دور هتلاقي في كل ذنب أو غلط احتياجات أنت مش قادر تلبيها، حاول تتواصل معاه وهتحس هي عايزة إيه دلوقتي، لو مش مضر ليك أو غيرك متاح ليك اعمله من غير تردد، حاول تتعلم تتحكم في أفكارك هتقول لك حاجات مش حقيقية عنك اطردها، اوعى تصدقها، صدق حقيقتك بس، هتشوفها لو ركزت عليها، هتتكون على مراحل، قوة من نوع مميز بشفرتك أنت هتحس بونس وحب الناس هيملاك نشوة، هتعرف إنك دخلت جنة ربنا على الأرض، اعرف كمان إنك عرفت السر اللي ما حدش غيرك يعرفه إن بصمتك شفرتها مختلفة معاك أنت، بس حبك ليها بيزيد يوم عن يوم، هتصدق إنها تستحق كل وفرة من الدنيا، من هنا جنة هتبتدي تترسم خطوة خطوة وانت مستمتع بكل خطوة فيها.

❋ ❋ ❋

الفصل الثالث عشر

بين الحقيقة والوهم

هذا الحمل الثقيل ينتزع منك أحلامك المبعثرة في الفضاء العالي، خلقت لتكون حرًّا، روحًا تبحث عن ملجأ لكنك لا ترى الطريق ممهدًا وتضيق الحياة في عينيك، لا ترى سوى ومضات قليلة متناثرة حولك، لكنك لا تستطيع الوصول إليها، هذا أنت الآن معلق بين ما تريد وما أنت عليه، تشعر أنك محبوس بين أغلال ثقيلة لا تقدر على مقاومة نفسك في صنع الطريق إلى ومضة نور الحياة، بداخلك الآن أشبه بالحرب الباردة، تتصارع بداخلك رغبة شديدة في حياة تمناها القلب والنفس، حياة تعرفها جيدًا وتتصورها ولكنك تيأس من نفسك في محاولة تغيير حياتك البائسة التي ترمقها بشدة.

كل يوم بتعيش على أمل جديد إنك هتقدر تغير كل حاجة، أنت بإيدك تغيرها بس كل مرة تحاول تعمل كدا بتفشل، بتصدق إن ما فيش أمل وبتتأقلم مع حياتك اللي رافضها، بس روحك تفضل مش راضية تسكت، بتشجع نفسك وبتاخد القرار لكنك في الحقيقة بيبقى جواك شك كبير إنك هتنجح، بعد مرات محاولة التغيير أبسط سلوكيات أو عادات اللي اتعودت عليها في حياتك، بتعيش في ألم رهيب، تفقد الأمل من نفسك، من حياتك، بس المرة دي بتقرر تلاقي حل، صوت جوَّا روحك بيحاول ينقذك، عشان ترتاح من إنك تبقى محبوس جوَّا سجنك، هتقوم تحاول تجرب تتغيير تاني،

فسواء بقى أنت بتعمل كدا وأنت عارف أو مش عارف فالنتيجة بتبقى واحدة، عقلك بيجيب لك كمية من المبررات والسدود بتقنع بيها نفسك وغيرك، مبرراتك تبقى هنا على حسب إبداعك وقدرة عقلك على صد أي صوت داخلي من جواك أو مؤثر خارجي من حد بتحبه بيقول لك حقيقة ويصحا جواك، أنت مش عايز تفتكره، بتهرب منه، بتطور الحكاية لحد ما بتلاقيك بتهرب من كل حاجة في حياتك ومش قادر تكمل فيها لحد ما توصل لنقطة بتهرب فيها من نفسك الحقيقية، ما بقيتش عايز تسمع الصوت اللي بيقول لك فوق فيه حاجة غلط، أنا مش مرتاح الحمل بيتقل، ردك على الصوت اللي جواك بيكون التجاهل، بتتجاهل بصيرة قلبك وصوتك الحقيقي، روحك بترفض تجاهلك بيطلع على هيئة حزن واكتئاب ممكن كمان إدمان أي شيء في الكون، هنا تبدأ تاخد مسكنات على أمل إنك ترتاح، مسكناتك بتتنوع على حسب اختراعاتك، العامل المشترك في المسكنات دي هو الهروب من نفسك، بتسكن نفسك بالأكل وبالخروج المستمر أو وجودك وسط ناس كتير حتى لو حاسس بالوحدة، كل واحد وكل روح بتصنع مسكن ينفع معاها ويهدي ألمها، بتدمنه زي النفس، المهم إن المسكن دا ييخليك تهرب من نفسك وتحس بالألم، للأسف بيبقى حل سحري مع مرور الوقت الدنيا فجأة بتجبرك على مواجهتها بمنتهى القوة، ألم يبقى جواك بمنتهى القوة، المسكنات مفعولها ما بقاش له تأثير، وترجع لنقطة البداية، بتحاول تتغير بدون نتيجة، حل اللغز في إيدك الاختيار الشجاع بين إنك

تواجه نفسك، مش بس كدا، محتاج تديها حب افتقدته من زمان منك أنت، الطفل الصغير جواك محتاج منك تتقبله زي ما هو، تحبه، بعد كدا اطلب منه التغيير، المعافرة مع نفسك هتدلك على مفتاح عقلك اللاواعي الحارس بتاعك اللي بيحميك من التغيير، هتطلع يا شاطر بتجارب مش عادات وسلوكياتك أنت، بتحارب الحارس الخفي بتاعك، اللي فاكر التغيير عدو بيهاجمه، هنا بقى هتدخل بشجاعة وتطلع على ملفات مرسومة جواك من قديم الزمان، هتلاقي كل حاجة مش قادر تغيرها وراها معتقد قوي أو رسالة خفية جات لك من وانت طفل صغير اتزرعت هناك وحلفت إنها مش هتطلع، المفاجأة هنا إنك بمنتهى السهولة هتغير الملف القديم بملف جديد انت عاوزه، مع الأيام هتلعب لعبة حلوة مع عقلك، هنا عملية التغيير هتبقى سلسلة وسهلة حتى لو ظهرت أفكار سلبية هتسمعها وتطردها، هتتغسل من جوَّا وكل الماضي هيطلع وكل اللي لوث روحك وأثر على حاضرك، هتفتح صفحة جديدة جوَّا عقلك فيها بس الحياة اللي انت بتتمناها، مع كل دا وانت شايف طفل جواك، حاسس بيه وبتحبه برغم أخطاؤه، في وقتها بس اعرف إن الحب هيكبر جواك والنشوة هتزيد وسعادتك هتحلي الكون وهتحس ساعتها إن العالم دا ملكك لوحدك، نفسك اللي كنت بتهرب منها هتبقى موطنك الوحيد وكل يوم معاه رحلة جديدة وهيكون فيها ألوان من بهجة الدنيا، في عالم فيه السكن والراحة لروحك.

❋ ❋ ❋

الفصل الرابع عشر

سكون القلب الحقيقي

قلبك يدق وكأنه يتصارع بمنتهى الحرية، تريد الصراخ وتنطلق صيحات من العشق المتفاوتة بهذه الحياة التي خلقت من أجلك فقط، تنظر إليها وإذا بكل العلامات التي ترسم طريقك المحدد منذ ولادتك الآن ترشدك، بوصلتك الآن فقط علمت معنى التنفس، تتغذى الآن هذه الروح عشقًا وتسكن، يتسرب السلام بداخلك لتراه بعينيها فقط وتتذوق طعم الحقيقة.

دلوقتي الطفل اللي جواك اتحرر بعدما كنت حابسه، من غير ما تعرف إن الستارة نزلت من على روحك، دلوقتي بس امتلكت البصيرة وكان كل اللي حصل من حنين، كل الصراعات والمعارك اللي كانت جواك، كل اللي راح واتقهرت عليه وكل اللي جاي ومشي واللي ما جاش وقلبك متعلق بانتظاره، كل خطوة كانت في طريقك وقعت فيها وخدت حتة من روحك، كل وجع وألم نهش أحلامك، وقتها كل خبطة شُفتها فيها انتصارك، وكل شيء شُفته مر بين إيديك، كل علامة دخلت حياتك وكان معاها الرسالة اللي وضحت لك بداية حقيقة حسيتها ورسمتها بس ما كنتش عارف النهاية بين كل حلم حقيقي حلمت بيه وفي الآخر مشي وسابك، واكتشفت مع الوقت إنه ما كانش حلم دا كان هروب من حيرتك ووجع روحك، كل معركة قوية مع

نفسك هربت منها أو دخلتها بشجاعة كنت فيها بتجهز لطريقك وانت مش عارف هو إيه، كل أمل في إنك تعيش حر حقيقي، طاير زي الريح، ماشي بدون قيود، برغم محاولاتك فضلت حتة منك جريحة مش قابلة التحليق، كل قصة جواك عرفت طريقها وفضلت شغال جواك من غير سكوت وأصواتها فضلت تلاحقك وأفكارك اللي كانت مقيدة حتى من إنك تحلم، كل قيد جواك انت زرعته منعك تدوق الحب من جواك ونشر في خلايا روحك قيودك اللي كانت نتيجة قصص حكايتك اللي عشتها بس ما وصلتش لحكمتها اللي خلتك تحكم على نفسك وعلى حياتك بالسجن، وقصقصت جناحات حريتك يوم ما قررت روحك التمرد، حررت أغلب قيودك بمنتهى البصيرة اللي اتخلقت جواك دي اللي ربك حطها فيك بس كان عليها غبار راح مع كل خطوة وصال كنت بتقرب فيها من الكريم، كنت بتحس فيها بقلبك بسكون وتحلق بيه بدون شريك، الطفل اللي جواك اتحرر من أغلاله واتولدت أنت من جوَّا أعماقك ومع إنها مش أول ولادة ليك بس دي هتكون ولادتك الحقيقية، ولادة من غير أكاذيب عقلك من غير قيودك، من غير خوفك، من غير حيرة وتوهة، ولادة صنعتها بالحب اللي جواك اللي اتسرسب جواك من يوم ما ابتديت تحبها لحد ما بقيت تشع لكل حاجة حواليك، الناس، الأماكن، ابتدت القصص والحكايات، حب لكل تفاصيل في حياتك، لكل حد قريب، وجع روحك حبيته بعد ما شفت تخبطات روحك اللي انت عشتها وتحررت منها، حب للنسيم اللي اتخلق وخلى جواك حياة، مشاعر عشق بتحسها

وتلمسها بعد ما بقيت تتواصل مع روحك وبقيتو واحد، وقتها قلبك بيبقى مليان بالحب اللي يقدر يهزم كل تحدياتك، نفسك بقيت تشكرها علشان وصلتك لنشوة الدنيا، قلبك بقى حر خفيف من غير حمول بيتحرك بسلاسة زي طفل بيرسم بهجة الدنيا، يخلق شعور جواك تحتار تسميه، جاي عشان يخرج منك طاقة حبك عشان تعيش حياتك من تاني وتاخد الدنيا بأحضانك، وقلبك يسكن ويسلم لربك الطريق وبوصلتك هتبدأ تتحرك، علامات هتظهر هتشوفها بعينك وتحسها بروحك، مع كل علامة جديدة في طريق وخطوة هتظهر هتبقى مطمن ومسلم لإرادة ربك من غير حسابات عقلك الواهمة، السكون بينتشر في كل خلاياك ليحييها من جديد، هيخلق معاه النور اللي هينور لك الطريق المرسوم بدقة ومسارك اللي اتحدد علشانك انت، عرفت كنزك وبصمتك وفهمت كل اللي حصل في حياتك، كانت حكايتك المصنوعة علشانك، هتكتشف إن كل اللي عدى كان تجهيز للحظة وصولك لخريطة حقيقتك، هنا هيبدأ قلبك يسلم ويحس بالسكون، هتنور الشعلة جواك، هتخليك تتحرك أكتر هتبدأ مسيرتك وتكمل حياتك وتستلم راية وتنطلق في حياتك الحقيقية، بصمتك هتعلن وجودك في الكون، علاماتك هتظهر في طريق ربنا، هيجيبها لك في الوقت المناسب لظهورها كل اللي هتبقى محتاجه إنك تشوفها وتصدقها بقلبك، العلامات دي هتبقى بوصلتك لخريطة الحقيقه بتاعتك وبس.

❋ ❋ ❋

"القسم الثالث"

النور

رحلة التحرر

الفصل الأول

بوصلة طريقك

الحقيقة جواك اكتملت مع ضربات القلب المتصاعدة وأنت الذي تبدلت بروح الطفل معلنًا عن وجودك في قلب الحدث، وأنت تدع بصمتك الخاصة بأفعالك وأقوالك التي تنطلق منك بانسيابية شديدة كماء البحر الهادئ، فالآن ينزل الستار من على قلبك وتعيش تطهيرًا مع نفسك المحررة كأمواج البحر داخلك، طردت كل ما بك من أغلال، إن الحب بداخلك أعاد إليك الحياة لتوقظ الميت الذي أحيي بعد سنين عدة وأصبح عبد الله الحر.

حلم كان جواك من زمان، كل ذكرى اتحفرت فيك، كل لحظة عدت عليك سواء كنت فاكرها ولا لأ بتتمنى ترجع روح حرة، قلب بيعرف يحب، عالم صغير عملت فيه كل شيء أنت حبيته بشغف، سمعت صوت قلبك فيه ورفضت كل شيء بيعطلك وبياخد منك بإرادتك وفطرتك اللي ربنا خلقها لك، كنت بتدافع عنها ومش بتقبل تتخلى عنها، في أي لحظة تحدي بتقابلها ومع إن المشاكل ممكن تتعرض فيها بالنسبة لسنك، كانت ممكن تكون تقيلة وصعبة ومش مستوعب إزاي تحلها، لكن بالرغم من كل دا كنت مسلم قلبك قوي لربك، كنت بتواجهه بشجاعة وبتطلع وبتتعلم منه حاجات كتير فاكرها لغاية دلوقتي، كنت بتشوف الحلو فيها قبل الوحش، كنت بتحب من غير شروط وبتعرف تسامح اللي غلط فيك وترجعوا تلعبوا مع بعض ولا

كأن الحرب القوية على لعبة مفضلة أو شيء أنت تملكه قامت، بتخلص المشكلة وبترجعوا اصحاب في ضهر بعض وبتدافعوا عن بعض، بتضحكوا من قلبكم وبتكوِّنوا أحلى ذكريات، كلام ما بينكم بيبقى متعة، بتحبوا الحياة، بيبقى بالنسبة لكم أصحابكم همَّ كل الدنيا، بعد سنين بيبقى أحلى أصحاب وأجدع ناس عرفتهم بتكون كونتهم في الفترة دي، بتعمل عالم خلقته بإيدك وانت صغير بيكبر يوم عن يوم بأحلامك اللي عِشت فيها وبتحسها بيها، بتروح تجري وتحكيها لصحابك وأمك وأبوك وما كنتش بتزعل لو اتريقوا عليها، بتدافع عنها بمنتهى الثبات، كان جواك إيمان بنفسك، كنت مصدق حلمك، كنت كل يوم بتجرب مع نفسك، كنت بتجري وراه بإصرار، كان جواك فطرة غريبة، كنت بتعمل مصنع أحلام جواك مختلفة الحجم والأنواع، حلم صغير بتكون عارف ممكن تحققه دلوقتي فبتعمله وتستخدم كل المتاح علشان توصل له، ممكن يكون الحلم دا بسيط، الحصول على لعبة جديدة، الخروج للملاهي، أو إنك تروح نادي، النهاردا ممكن يكون عندك أساليب كتير علشان توصل، بتشوف ساعتها الإمكانيات متاحة لو كانت في الوقت دا، الإصرار والزن على حلمك وطلبك أو إنك تسمع كلام عشان تحقق اللي أنت عايزه أو بتستخدم الحنية والدلع والكلام الحلو لأهلك، كنت شاطر في الإقناع لدرجة إنك تعرف مدخل أهلك، كتير كنت بتحقق اللي انت عايزه بأي طريقة ومدخل، كل اللي كان عليك إنك تضع الخطة بتاعك وتشوف إمكانياتك المتاحة وتشوف الطرف الآخر صاحب السلطة، وكنت بتوصل لو ما وصلتش من أول مرة، حقيقي ما كنتش بتيأس، كنت بتحاول مرة واتنين

وبتسلك طرق تانية، طول ما انت ماشي ومكمل في طريقك بتجري على تنفيذ أحلامك الصغيرة وبتستمتع بكل لحظة في حياتك وعايش كل تفصيلة في حياتك بقلب صاحي وروح ما فيهاش غير الحب للناس اللي حواليك كلهم، لما كنت بتعرف تفرق بين إن الشخص دا غلط معاك في سلوك فلاني ممكن أخد كرتك المفضلة أو مش راضي يلعب معك وبين إنك تكره أو تحقد عليه ما كنتش بتعرف تكره، كنت بتزعل، تخاصم، بس ما كنتش تعرف غير إنك تحب وبس وكأن الحب الحاجة الأساسية اللي بتحركك، كنت بتحب كل حاجة تخصك، كنت بتعرف تحس الحياة كأن قلبك عايش بوصال حقيقي مع ربك من غير ما تتكلم، الوقت دا كنت قريب قوى من ربك، كنت بتدعي له لإنك متأكد من الإجابة مع إن طلباتك صغيرة وتافهة للكبار انت ما كنتش بتشوفها كدا، كنت بتصرعليها لحد ما تبقى حقيقية، كنت تقعد سرحان كتير تفكر وتتخيل أحلامك كبيرة بتكون موجودة معاك وغريبة إنك كنت عايش فيها لدرجة إنك ممكن تمثلها وتلعب بيها مع أصدقاء كنت بتختار أحلامك أنت اللي طالعة من جوَّا قلبك ومصدقها، كنت ترفض أي دور بيقولوه لك وانت صغير كأدوار تقليدية، كنت بتحلم بدورك الحقيقي، كنت بتفضل تلعب الدور في حياتك، كل كلامك وألعابك وقصصك وحكاياتك مع أصدقائك كنت شايفه كأنه واقع مش حلم وعينك بتلمع كل ما تفتكره وتفتخر بيه وبتقوله بشجاعة للناس كلها، صوت جواك بيخليك تروح لشيء تحبه وتتعلق بيه، هتلاقيك كنت بترسم كتير أو تعمل بيوت من الرمل أو تبدع في شيء مختلف أو بتحكي قصص من نسج خيالك، المهم إنك بتعيش اللي

بتحبه، كنت تملي في وسط حاجات كنت حاسس إنها مش شغفك أو بتسعدك وبتتمرد على الواقع حتى لو كان التمن حرمانك من مصروف أو شيء بتحبه، كنت بتفضل مكمل في أحلامك، كان فيه صوت بيناديك وكأنك مش هتبقى حر غير وانت بتعملها، بتعيش مستمتع، طليق، من غير قيود أو أغلال، تعيش بحب وتفضل فطرتك قوية من كل اللي بيعطلها عن الحياة الحقيقية اللي اخترتها بنفسك، تعدي السنين وتتمنى ترجع الفترة دي، يبقى روحك نفسها ترجع هناك برغم التحديات، كانت هناك حاجات برضه كانت بتوجع روحك برغم إنك ما كنتش صاحب مسؤولية كاملة في حياتك لكنك كنت بتتمرد وتتمسك باختياراتك، تتمنى ترجع زي زمان أيام ما كنت طفل، ومن هنا تبدأ بوصلتك الحقيقية، يوم ما تهزم معركتك مع نفسك وتنزل الغبار من عليها، لما تتصالح مع نفسك، وقتها البوصلة تتحرك باتجاهك ومعلومات كنت محتاجها عشان ترجع لفطرتك الحقيقية تبتدي تظهر وتبتدي روح طفولتك ترجع جواك وتحس وتلمس الجوهر بتاعك بنقاء، وكل يوم بتعيش مع حلم جديد بروح طفل وعقل ناضح وواعي، الطفل اللي جواك بيبقى صاحبك، بينشر السعادة والحيوية في حياتك وانت تقرر إنك تسيبه يختار الحقيقة، يختار اللي جاي الدنيا علشانه، هتمر السنين من عمرك بقلب طاهر ونقي ما فيهوش مكان لأي حاجة غير الحب، الحب بينورك وينور كل حاجة حواليك بيكون هو سلاح فك قيودك العتيقة.

❋ ❋ ❋

الفصل الثاني

رحلة التحرر

تتشابك الخيوط بداخلك كحلقة مفرغة، تبدأ الآن في التعلم من الحياة الحقيقية كالطفل الذي ينطق حروفه الأولى، يتعلم كثيرًا حتى يبدأ بالكلام، يأتي إليك التيه من كل اتجاه الآن، يتسلل بداخلك، تتحدث مع نفسك الحائرة وتكون إجاباتك المنتظرة وهنا تبدأ في التحرر من قيودك الواهمة التي غضت بصيرتك عن الحقيقة وحرمتك من مذاق حبك الأصلي المتكون بداخلك.

حكاية ابتدت من يوم ما نسيت حقيقتك، من يوم ما خليت روحك تستقبل حب من كل شيء حواليك، مهما خدت الحب من برَّا هتفضل برضه متعطش للحب، كونت قيودك، بقيت تزيد يوم عن يوم وبقيت مستسلم لعطشك للحب الخارجي، فضلت تلف في نفس الدايرة طول الوقت، لكن كان جواك صوت بيناديك، كل ما كنت بتسمعه كان بيوصل لك رسايل من ربك موجودة في الكتالوجك اللي ربنا ادَّاهولك علشان يكون مرشد ليك في رحلتك الخاصة المتفردة في التحرر من كل شيء، هزمت قيد تفكيرك اللي انت كنت مغذيه كويس على مدار السنين وخليته يكبر لحد ما غطى على الحقيقة

والبصيرة جواك، خلاك مستسلم وتابع لأفكار غيرك، بقيت تسمع آيات ربنا المخصصة ليك أنت بس علشان تبحث فيها وتفهم وتوصل لها البصيرة اللي ربنا خلق روحك بيها، فهمت الحقيقة اللي وصلتك لطريقك، آيات ظهرت لك في الوقت المناسب علشان توريك البوصلة وتوقف الحيرة وتطمن القلب وتنزل السكون والسلام جواك، لكن انت كنت متمسك بالقيد وفضلت تابع مسلم بعدت عن الجوهر والعمق، ربنا طلب منك إنك تدير رحلتك وتلمس العمق جوا الآيات، نسيت وقتها إنك متفرد، ربنا خلقك حر كامل اِدَّالك أدوات تساعدك في رحلتلك الخاصة، أنت بس تقدر تقرر رسايلها ليك، الفكرة كلها هنا في اختيارك إنك تختار الطريق السهل مع إنه مليان سجون بتكبر جواك كل يوم، صراع مع كل خطوة بتمشيها والتوهة في كل اتجاه بتبقى مش عارف انت رايح فين والجاي فين وتبقى مستقبل لكل شيء بدون إرادة منك، يا تختار تكريم ربنا ليك إنك تعيش حر في اختياراتك وتهزم قيدك اللي بيسكت الحقيقة اللي ربنا خلقك بيها، يا تفضل محبوس هناك وقيدك يكون الحارس اللي كل ما تحاول تطلع من طريق يفهمك إن ما لكش أي اختيار في حياتك، إن حل الأمان إنك تفضل خاضع لكل شيء في الكون، ربنا أصلًا خلقه علشانك يوم ما تختار تكسر قيدك تختار الطريق الصح قلبك هيرجع للبصيرة وهتشوف الحقيقة ظاهرة قدامك، هتعرف إنك يوم ما قررت

واخترت تكسر قيودك وتمشي في الطريق الصح كان أكبر اختيار وهيكون فيه اختيارات كتير هتظهر لك في الطريق، ربنا هيساعدك ويبعت لك إشارات ورسايل بتحسها بقلبك وتدوق حلاوة السكون والسلام، في كل مرة الاختيار هيبقى صعب، النتيجة حقيقي هتبقى مذهلة، مع مرور الوقت قيد عن قيد هيبدأ يفك واللي هيحصل إن الحب هيكون جواك، هتديه لنفسك وهتكسر قيود كانت حابساك بعيد عن حقيقتك، هتقدر وقتها تديه للي حواليك بمنتهى السلاسة، من غير ما تحس إنك عايز مقابل ليه، لإنك كامل أصلًا، الحب وقتها هيكون اتغلغل جواك، هنا بقى هتبدأ تتعرف على قيودك اللي ممكن تكون صفات جواك مش قابلها بس هي مش انت، هي اتكونت بسبب القيد والطريق اللي كنت فيه وأثرت عليك وخلقت جواك سلوكيات حاولت كتير تكسرها بس عمرك ما قبلتها وفضل القيد يكبر جواك علاقات منهكة كانت اختيارك أنت، قيدك وعطشك للحب من برَّا خلاك خاضع ومستسلم ليها.

اختيارك إنك تفضل مش متقبل ومش مستمتع باللي عندك لغاية ما توصل لكنوز ربنا مجهزها لك بس في كل مرة كنت رافض، كل ما تتحبس في قيدك أكتر وتتألم أكتر بتعطل سرعة وصولك لطريق ربك، اختيارك إنك تسمع صوت الحقيقة جواك، نداءات ورغبة ربنا أو إنك تتجاهلها وتفضل في

قيد أمانك وخوفك من المجهول، اختيارك أنت يا تبقى مستسلم لربك وعايش سلام جواك متأكد من حكمة ربنا قبل ظهورها ليك، يا تفضل تعافر في طريقك، تتمنى القوة والطاقة اللي هتيجي لك وسط الطريق، وبين إنك تختار الصراع والحيرة، وبين الاستسلام من جواك للحكمة والوصال الرباني اللي انت محتاجه وتفضل تعافر من برَّا وجوَّا لحد ما تقع في النص، اختيارك هيفك القيود مع مرور الوقت وهتسعى في الطريق والمسار الصح، هيكبر النور جواك، هيملا الحب كل خلاياك، هتجدد كل حاجة فيك، هتتولد من جديد وهتبدأ رحلتك الخاصة المتفردة في التحرر من كل شيء والوصول إلى حريتك المعلنة اللي ربنا خلقك علشانها، ووقتها هتلمس حقيقة إنك حر وكامل لأنك عبد ربنا.

❋ ❋ ❋

الفصل الثالث

بين الشك واليقين

روحك الآن فارغة، لا تنطق، تشعر فقط بأن أنفاسك ثقيلة، تحاول المقاومة، وإذا بك تنهار من شدة الإعياء، تأتي عندها الأفكار الكبيرة والصغيرة ولكنك لا تقدر حتى على الانصات أو طردها، يصمت كل شيء بداخلك ويتحجر، لا ترى ظلامًا أو نورًا، تشعر حينها أنك مسلوب الإرادة من كل شيء فتقرر حينها الاستسلام وعدم المقاومة وتوهم نفسك أنه قرارك ولكنك مجبر على ذلك، فقواك الآن مهلكة، نفسك بطيء يكاد يخرج بمعاناة من هذه الروح المرهقة، يتسرب رويدًا رويدًا هذا العدو اللعين البغيض على كل ما بقي لك من قوة، يجعلك تشك في كل شيء حدث معك أو لم يحدث، تشك في حقيقتك، في طريقك، في دربك، تتساءل حينها هل كل ما مضى كان وهمًا من نسج خيال أبدعت فيه؟ أم إنك قررت أن تقبل هذا الحياة لأن لا مفر غير ذلك؟، وتصمت روحك المفعمة بالحرية، أنت لا تحتمل كل ما تواجهه الآن من لحظات شك تصعقك من شدتها، تستنفدك أكثر، ولكن قدرك محتوم لا يتركك فريسة لجسدك المتهالك، ويبدأ في إشعال الوقود مرة أخرى إلى تلك الروح الفريدة.

لما تكون ماشي في طريق سايق عربية وتنت كل ما تكون مبسوط أكتر والأدرينالين بيعلا بيخليك تتصرف بدون عقل وتزود السرعة، وكل ما زادات سرعة كل ما النشوة جواك زادت أكتر وأكتر، تفضل تزودها لحد ما فجأة البنزين يخلص والعربية تقف في وسط الطريق، تبقى مش عارف ترجع زي الأول أو تكمل في طريقك، يا إما العربية بتتقلب وتطلع منها سليم والعربية تبوظ، يا أنت والعربية تكونوا محتاجين إعادة تأهيل، هو دا بالظبط اللي بيحصل لك لما تمشي في طريق صح، بيديك سعادة بور بس انت دايمًا بتنسى تشحن، الفيشة بتفصل جواك، النور بيخفت مش بينطفي، أنت لو كنت وانت سايق العربية عرفت إمتى تعلي السرعة وإمتى تهدي، لو كمان كنت زودت العربية بنزين أكتر علشان لو حصل أي حاجة في الطريق باستعداداتك الأولية كنت ممكن حافظت على نشوتك وسعادتك، العربية هي روحك، أوقات كتير شحنها بيكون على وشك زي شحن موبايلك بالظبط بس وقت ما هتشحنها باللي انت مجهزه ليها مش هتاخد وقت وهترجع تعيد شحن تاني وهتكون روحك متعطشة لوصال حقيقي بين إيدين مولاي الله، وصال يعيد الشحن وينعش الروح ويطهر الجروح ويدور على الحقيقة، كلماتك هتخرج منك من غير ما تحس، هتسمعها وكأن الكلام مش طالع منك، هتحس بنبض غريب بيتسرب جواك، هتحس بروحك

بترجع الحياة من تاني، تبدأ تجدد كل شيء فيك من أول روحك، كل خلايا جسمك، هتنزل منك دموعك، هيتجدد نبض روحك، هيترسم على وشك رضا هيملا كل كيانك، هتحس إنك قريب قوي من نفسك ومن ربك، مستغني عن كل شيء وأي بشر، هتوصل لحقيقة واحدة، إنك مرشد نفسك، مش محتاج غيرها عشان تفهم وتحس طريقك، ووصالك مع ربك هيكون دا أول مصدر قوي اتعلمت تشحن منه روحك النقية، شكك في كل شيء هتعرف إنه كان رسالة ليك لازم تيجي لك عشان تفك شفرتها، كل مرة هتعمل كدا هتوصلك لدلائل أكبر على صدق طريقك المختار من ربنا، هتفتح أبواب ليك وهتغلق أبواب تانية، هتشوف وتنظم وتعرف هتخلي مين في طريقك زي ضلك ومين هيبقى موجود لدعم وصولك لنقطة ما فيهاش حيرة، في أقصى لحظات شكك هتتعلم تسلم قلبك لمولاه، علشان يساعدك تفك شفرة حياتك، هتكتشف إن بعد ما تكون وهمت نفسك إنك وصلت للحقيقة الكاملة هتعرف إنك لسَّا في البداية، ووجود الشك هيبقى الدليل على إنك محبوس جوَّا قيودك، في الوقت دا بالذات هتبقى هي كسبانة عليك بس برضه هتتعلم إنك تسيبها تكسب لإنك من ورا شكك هتبدأ تشوف حقيقة بلون تاني، هتبدأ صفحة جديدة من حياتك وانت محدد أكتر محطاتك من غير ما يكون عندك خطط ليها، دلائل هتظهر وهتقضي على شكك،

هيتحول قلبك رادد كل شيء ممكن يحصل، هتتعلم إنك تسمع وتلبي صوت طالع منك غريب، بعد وقت مش كتير هيتحول شعورك ليقين ثابت بطريقك، هتوقف عقلك عن حساباته المنطقية، هيبقى عامل زي رسام بيرسم لوحة مش عارف آخرتها إيه ولكنه واثق في إمكانياته وفي حدسه الصادق، هتتعلم إن البدايات دايمًا فيها تحديات والنهايات دايمًا فيها بدايات، حقيقة عمرها ما هتبقى كاملة في عينك غير لما تمشي في طريق وتوصل وانت مسلم قلبك لربنا، هتحب من تاني وبشغف أكبر وهتتونس مع نفسك، هترجع تقع تاني في حب الحياة، في كل مرة هتفصل شحن هتجري على مغارتك الخاصة جوًّا خلوتك الوحيدة مع ذاتك وهتنور بنور مضاف إليه حكمة كانت لازم تمر عشان تشحن روحك الحرة.

❋ ❋ ❋

الفصل الرابع

من تكون؟

خطوات مسيطرة نحو الحقيقة، تصعد الروح لأعلى، لحظات نشوة وتهبط إلى الفراغ التام، عشق يتحرك نحو الحياة، إلهام يرسم من أجلك فقط إيمانًا بالقدر، إيمانًا بكل ما يحدث، تسليم يجري في عروقك، تجدد خلاياك كالطفل المبتهج، تريد الآن أن تحتضن نفسك، كل شيء الآن هو عبارة عن حقيقتك فبصيرتك أنارت روحك، اخترت حقيقتك وظهرت لتعلن نفسها، تشاهد العالم الآن بصورة الطفل المنطلق بداخلك، تشعر بتفكك قيودك، تتحرر من أغلالك العتيقة لروحك، تسير وإذا بك تعثر على إلهامك في أماكن متفرقة ليخبرك من تكون، انتظرت، تخبطت كثيرًا تساءلت وحيرك كل شيء في واقعك، كنت لا تدري هل أنت حي أم مجرد جسد في تلك البقعة الآن، تبخرت ستائر روحك، أصبحت نورك، إجاباتك لحقت بروحك لتتفرد في عالمها الخاص.

الوميض اللي نور يوم ما سمعت صوت قلبك وخليته يدلك على الطريق وقتها، إلهام قرر يخترق روحك وينور بصيرتك ويوريك حقيقة واضحة اتغلغلت بكل كينونتك، صمتك بيشع من جوَّا والتحم مع صمت الكون.

من أول ما اتخلقت وكان قدامك طريقين، كل حاجة جواك اتنين، خير وشر، وهم وحقيقة، نور وضلمة، أمل ويأس، حب وكره، حياة وموت، اختيار بيتكون فيك من أول ما روحك اتولدت، بس انت فضلت محبوس

جوَّا سجن عتيق ما لوش مخرج غير اختيارك برضه، وكأن الدنيا لغز مفاتيح مش ظاهرة لكنها معاك انت وبس، يوم ما تختار رحلتك وترسم جوَّا عقرب الزمن، الحياة هنا لها مذاق خاص، مشاعر مختلفة، قلب يعشق دون توقف، كل يوم روحك تتولد من جديد، مسار محدد، لكن فيها مذاق وشعور مختلف من النشوة، بتفتح روحك للحياة، بتستقبل إلهامات متعددة، بتشوف وتسمع بمشاعر مختلفة، كل حاجة بتناديك وتحس بيها، قلبك بيشاور لك عليها، بيفتح جواك باب معرفة وآفاق جديدة وكأنها بتلمس جواك، بتعرف إنك كامل، المعرفة اتخلقت معاك من يوم ما اتولدت في حياة واخترت طريقك الحقيقي في كل خطوة هنا وكل حالة روحك بتكمل والتضاد جواك بيتوازن بينهم، اللي بيغلب هنا طاقة حبك ونورك اللي بيتسرب مع كل حالة بتعدي عليك، اللي بتيجي عشان تحررك لأنك اخترت حقيقة، بتشعر بدقات قلبك، بريق عينيك، صوتك، كلماتك، كل شيء، قلبك بينطق بالمعرفة الأبدية، بتقول الكلمات بسلاسة، وحي وإلهام تلهم بيه نفسك واللي حواليك بقدرة غريبة، هنا بقى كل إشارات بتظهر لك إنك في المحراب الصح لروحك الحرة، هتسمع كلمة أو موقف أو رسالة، هتقابل أشخاص هينوروا لمبات جواك، كل خيوط هتتشابك علشان تحررك من سجن الجسد وتخلي روحك هي اللي تدير طريقك وتكتب حكاياتك في بداية الطريق، هتمر برحلة كبيرة جواك، هتقرر فيها، هتوازن قوة الخير والحب والنور، هتنصر الحقيقة جواك، هتختار إنك تكون انت، هتيجي هنا أهم مرحلة في السكون تعديها بيه، مرحلة هطلعك من الشك إلى الإلهام الحقيقي في مرحلة ممتعة، روحك هتدوق فيها

كل أنواع السكون الحقيقي، في المرحلة دي انت هتبدأ تسلم لكل حاجة، قلب بيحركه الإلهام، تسمعه بيزقك لوجهتك الجديدة، في كل خطوة وحالة إشارات بتساعدك إنك تفهم وتتحرر أكتر، هيشع إلهامك على كل اللي حواليك، هتزرعه بإتقان، هتطير في عالم روحك الفريد، هنا هتظهر الحقيقة الكبرى، حقيقة يستوعبها قلبك وروحك وعقلك هيقاومها لحد ما تبقى حقيقة في حياتك، هتتيقن إنك تقدر تعمل أي حاجة، لأنك مش الجسد اللي انت عليه، انت في الأصل روح يوم ما تتحرر هتعيش حر من جواك، نورك وإلهامك في الحياة، هترسم وقتها هتمتلك مفاتيح الكون، هتسلم لربك، أفكارك، إلهامك، طريقك انت هتحدده، هيظهر قدامك كل حاجة في وقت محدد ليها، هتعرف إنك حتى لو كنت في جسم عاجز لكن روحك وإلهامك هينور حياتك، هتعرف حقيقة حياتك، هتتصل بربك اتصال حقيقي، هتتعرف على سرك اللي انت اتخلقت علشانه، في وقت من الأوقات هتقابل اللي يؤمن بنورك في وقت عتمتك، هتتعرف على الحب اللي اتخلقت معاه، في محرابك الخاص لما الحب جواك يملاك هتجدد مع حبك الحقيقي، الحكاية هنا هتبدأ لأن الحب هيكون ملهمك اللي هيخليك تحول إلهامك لعشق، صرخات متمردة، كل حاجة مقدرة ليك هتيجي في حياتك كل اللي هيبقى عليك إنك تسلم قلبك لربك وهيزيد نور جواك، وابتسامتك تمل الدنيا عشق.

❋ ❋ ❋

الفصل الخامس

قد تكون النهاية ولكنها في الحقيقة البداية

الآن تمتلكك الخواطر المحيرة، تشعر أنك قريب من حقيقتك الأبدية، وفي الوقت ذاته كأنك بعيد لم تصل إلا إلى الخطوط العميقة، لا تريد شيئًا وتريد كل شيء، روحك محلقة، مبعثرة، روائح خالقة تخلقك من جديد، ترى ما بداخل أعماقك، ترى ما تخفيه النفوس والحكايات صورًا واضحة تحتاج فقط منك أن تلامس الحقيقة فيها وتسأل من أجل المعرفة للخلاص الأبدي، ليس لك فقط؛ وإنما لمن يسمون أنفسهم بشرًا، تبث الحقيقة صورًا ولكن عقلك لا يستوعب، يقف عاجزًا عن التحرك، ولكن قلبك يشعر بكل شيء ومعرفته المجردة تتلامس مع وجدانك وتشعل الحرب بداخلك، يبقى الآن خط النهاية، تبقى منتظرًا لترى عين الحقيقة، هل هذه النهاية؟ أم البداية الأبدية؟.

إجابة جواك فضلت تطاردك طول حياتك، وكل ما كنت مش عارف تجاوب كل ما كنت بتهرب منها أكتر، بتيجي على بالك، بس يوم ما الستاير نزلت من على قلبك وبقيت تتذوق طعم الحياة في كل لحظة بتعيشها، بقيت تسمع صوت من جواك، بتعيش حالة من الانسجام والاتصال مع ذاتك

الحلوة، في لحظة فتحت بصيرتك عن كل حاجة، قلبك باقي يشوف حقيقة في كل صورة بتقابلها في كل موقف بيعدي عليك، في كل لحظة فرح ولحظة ألم وابتديت هنا تبحث عن الحقيقة، برضه فضل قلبك يدور على حقيقة اشتياقك ليها كأنه بيحركك، ما كنتش وقتها عارف هو خايف يعيش جحيم زيهم ولا بيدور على خلاص ليه وليهم، كل يوم لما كان يمشي في الشوارع ويبص في عيونهم نظرة جحيم بتتغلغل جواهم ظاهرة على روحهم، كان بيحسهم جثة ما لهاش ملامح، بتتشابه في كل شيء، بتأدي أدوار ملزومة بيها وكأنهم مشدودين بحبل ما لوش نهاية، يوم بس ما روحهم تقرر تتمرد الحبل دا بيتقطع وبيموتوا وقتها، ما يبقاش عندهم فرق بين حياة والموت لأنهم كانوا جثث متشابهة في عالم وهمي مش حقيقي، الغريب في لحظة فراقهم من حياتهم، هتشوف الرضا في عينيهم وكأنهم أخيرًا اتحرروا، وكأن الموت هو الخلاص الوحيد ليهم، يا ما طلبوه من جواهم من غير ما ينطقوا بيه للعالم ويرجع تاني يسأل بصوت عالي جواه يا ترى إيه الخلاص؟ إزاي ربنا ممكن يكون كتب علينا الجحيم؟ يا ترى هي دي حقيقة الدنيا؟ بيخاف من صدى حيرته وقتها، بيعرف إنه بيدور على خلاص نفسه قبل ما يكون ليهم وإن الطريق اللي اختاره بإرادته فرض عليه الحيرة وإنه بيدور على الإجابة اللي يصدقها قلبه وبصيرته ويقتنع بيها عقله، دا كان بيخليه يسأل تاني فين الحقيقة

اللي قالوها لنا عليها وفهمناها ولا هي حكاية روح متفردة هتلاقي إجابتها لوحدها وهتعرف طريقها وخلاصها الوحيد، سؤال جاب سؤال أكبر بصوت من جوا الأعماق نادى القلب على الله، كان عايز يعرف إجابة سؤاله، كان عايز يوقف حيرته، قلب اتكلم، قلب كان بيستنجد بالله، عقل ما كانش فاهم ازاي ممكن قلب يتكلم ويتواصل، إزاي منتظر الإجابة وقتها بس جات الإجابة، النور دخل جوَّا روحه، طريقه ابتدا، وبدأ يفهم كل اللي كان مفهم نفسه إنه ممنوع التفكير فيه أو الاقتراب منه، كان فاكر إن فيه حقائق ثابتة ومسلمات ما تتحركش، قواعد موحدة، ما كانش عارف إن البحث عن حقيقة أصدق مليون مرة من الوهم اللي عاش غارقان فيه طول حياته، اختار إنه يرجع فطرته ويبحث عن معرفة حقيقية، اختار إنه يتعلم من جديد، ربنا ساعده وحط في طريقه مرشدين كتير مش بس أشخاص؛ مواقف علمته كل حاجة، هو قرر إنه يشوف الحقيقة وابتدا يفهم روحه ونفسه، إن ربنا اداله كل الإمكانيات اللي تخليه يخلق حياته بإيديه لأنه كامل وحر، عرف يعني إيه خلق ربنا، قرب أكتر بقلبه، بحيرته، ابتدا يفرق بين الضلال والحقيقة، كانت أهم حاجة اكتشفها إنه كان فاكر الناس، كان يشوفهم مستمتعين بنعم الله بس برضه بيحس إنهم مش حقيقيين، كأنهم بيداروا ورا ابتسامتهم جحيم أقوى، عايشين في حرمان، فهم إن وضعهم أقسى لأنهم مش قادرين يبرروا لنفسهم

وللعالم سبب الجحيم، عرف إن ربنا عادل، إن الجحيم والجنة من جوانا ويوم ما نتعلم ازاي نزرع بذور الجنة صح هتظهر في حياتنا وهنستمتع باللي موجود واللي مش موجود هنشكر ربنا عليه، هنا كانت رسالة واضحة، الجحيم نهايته إنك تسأل نفسك الأول، انت هنا علشان إيه؟ رسالتك إيه؟ جيت تعمر الأرض في إيه؟ الشيء اللى يخص روحك وعقلك انت، بس يوم ما تسأل بصدق هتلاقي إجابة ظهرت من جواك بمنتهى الوضوح، كل حاجة مترتبة ليك، وهتتأكد من طريقك وبصمتك، هتتحرر من أدوارك والدايرة هتقعد تلف فيها بحثًا عن حاجة واحدة وللأسف انت أصلًا ما كنتش عارفها، هتبقى مع اتصال مع نفسك، هيخليك على اتصال قوي بالخالق الأعظم، وقتها خلاصك من جحيمك هيبقى بداية جنتك اللي على الأرض.

❋ ❋ ❋

الفصل السادس

صـــوت الحقيقـــة

تنطلق من مسارات حياتك، لا ترى شيئًا، تأتي وتذهب أقدارك أمام عينيك وكأنها تسحبك، ولكنك تقف عاجزًا تشعر فقط وترى وجهتك كلما ظننت أنك اقتربت تراودك ظنونك فتسير وكأنك لا تتحرك، لا تقاوم، لا تحس بشيء، جسمك يحتضر، روحك تنفصل عنك، ويحل الفراغ فلا تشعر بشيء، وتتبعثر مجالات عقلك ولا تدري لماذا حينها فقط تتيقن أنك روح خالدة، تنتظر بعيدًا وكأنك تسير الآن في مسار واحد، تبقى في المنتصف الآن، فإذا بروحك مقيدة على طرف آخر وكلما تقاوم لتلحق به لتردها بداخلك تبقى معلقًا لا تستطيع العبور، وإذا بك تنظر خلفك فيلاحقك ما تركت، فلا تدري إذا كان وهمًا أم حقيقة أم كان طريقًا يجب أن تسلكه، تحاول أن تبحث عن الحقيقة، تحاول أن تنتزع نفسك من ضلالك، وإذا بك تشعر بتجدد خلاياك وتفك أسوارك المتعلقة بجسدك الواهي وتبدأ هنا أولى لحظاتك التى تنير طريق روحك، هنا يبدأ صوت الحقيقة، تقرر الاتصال بروحك فقط، الآن أغلقت مسارات ما تعلمت على أنه منطق.

أول ما خرجنا للعالم حقيقي بتاعنا كنا أطفال، فطرتنا ناضجة، قلبنا كان متعطش لمعرفة الحقيقة، كنا بندور عليها ساعات كتير، لما كنا بنسأل والإجابة

مش بتقنعنا كنا بنسأل تاني وتالت لحد ما نحس بيها أو إننا نلاقي نفسنا بنسأل ربنا، كنا بنحس بوجوده، بنلجأ لربنا من غير وسيط للإجابات الحقيقية، كان فيه سؤال فضل جوانا، مهما عدى علينا ومهما ننساه هيفضل لغز ملغم يحذر الاقتراب منه، واحنا صغيرين كل ما نسأل هو دا بيحصل ليه كانت الإجابة بتاعة المنطق المخفي، أصل ربنا عايزك كدا، وقتها كنا بنخاف قوي من اللي جاي، احنا مش مسيطرين عليه بأي شكل، وكأنه قدر محكوم، الخوف دا قتل كل لحظة صدق حقيقية لرسالتنا الحقيقية في دنيا إعمار الأرض، فضل جوَّا القلب إحساس إنه عايز يعرف الحقيقة ومن غير كلام، فناس راحت عبرت للخالق بصوت حيرة فاختاروا طريق الله وكان كل يوم نورهم بيزيد، عاشوا بروح بصيرتهم، ربنا اصطفاهم بعد اختيارهم عشان يقولوا صوت الحقيقة، فيه ناس فضلت التوهة تكبر كل يوم جواها، فضلوا مفعول بهم في حياتهم، وكان الاستسلام في وجهة نظرهم عبادة ورضا، لو حاولت روحهم تتمرد عليهم يقنعوا نفسهم إنهم بكدا بيخرجوا عن طريق ربنا، بيفضل في قلب الناس دي بصيص لعطش الحقيقة كل مرة حدث يهز روحهم، جاي علشان ينزل الستار من على قلب ويفتح بصيرة، وتيجي اللحظة لما يختاروا الحقيقة يختاروا يرجعوا لطريق ربنا، هنا الروح تقاوم، تطلع تاني تنور وتسمع صوت الحقيقة ويتجدد إلهام أول سؤال من جواهم، قربوا وداقوا طعم القرب وحلاوة العشق الإلهي، روحهم وقتها بصيرتها زادت بس فضل سؤال محتاج إجابة تلمس الروح ويتقبلها المنطق، في وسط الحيرة كل ما عرفوا ربنا صح

واتعرفوا على رحماته واستغفروه كان بييجي في بالهم معقول ربنا خلقنا بس مجرد عرايس ماريونت ما لهاش إرادة ولا تمكن في حياتها، مجرد أجساد تنفذ أوامر، تستقبل أقدار محتومة مسبقًا، معقول الإنسان اللي ربنا كرمه وأعطاه مهمة ورسالة إعمار الأرض، معقول ربنا هيخلقك ناقص مسلوب الإرادة، هنا انتبه من نقطة معينة، ربنا قال في كتابه **"ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم"** هنا نورت البصيرة والعقل صدق إجابة كانت واضحة، ظاهرة بس عايز يسمع اللي سامح لروحه تتعلق بكلام ربنا بدون وسيط، دبت الحياة من جديد، كانت رسالة حياتنا معانا في فطرتنا من زمان، لو كنا ما دخلناش وسايط في عشق المولى في طريقه المختار كانت هتنطق من زمان، هنا روح اتمردت وعرفت حقيقة أحداث كتيرة، اتغيرت لما عرفت إن ربنا اداها إرادة، خلقها كاملة علشان تعمر الأرض، اداها حق اختيار كل الطرق ودايمًا هيكون معاها يرشدها ويعلمها بتجربتها المتفردة الخاصة، عرفت إنها حرة عرفت كمان إن المولى هو الخالق الأعظم، إزاي ممكن تسمح تاني لظروف أو أحداث أو حتى بشر زيها تتحكم فيها؟، إزاي ممكن تفضل مستسلمة؟ عرفت إن الاستسلام مش طبيعتها البشرية، عرفت وقتها كل صراع كان جواها لأنها كانت بتحارب الحقيقة، كانت بتحارب فطرتها وأصلها فاختارت الرجوع، كانت هنا بداية الإعمار الحقيقي للأرض.

❋ ❋ ❋

الفصل السابع

بين هذا وذاك

حالة من السكون تتغلغل بداخلك، هدأت الأعاصير، سكنت كل خلية في جسمك نغمات تتراقص معلنة عن عشق لتفاصيل آتية، استمتاع بلحظات فردية مع نفسك، ترى العالم كأنه حديقة واسعة تكبر في عينيك كل يوم، تلمع نظراتك ويلمع كل شيء من حولك، تشاهد كل شيء وكأنه أوضح، تشعر الآن بقربك من الاكتمال، فلقد تفككت الأحجية فظهرت علامات الحكمة المناجية، تزداد الرسائل في قلبك الآن لتثبت حقيقة واحدة فقط طالما بحثت عنها، تعلم أن كل ما يأتي في مسارك حقيقي، لكن يبث فيك الحياة، تمتلك الآن صبرًا على كل الأشياء التى طالما أرهقتك في الحصول عليها، تستشعر الآن مذاقًا جديدًا من النشوة لهذا العالم، قد تعيش هذه الحياة بداخلك لحظات، ساعات، أو حتى أيام حتى تقع مرة أخرى في فخ قد نصب خصيصًا ليحبس هذه الروح الطليقة، كي لا تقترب وتخبر العالم عن سر رقصاتها المتتالية بين غصون الحياة، بين هذا وذاك تتخبط الروح وتتصارع لتحيا ملذات وشجون من نوع فريد.

حالة غريبة عليك، أول مرة تحس بيها، أول مرة تلمس حياة بإيديك، مشاعر ما عشتهاش قبل كدا، كل شيء بيتغير، جواك طفل بريء يكبر مع

الأيام، روحك بترسم جواك رحيق من نوع خاص بتعيشه في كل لحظة بتعدي عليك، نظراتك اتغيرت، صوتك بقى مميز، قلبك بيعيش كل يوم حالة عشق مختلفة مع إنه كان فاكر إنه اكتشف نفسه واللي بيحبوه، لكن مع كل نبضة مختلفة جواه اكتشاف جديد لعالم بدأ دلوقتي قلبك يحدد مصيره واختار الطريق، بقى شايف كل اللي جاي وكأنه حصل، حس بكل حاجة كأنه سبقك هناك ومستنيك تيجي علشان تلتحم مع أحلامك، القوة اللي اتخلقت جواك سكنت كل اللي فات وبخرته، روح اتولدت مش فاكرة غير الحب، بقت بتعيش في كل نبرة طالعة من صوتك، مع كل نفس بيتكلم عنك، مع كل حالة سكون بتعيشها مع نفسك وكل حالة قرب بتعيشها مع غيرك، هالة من الحب محاوطاك، بتخلي قلبك يسكن من غير ما تحس، كل يوم بتنور من جديد وكأن الحياة بتدب فيك، مع شروق شمس جديدة حالة الحب بتعيشها مع نفسك وتفاصيلك من صنعك انت، يوم ما تختار الطريق الصح هتحس وقتها إنك مش عادي، هتفهم ليه زمان ما كنتش عارف تتأقلم زيهم، هتعرف دلوقتي إن صوت روحك كان دايمًا صاحي حتى لو انت كنت غافل، كان عايز يطير من زمان وويجري على عالم خاص بيه وانت كنت حابسها في وهم العالم المادي، روحك بتشاور لك على نقطة محددة في الكون علشان تحدد مسارك، مع كل خطوة مبعثرة هتدلك على طريق، هتوديك وتحميك وهتسمعها أوقات كتير، هتسمعها وانت مسلِّم ومش عارف انت رايح فين،

بس لما توصل هتفوز، هتكسر الأغلال من ماضي لسَّا حابسك، وصولك لحالة الطيران بلا توقف، القوة هنا اتحولت إلى سكون وحب غير منتهي يتجدد كل يوم، بس الحياة هتجدد لك في وسط مسارك المميز، هتخليك تخبط مع نفسك وقتها علشان تعرف إنك تستحق تكون مسيطر عليها، هنا في العالم الحقيقي، هنا بقى تبتدي الحياة توقعك في الفخ بمنتهى السلاسة، وكل فخ على قد قالب الروح اللي بتحاربه، هييجي عليك وقت تشك في كل حاجة حواليك وإيمانك بيها، هتتملي أفكار سلبية وتخليك محبوس فيها وتسيب عقلك هو يتولى الأمور، دا هيخلي روحك تبدأ تعيد تاني أحداث ممكن تيجي سواء حلوة أو وحشة وتخليك فاقد السيطرة عليها، خوف من خطوات بسيطة انت عارف إنها مش هتضرك لكنك هتحس بنغز في قلبك وكأن الدنيا انهارت من حواليك لو عملتها، هنا بقى هيحصل الصراع اللي حصل من بداية الخلق بس هيحصل جواك صراع بين قوتك الروحانية وروحك اللي في طريق تحررها، قوة عقلك اللاوعي ومعتقداته مزروعة هتقوِّم الحرب جواك وانت بس بإيدك بتوقفها وتاخد منك لحظات والصراع الدايم اللي حصل من أيام قابيل وهابيل منذ خلق البشرية، يوم ما ما قدرتش تسيطر على الصراع جواها، وقتها القتل بس هو الحقيقة، هو قتل روحه ونفسه، كان دا اللي خلاه عاجز بعد فترة إنه يدفن أخوه، لكن ربنا كان بيدي فرصة إنه يدرك ويتعلم ويحيي روحه من جديد، بعت له غراب يدله ازاي يدفن أخوه، لو بصينا على الحكاية ممكن سمعناها كتير هنعرف إن ربنا ادانا الترياق لصراع أبدي

هيفضل جوانا بين تحرر الروح وأفكار واهمة بين روحك الروحانية وعقلك اللاواعي، بين خيرك وشرك، إنك في الأول تدرك وجوده، تدرك الصراع وبعد كدا تعرف إن أي سلوك هيحصل منك دا نتيجة صراع، دا مش معناه إنك تقع في الفخ وتسلم روحك للسجن مرة تانية، اختار التطهر وابدأ من جديد واتعلم من أبسط الأشياء زي هابيل اتعلم من الغراب، روح بقلبك لوصالك مع ربك هيرجَّع روحك هناك تاني وهتقدر تسيطر بين هذا وذاك، هترجع عبد حر، هتفضل تسبح في ملكوت ربنا، هتدوق حلاوة القرب والحرية.

❋ ❋ ❋

الفصل الثامن

روح عادت إلى خالقها
تسليم للمجهول

القلب تائه في عالم الحياة، تفترق الطرق وتتجمع الأحداث، وما بين هبوط وصعود وأمل ورجاء وحيرة وشغف وفكر يشتت أركان العقل لذات متفرقة، طريق طويل، نمشي كآلات متحركة في دوائر متعددة لا يشعر القلب حينها بتسرب السكون في داخله وتدور الأيام وتدور اللحظات وتخرج عن طريقك المنشود، وبعد وقت ليس طويلًا فإذا بك تنتفض من أجل أن تشعر بلذة هذا القرب المدفون بروحك بخالقك الكريم، عالقًا في نفسك بين القرب والبعد لا تعلم ماذا حدث حتى فقدت إحساسك المنتعش بالسكون فتنزل القمامة من على قلبك لترى أنك قد تركت طريقك منذ مدة طويلة، فتأتي عندها الصاعقة لتنتشلك من بين ثنياتك المعلقة بين القرب والبعد لتذهب روحك وتأتي بين يد الله وبدون أن تشعر ما بداخلك، يزداد إحساسك ببطء شديد حتى تسكن ويسكن ما بداخلك كالمرهم العتيق، عندها فقط تتذوق حلاوة الرجوع.

الدنيا بالنسبة لك طريق تكتشفه من جديد، عمال بتلف فيه، كل يوم إحساس جديد، كل يوم تجربة انت بتعملها، أحداث بتيجي، أحداث بتروح،

انت بقيت عامل زي المتفرج، جواك إحساس إنك حر، عارف تستمتع بكل لحظة وكل حاجة بالنسبة لك متاحة، برغم أي ظرف انت بتمر بيه بتستمتع بحالة السلام قوي لدرجة إنك بتمشي زي الأعمى مسلم للحالة دي تاخدك من هنا لهنا ومن وقت لوقت، يوم يعدي ييجي يوم، خطط تتأجل، خطط بتتنفذ وتفضل هناك مع كل دايرة بتدخلها وانت مستسلم، فيه شيء جواك بينقص من غير ما تحس، أنت عمال تنور أكتر وعمال تسحب من رصيد قلبك، فضلت ماشي زي القطر بس نسيت إنك لازم تشحن في كل محطة، لازم تروح للخالق تشحن قلبك عنده من جديد، تعمل إعادة تهيئة عشان رصيدك ما ينفدش، نسيت وفُقت لما الرصيد خلص والقلب بقى فاضي، وقتها حسيت بالفراغ الموجع وكأنك متعلق بين إنك مش عارف تقرب ولا مستحمل بعدك، وقتها بتعرف إنك من كتر استمتاعك وإدمانك لحالة النشوة اللي كنت فيها نسيت تعلق قلبك بربك، نسيت تروح تشحن تاني، بعدت من غير ما تحس، خطوة ورا خطوة لحد ما طلعت برَّا طريقك اللي اخترته، فقدت اتصالك بالخالق، وقتها بس حسيت إنك فارغ، بدون شعور حقيقي، كأن الحياة وقفت هنا، الألم بقى مميت، كأن الروح بتتقطع من تأثير الأحداث المؤلمة اللي بقى تأثيرها حقيقي عليك عشان فقدت اتصالك بربك، بتسلم، بتسلم قوي لربك، بترمي قلبك بين إيديه، ممكن ما تحسش بس روحك بتغسل كل حاجة، هتشيل كل حاجة لوثت قلبك من غير ما تحس، بتقرب قوي، مش

بتعرف تدعي أو تنطق باسم المولى، بس في لحظات يتبدل الحال من حال لحال، من فراغ مدوي وألم مرهق للروح، إلى سكن يتخلل في ثنايا القلب، رحمات ربانية تقويك على كل شيء حتى الألم اللي لسَّا مش عارف الحكمة منه، والتسليم بيزيد جواك وتبدأ تتعلم من جديد وكأنك ما تعرفش حاجة عن نفسك وعن حياتك، تبقى صفحة بيضا وسايب قلبك لربك ومستعد تتعلم من جديد، كأنها مرحلة مختلفة، رسايل ربنا مش بتبان لك، بتظهر لك في كل حتة تثبتك على الطريق، في الأول ما كنتش حاسس بأي حاجة، مع مرور الوقت إحساس بيدخل جواك بالتدريج وكأنك اتخلقت من جديد وكأن روحك بتتبني من غير حدود وكأنك بتتحرر منك ومن حدود عالم الزيف، زي الطفل الصغير بتتعلم خطواتك الأولى في المشي، في الحياة، وترجع لطريقك المختار منذ الخليقة، ترجع تتعرف على روحك من جديد لتواجه وتتحدى ألمك المبرح، بتصاحبه وما بتخليهوش يلون حياتك، تتعلم تقوى بربك، هتتعلم تتنقل بين لحظات السكون ولحظات الألم، هتتعلم وتستعد لرسالتك الكبيرة في الدنيا اللي انت اتخلقت عشانها هي إعمار الأرض، في وسط ألمك هتيجي أوقات كتير قوي هتدوق فيها حلاوة القرب من ربك، هتتعلم إنك انت شايل جواك ألم وسكون، هتتعلم تنشر سكونك وسلامك الداخلي، هتتعلم تنور وتفرح في أشد لحظات الضعف، هتتعلم تفرح بجد قوي وانت موجوع قوي، وقتها بس هتبقى انت، وقتها لحظة اختيارك هتحسها، هيبقى أكبر اختبار ليك يوم ما تختار المجهول، هتسلم

قوي لربك، هتفضل هناك لحد ما تتعلم تسلم من غير قيود، عقلك هيقبل الاختبار والاختيار الأصعب في مرحلتك المنيرة وانتقال روحك من العبودية للأشياء للتحرر، من كل شيء، رحمات ربك مش هتسيبك، هتدوق لذة في قربه كل مرة ألمك هيقوى عليك، هتروح هناك بروحك عشان تسكن من غير حدود، يتجدد التسليم في إنك مش عارف هتطلع إمتى من ألمك، كل اللي قادر تعمله إنك حابب القرب، إنه بقى اختيار مش إجبار، اختيار إنك تقرب أكتر وأكتر، اختيارك إنك تكمل في طريقك حتى لو مليان شوك يتزرع جواك، هنا هتتيقن إنك تتعلم التسليم لمولاك، وهنا يتخلق جواك عشق جديد للمولى بدون شروط، هتقرب منه عشان يشحن تاني وعشان تدوق حلاوة حب من قلبك وتقدر تزرعه في قلوب اللي حواليك ومن هنا تبدأ رسالة إعمارك للقلوب.

❋ ❋ ❋

الفصل التاسع

توهة في الطريق

يتوقف كل شيء عن النطق، حتى تلك الروح الناطقة باسم الله، يتكرر كل شيء بداخلك ويدور الزمن وأنت صامد دون حنين إلى شيء، تشعر بالتيه، فلا تجد إشارات دالة على شيء، صمت فقط، لا تسمع ولا ترى، تشعر بأنك متقلب كالحجارة العتيقة، وبعد حين تشعر بقلبك المستسلم لطيات الأحداث، يغمرك شعور بأنك مسير لا تختار إلا ما يقع أمامك، فلا تشعر بشيء، فتصبح مستقبلًا لكل شيء بنفس راضية متقبلة، عندها يخترق السكون الروح، تشعر بأنك تريد الله فقط، تردد في خوفك كلامًا كثيرًا لا تقدر على البوح به، فقط يتحدث قلبك وتنتظر تلك اللحظة المرتقبة التي سيخفق قلبك وترجع من تيه طريقك الضائع.

طريقك إلى الله اخترته من زمان، من يوم ما اتولدت بفطرتك النقية، يومها انت اخترت قدرك، اخترت الأحداث اللي عشت فيها كل حاجة وحفرت جواك كل حاجة علمتك، خلتك إنسان حر، لحظات كتير مروا عليك، لحظات فشل وإحباط ووجع، لحظات فقدت إحساسك بالحياة،

لحظات فقدت نفسك، لحظات كنت تايه فيها مش عارف انت مين، لحظات قهر، لحظات خوف، لحظات ظلم، بس في وسط كل لحظة كنت بتحس بربك معاك، زي سحر بيداوي جواك، كل مرحلة عدت عليك كانت مختلفة، حياتك كانت غريبة، فيه حاجات ما كنتش فاهمها وابتديت تفهمها وحاجات شكرت ربنا إنها حصلت وحاجات عرفت إنها كانت لازم توجع كدا عشان تتعلق بالمولى عز وجل، تُهت كتير قبل كدا، تُهت لما ما كنتش عارف طريقك، تُهت لما كنت مش عارف نفسك، تُهت لما كنت خايف من المجهول، تُهت لما بقيت تحس بنفسك، تُهت لما اتخذلت 100 مرة وكل مرة بطريقة مختلفة، تُهت لما ناس دخلت حياتك ولما قربوا قوي ومشيوا، تُهت في كل حدث مش متوقع حصل لك، تُهت في كل جرح وجعك ما كنتش عارف سببه، تُهت لما كنت عارف تعيش وانت ميت، تُهت لما قرأت وما تغيرتش، تُهت لما اتعلمت وما طبقتش، تُهت لما فرص ضاعت من إيدك على آخر لحظة، تُهت لما فرحتك اتأخرت، تُهت لما اللي حواليك حطوك في قالب معين ما كنتش عارف تهرب منه، تُهت في إنك مميز ومش لاقي نفسك، تُهت لما واجهت نفسك بذنوبك وما عرفتش إذا كنت طاهر ولا إنك بعيد كل البعد عن طريق ربك، تُهت لما دعيت وما لقيتش إجابة، تُهت لما ما قدرتش تقرب لربنا بقلبك، تُهت لما بعدت عن ربك كتير قوي وما كنتش عارف ترجع، تُهت لما جات لك فرصة

في وسط شدة الضلمة جواك ما حسيتهاش، تُهت لما عرفت تحيا تاني بعد موتك، تُهت لما بقيت انت، تُهت لما عرفت الحقيقة وإن ربنا مش بيعاقبك وكل حاجة حصلت لك علشان الطريق المختار وعشان إعمارك للأرض والرسالة اللي أنت جاي عشانها ودا كله تجهيزك، تُهت لما قويت قوي بعد ضعف مميت، تُهت لما لقيت نور وحب من جواك بتنشره على اللي حواليك، الحقيقة إنك كل دا ما كنتش تايه، كنت على الطريق، مراحل وخطوط عديت عليها عشان تكون انت وروحك المتحررة من أي شيء غير عشقك لله، عافرت وكان معاك ربك، كان حاميك ربك، كان بيبعت لك أدواته، كان بيبعت لك إشاراته، انت كان عليك الاختيار في كل مرة، كنت سريع في اختيارك، كنت بتنجز في اختيارك من حالة لحالة لحد ما وصلت مرحلة السلام والسكون عشت فيها تدوق طعم الجنة، رحت في ملكوت المولى ولكن هنا كان الاختيار الأكبر، كانت التوهة الحقيقية، اتعلمت إن كل اللي فات كان تجهيز، بعدت عن الطريق، بعدت باختيارك بس كان مقدر، كان اختيار روحك، كان غسيل لقلبك، كان طور جديد هتدخل فيه، لما رجعت تاني رجعت وانت مسامح على أي حاجة جواك، حب أرواح عباد الله حتى لو غلطوا فيك أو أذوك، بتشوفهم من جوَّا، بتشوف حلوهم ووحشهم، انت كنت زيهم في وسط حيرتهم وجحيمهم عشان كدا سامحتهم، بتسعى إنك

توقفهم عن غفلتهم بتكون انت روح حقيقية، بتكون مصدر الإلهام ليك وللبشر، بتكون نور، جزء من الكون والحياة وقتها، بتعرف إن كل الإشارات كانت واقفة، كل البعد عن الطريق، كل إحساس ما كانش موجود، روحك كانت متعلقة بالدنيا، روحك كانت بتستجدي السكون، روحك كانت بتهرب ومش عارف تهرب لملجأ حقيقي، في وسط ضلمتك كان بتيجي عليك لحظات بتنورك رحمات من ربك، بتقول لك إن معاك لحظات يقين مع ربك، بتقول لك إن معاك لحظات كانت بتحييك من جديد في طريق التوهة، عرفت لذة الشوق لربك، عرفت طعم العبادات، عرفت إنك عبد حر هتختار ترجع لوحدك للطريق المرسوم منذ الخليقة، هنا قلبك هيتجلى بنور جديد مليان عشق لربك هينور روحك واللي حواليك.

❋ ❋ ❋

الفصل العاشر

أنت مش عادي

كالروح المنطلقة بدون قيود تبحر في عالم آخر من نسيجك الخاص، كاللؤلؤة في وسط الحياة ترتجف الروح وتتلامس أوتارك وتعزف في هذه الحياة ألحانًا خاصة في عالمك الحقيقي، تراه وكأنه بين يديك، تشعر به، تتلامس تفاصيله المغرقة في عالم النسيان كأنه معلق هناك، يتسلل كل شيء من أعماقك، تشعر وتدب الحياة فيك وفي كل شيء، يتلامس في وجنتيك المتوهجة صوت الحياة، يخترقك ببطء فتتحد معه صانعًا معزوفات خاصة في قلبك، تقف ساكنًا تتعلم وتتيقن أن هذا ليس خيالًا إنما هو حقيقتك الوحيدة المخفية منذ الأزل حتى عنك، تشعر بالشوق لكل شيء، يتناثر الشغف بداخلك كالجمر المحترق، يسير فيك بمرونة خاضعة كالماء المنهمر، ويبقى كلاهما بداخلك كالسر المحفوظ فينهمر الشوق بداخلك، كالصراع الحارق لكل شيء حوله، فيبدأ حينها كل شيء عندما تلتقي بجزئك المفقود، تكون النفس الكاملة وتصبح كالطائر المحلق في ملكوت خاص لا يعرف قواعد سوى قواعد العشق، فيتجدد العشق كجمرات متناثرة على ضفاف تتجمع

تلك البقاع مع بعضها كالنسيج المتفرق في طريق لا ترى فيه سوى إشارات أخرى من عالم حقيقي لا تراه فتطلق بداخلك عشقًا يملأ الكون، تشعر بعالم من السكون بأعاصير متفرقة، لأرواح تائهة، عالم ليس له ملامح، تعلم حينها أنك روح متفردة، أنت تمتلك الحرية الوحيدة، أنت تأتي إلى هذا العالم وحيدًا بداخلك عشق، وإذا بك تعيشه في أعماقك الآن، أصبحت كاملًا الآن، صرت حرًّا في نسيج من عالم حقيقي كالسحر الممتزج، وتنشر رحيقك المتفرد على الأرواح المتفرقة الباحثة فقط عن نفسها، فقد رحلت منسية حائرة، تلك الروح المتحررة أعلنت عن نفسها لتتجمع في تلك البقاع مع بعضها كنسيج متفرق في طريق لا تراه غير الروح الحرة.

كل خطوة كان ليها معنى، كل حلم كان مرحلة جديدة، كل حد دخل حياتنا ومشي، كل جرح وخز قلبنا، عن لحظة شوق، عن لحظة ضعف، عن لحظة ألم وعن لحظة أمل، عن لحظة خوف، عن لحظة وحدة، عن كل ذكرى كنت فاكر إنك نسيتها زي الحكاية كان لازم يكون الموت عشان تحس الحياة، لازم تحس بالضلمة علشان تحس بالنور، كان لازم تحس بالألم عشان تحس بالنشوة، كان لازم نمر واحنا شايلين روحنا جوانا بدون إرادة وبإرادة، اخترنا نكون مش حد عادي، ومن هنا كانت البداية أوقات، كانت بتعدي علينا من كتر الألم، الإحساس بيموت والقلب بيتجمد ونعيش ولا كأننا

عايشين أوقات تانية، كانت بتعدي علينا، الخوف بيسيطر على كل جزء فينا، بيشل حركتنا ويمنع نور الحياة يدخل لقلوبنا يبقى حاجز بيخبي أي شيء عايزينه، أوقات كان طعم السعادة مخنوق وكأننا خايفين نعيش فيها بكل حتة في كيانْنَا ليروح، مع الوقت بنبعد عن كل شيء أو أي شيء وكل شخص بس علشان إحنا محتاجين شوية سعادة مزيفة بنحسها أوقات كنا بنعيش مع خيالاتنا زي الحلم نهرب منه مع كل حاجة خنقة لروحنا، أوقات أكتر نعيش لحظات الفشل جوانا من غير ما نوقف الشريط اللي بيتعاد في كل تجربة، في كل حدث لحد ما نصدق الفشل، ويبقى الصوت جوانا دايمًا بيقول لنا احنا مميزين بس الصورة لسَّا ما كملتش، لحظات بتكون زي الخنجر بيعصر القلب لما نختلي بنفسنا اللي بنهرب منها طول الوقت فبتتجمع وقتها كل الأحاسيس اللي كانت واللي هتكون، هنا بيطلع الشعور الأكبر اللي مسيطر على الروح من غير نزاع الوحدة، مهما حاولنا نبعد عنه، مهما قربنا ناس، مهما كانت حياتنا فاضية أو مليانة بيفضل ملازم لينا، أوقات نستسلم للحياة، نستسلم للموت، نستسلم للقدر، نستسلم لكل شيء، نصدق الفشل، نصدق الألم، نصدق الوجع، بنهرب جوَّا نفسنا كل مرة الألم بيزيد كأننا بنعمل حيطة كبيرة بينْنَا وبين نفسنا، فلو اتألمت تعرف إنك صاحي، لو فرحت بتحس إنك لسَّا حي، صدمة ورا صدمة وحدث ورا حدث، كل مرحلة بتعدي عليها قلبك

بيتشكل معاك من غير ما تعرف إيه السبب والحكمة، قلبك يتألم من غير رحمة، من غير سند، من غير شيء، كل شخص دخل في حياتك علمك وخلاك تعرف نفسك، ما كنتش عارف الحكمة، كل شخص دخل ومشي من غير سبب أو بسبب، في كل وقت احتجت الأقرب إلى روحك اللي اتخلقت منهم وما لقيتهمش ولقيت قسوة، عندها فقدت المحبة الحقيقية وقتها صدقت إنك مش محبوب، لما تُهت في طرق كتير، لما لفيت في دوايرٍ كتير ما كنتش عارف الحكمة، مع كل قوة غريبة كنت بتقوم فيها من تحت رمادك كنت بتستغرب من الشعور الغريب، تكتشف إنك قادر على أي شيء وكل شيء، وقتها عرفت أكتر عن رحمة ربنا في كل شيء، عرفت أكتر عن محبة الخالق ليك، ولما دار الشريط وكل مرحلة عديت بيها علمتك، في نهاية المطاف تذكرت مين انت وعرفت إنك عبد الله الحر اتخلقت عشان تعمر الأرض، عرفت إنك ليك رسالة، إنك ليك بصمة عرفت إن كل دا كان لازم تعدي بيه وقتها قلبك ارتوى وكأن ما فيش أي حاجة حصلت، وقتها افتكرت كل حدث وعرفت الحكمة الواضحة من غير شروط، وقتها عرفت إنك كنت هتختار كل حاجة حصلت بالترتيب حتى ألمك، عرفت انت مين، وإنك مختار علشان تعمر الأرض، علشان تعمر القلوب التايهة اللي ناسية فتخلي قلبها يتعلق بربها، اللي عايشين في جحيم وفي وسط امتلاك كل شيء أو

فقد كل شيء، كنت لازم تمر علشان تقدر تاخد بإيد أي روح قررت إنها تروح لملكوت العشق الإلهي علشان ترجع لحقيقتنا السامية، حقيقة إننا اتخلقنا عشان إعمار الحياة، والقلب الضعيف عرف إنه قادر على تغيير أي شيء وكل شيء بس لو اتعلم طريقة العشق الإلهي، لو اتعلم في الطريق المختار إنه يسلم بدون شروط لله ويختار اللي بيجي في طريقه، وهنا هيملا القلب المحبة الخالصة، هتعرفها انت حتى تدرك إن كل شيء أو شخص أو أي موقف ما هو إلا مجرد معلم ومرشد جه علشان يطهرك ويعلمك حقيقتك ويفكرك مين انت، جاي علشان يعلم قلبك المسامحة على كل شيء، حتى كل أخطائك، علشان تقبل كل شيء أو سلوك أو أي خطأ في البشر، وقتها بس هتفتكر إنك مش حد عادي، إنك عبد الله الحر، وإن دي هي الحقيقة الوحيدة في حياتك، هتسيب قلبك لربك يفعل به ما يشاء وانت مسلم لتجهيزك لدورك، جاهز علشان تستقبل المحبة جواك، هتقتل حتى كل مخاوفك وهمومك، هتخليك متيقن إنك هتوصل للي انت عايزه بالمحبة، هتخليها جواك، هتنشرها حواليك، في كل شيء، في كل قلب تقابله، هتبدأ رحلتك الخاصة، هتسمع صوت قلبك وتعرف وتتعلم مين انت.

❋ ❋ ❋

الفصل الحادي عشر

تظن أنها النهاية لكنها بداية ولادتك الجديدة

نداء إلى المحبة

تشرد بعيدًا وتصمت بداخلك آلاف الأسئلة، تريد البوح والوصف لكنك كلما اقتربت منها تاهت وضاعت كالعصفور الضائع، وفي نفس اللحظة تتلامس روحك بحالة عشق متفردة، وكأنك مولود جديد يلامس قلبه أرض الواقع فيبحث ويتغير ويجرب، تبث المشاعر المختلفة المتفردة التي تفكك ذلك الجسم الصغير، تتنهد وتكون تلك التنهيدة انطلاقة لتحريرك النهائي، قررت أن تعيش روحك في الملكوت الخاص وأن تبقى روحك في مكانها الحقيقي لتتصاعد بداخلها تلك المحبة التي لم تكتمل حتى الآن بداخلك لترتبط بتلك القلوب العامرة ارتباطًا ليس له ملامح ولكنه يجري في شريان قلبك، تصمت بحثًا عن تلك الإجابات لتبدأ الآن خطواتك الأولى المبعثرة تجاهك، أنت ترى الحقيقة كما لم ترَها من قبل، وتشعر كما لم تشعر وتعيش كما لم تعش، لتكون المحبة جزءًا لا يتجزأ من كينونتك، فتبدأ روايتك المتفردة، حكايتك الخاصة، حتى لو شعرت أنك تبدأ من جديد، ولكنها تكون البداية الأعمق لتلك المسارات الصحيحة لتغذي بداخلك المحبة المتوجة برحيق خاص بك.

زي عقارب الساعة، زي دقات قلبك المختلفة بتتكون الحياة جواك، حياة بتعيد كل نسيج اتبخر، حكاية كانت في الأساس حكايتك انت، كانت تايهة منك ملامح الخوف والعجز، كانت مانعاك ملامح الألم، حجبت عنك الرؤية، وممكن كمان ملامح الفرحة، آه ما احنا ممكن ننغمس في مشاعرنا لحد ما تملكنا وما نشوفش غير من خلالها، ممكن تخلينا نشوف الزيف حقيقة والحقيقة زيف، بنتوه وكأن التوهة كانت قدر عشان نرجع، هتبعد عن نفسك وكأن البعد كان السبيل الوحيد في الرجوع، بتتجمد وبتحس بالفراغ وموت روحك وكأن دا كان الحل الوحيد الأمثل عشان تحيا من تاني، عشان تتطهر منك، عشان تشوف نفسك برَّا مرايتك، برَّا نظرتك أنت، برَّا حدودك، برَّا مشاعرك، عشان تطلع براك خالص وتبص على الصورة كاملة عشان تكمل الناقص وتزود الحلو، عشان تشوف الحقيقة حقيقة والزيف زيف، عشان تجاوب على أسئلتك اللي هتفضل برضه مش كاملة، ما فيش حاجة هتعرفها إلا لما تجربها وتعيشها جواك، تجربها بكل تفاصيلها، تدوق فيها كل مشاعرها ساعتها بس هتتعلمها، ساعتها بس هتبقى الإجابة كاملة، كل تجربة عدت عليك دُقت فيها برضه فرحة انتصارك على جرحك أو حسيت فيها فرحة بإحساس ملخبط، فرحة بإحساس مختلف، كنت لازم تجرب، فضلت تسمع كتير وكتير، فضلت تبحث هنا وهناك، بس كنت لازم تجرب، لأن حقيقة التجربة شيء تاني خالص، شيء بيخليك فاهم وحاسس كل إجابة سؤال محيرك، تكبر جواك معرفتك الخاصة، بوصلتك أنت وبس بتكون جواك،

الحل بتاعك انت لأي حاجة ممكن تقابلك، التجربة هي اللي هتخليك تاخد قرارك وانت واثق في كل حاجة فيها من غير تردد حتى لو الدنيا مهدودة وقرارك مشتت، هتبقى عارف ازاي ترجع وتمشي وازاي تعلم روحك وازاي ترجع تاني ليك لو حسيت إنك بعدت؛ لأنك في الحقيقة مش هيبقى ليك غير نفسك، نفسك اللي هتقويك، الحياة لنفسك هتحصل وتونس نفسك، هتقوم بيك وقت الضلمة، في كل تجربة هتمر بيها روحك هتتمرد عشان ترجع لطريق نفسك، هتعرف كل شيء في الوقت المحدد، زي عقارب الساعة، هتعرف إن ما لكش اختيار في الوقت بس ليك اختيار في إنك تفضل منور، تفضل انت ليك اختيار، إنك تعيش حتى لو وسط عالم مش بتاعك، بس هتكون انت باختلافك وتميزك اللي هتعمله انت، بإنجازك اللي مع مرور الوقت هيبان ويلمس أي قلب تقابله، تميزك هيهون عليك سنين ضاعت وسنين مش عارف إمتى نهاية تميزك فيها، هتعيد كل حكاية حصلت وتجربة عشت فيها حتى لو كانت مؤلمة، هتهد عواميد حياتك، هتعرف إن كل الحكايات دي هي انت، هي بوصلتك، هنا هي بقت جزء منك، هتعرف إنك بطل حكايتك وإن اللي جاي سراب بالنسبة لك بس انت عارف إنه هيخلق جواك حقيقة كاملة، إنه هيحررك من سجنك الصغير اللي انت عمرك ما شُفته، سجن طول الوقت بيمنعك من التحليق الدايم، سجن طول الوقت بيوقف نشوتك وفرحتك للآخر، سجن طول الوقت مستمر، ما لوش ملامح، مسيطر عليك كأنه منك واقتنعت إنك هو، انت زي ما يكون جه

الوقت وإنه هو دا الميعاد عشان تطلع براك، عشان تشوف اللي عمرك ما شُفته جواك، عشان تبدأ رحلتك حتى لو جواك مليون سؤال، مليون شعور بيتخلق معاك في كل لحظة عايشها، هنا هتسمع صوت عميق من جواك، صوت كان مستخبي من زمان، صوت اتردم من يوم ما خُفت إنك تسمعه، وصوتك الحقيقي بينادي على المحبة، المحبة الحقيقية اللي محتاجها عشان يداوي كل شيء فاكره أو مش فاكره، المحبة الحقيقية اللي بتيجي عشان تنور طريقك وتشقلب قلبك وتساعدك إنك تتحرر من خوفك، المحبة الحقيقية شعور بيخلصنا من حبستنا وبنعرف إننا نستحق نتحضن قوي، نتحضن بلمسة حقيقية من أقرب ناس لينا، نتحضن بكلام ينور جوانا عتمتنا، نتحضن حضن حقيقي نحس فيه بكل معاني الاحتواء والأمان لقلب هزته الأيام وهو بيطلب المحبة، كأن القلب قرر يحب بجد، يحب نفسه، يدور على المحبة الحقيقية، قرر يلبي احتياجه ونداه عشان ما يفاجئوش ويظهر الاحتياج دا في وقت غلط مع ناس غلط، قرر يسمع من جوَّا وقرر يطرد الألم براه خالص، يشوف الصورة تاني وتالت، قرر إنه ما يوقفش ولا يستسلم، قرر إنه يتحرر من كل أذى عاش فيه، من كل ظلم اتكون جواه، من كل تجربة كان فيها وما لقاش محبة، قرر يفتح قلبه للدنيا، قرر إنه يتعلم ازاي يدخل العشق الإلهي في القلوب، وازاي يخلي قلبه موجود هناك بعيد عن أي حاجة، مش متعلق بأي حاجة، يعرف إن الطريق ممكن يتوهه وممكن يبعد قوي عنه، ممكن يشك فيه وفي نفسه، بس الحقيقة هتخليه يرجع تاني، يرجع كل مرة بشكل

تاني، وكأن المحبة من ربنا بتتكون جواه على مراحل، وكأن المحبة دي كانت محتاجة يبقى نفسه، كانت محتاجة يتطهر من كل حاجة، كانت محتاجة قلب فاضي، قلب مستعد لعشق كبير زي عشق ربنا، قلب محتاج لما يبعد يعرف يقاوم وينادي تاني، يصر على نداء المحبة، يقرر إن الحب يبقى هو مصيره ويصر يعيش الحب في كل تفصيلة في حياته، في كل شيء هيعدي عليه، في كل لحظاته المؤلمة، في لحظاته المليانة بهجة ونور، للحياة، عرف واتيقن إن الحب هو الترياق الوحيد لحياته، هو البوصلة الأساسية لطريقه المختار، هو اللي هينور العتمة ويجدد خلايا القلب، هو كمان عرف إن طريق الحب بيروي كل حتة فيه، بيروي عطشه من كل حاجة، بيخليه دايمًا مش عايز لكنه حابب يضيف لروحه، خلاه مش عبد، خلاه حر كامل بيختار مش بيتجبر على أي حاجة، خلاه حتى يتحرر من كل القيود اللي اتكونت جواه، من كل فكرة صدقها عن نفسه، من كل الظروف اللي صدق إنها حقيقة وعاش فيها، عرف إن يوم ما بدأ يعرف طريق الحب، من ساعة ما حب نفسه، كانت البداية لما عرف إن القدر من اختياره هو، وإن طريق الحب هو طريق العشق الإلهي، طريق ربنا هو الأصح في المسارات المختلفة، فضلنا تايهين عشان احنا كنا بعاد قوي عن نفسنا وعن ربنا، التوهة اتحلت يوم ما قررنا إننا أحرار، يوم ما خلينا الحب طريقنا وجزء فينا.

❋ ❋ ❋

الفهرس

القسم الأول

الفصل الأول

غربـة مع نفسـك 8

الفصـل الثـاني

أنين بلا صوت 12

الفصل الثالث

أرواح فارغـــــة..... 17

الفصل الرابع

العودة للحياة من جديد..... 20

الفصل الخامس

نـــفس بـــلا قيـــد 24

الفصل السادس

الاحتيـاج إلى الحـب 28

الفصل السابع

القبـــول ســـلام الـــروح..... 32

الفصل الثامن

ضعف غير متوقع 37

الفصل التاسع

المرايـــــا..... 41

الفصل العاشر

الإلهـــــــام..... 45

القسم الثاني

الفصل الأول

الروح المحاربة 53

الفصل الثاني

الحنين إلى المستقبل 57

الفصل الثالث

الكنـــز جـــواك..... 61

الفصل الرابع

الخيط الذي يوصلك 64

الفصل الخامس

أصـوات تلاحقــك 67

الفصل السادس.....71

نفس تتمنى الخلاص 71

الفصل السابع

نقطـــة الاتـــزان..... 75

الفصل الثامن

غربلة..... 79

الفصل التاسع

عيش اللي شبهك 83

الفصل العاشر

كنت فاكر نفسي فاشل..... 87

الفصل الحادي عشر

ظلمة خوفك 91

الفصل الثاني عشر

السر اللي ما حدش يعرفه غيرك 96

الفصل الثالث عشر

بين الحقيقة والوهم 99

الفصل الرابع عشر

سكون القلب الحقيقي..... 102

القسم الثالث

الفصل الأول

بوصلة طريقك 107

الفصل الثاني

رحلة التحرر 111

الفصل الثالث

بين الشك واليقين 115

الفصل الرابع

من تكون؟ 119

الفصل الخامس

قد تكون النهاية ولكنها في الحقيقة البداية 122

الفصل السادس

صـــوت الحقيقـــة 126

الفصل السابع

بين هذا وذاك 129

الفصل الثامن

روح عادت إلى خالقها 133

الفصل التاسع

توهة في الطريق 137

الفصل العاشر

أنت مش عادي 141

الفصل الحادي عشر

تظن أنها النهاية لكنها بداية ولادتك الجديدة 146