

# " ما بعد الوجع "

قلبك ده امانه 

لازم تحافظ عليه 

اهداء / محمود بكر

## ملخص الكتاب

### مقدمه

وهيا الكلام اللى كان نفسي اسمعه .

### الفصل الاول

لما الدنيا تقفل فى وشك .

### الفصل الثاني

ليه الوجع بيبقى لازم .

### الفصل الثالث

ازاي تطفى صوت الوجع جواك .

### الفصل الرابع

مش لوحدك .

### الفصل الخامس

الباب اللى قفل .. والباب اللى مفتوح .

### الفصل السادس

مين يستاهل قلبك .

## الفصل السابع

مسامحة نفسك الاول .

## الفصل الثامن

مش كل حب كان حب .

## الفصل التاسع

الوجد بيغيرنا بس لحد فين .

## الفصل العاشر

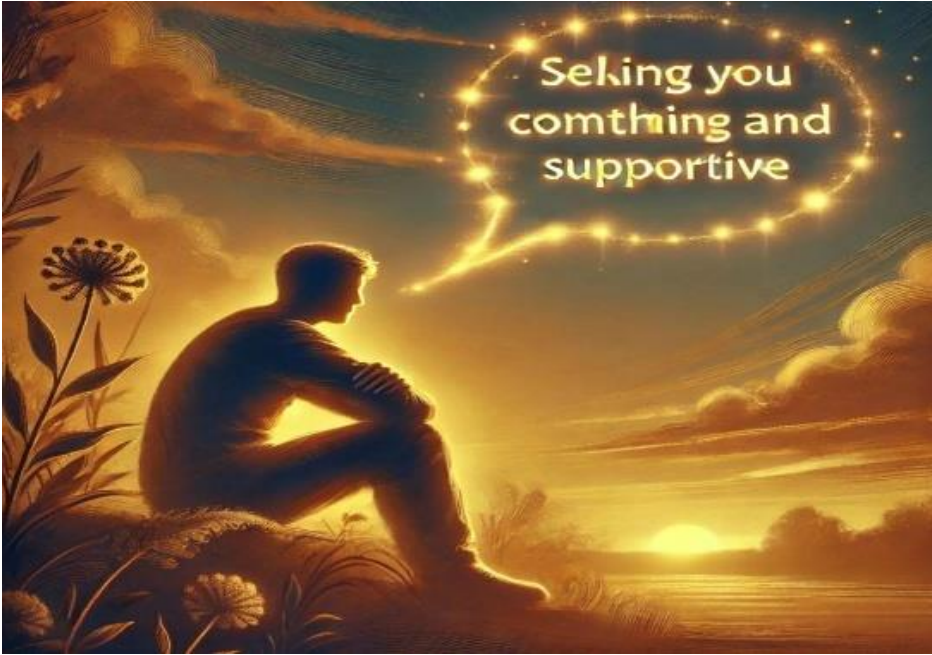
حكايتك لسه مخلصتش .

## الخاتمة

تشجيع على بداية جديده.

## المقدمة

\* الكلام إلى كان نفسي اسمعه \*



" في حياتنا بنمر بعلاقات كثير، بعضها بيكون جميل ويدفي  
قلوبنا، وبعضها بيسبنا مكسورين ومشتتين.

الكتاب ده مش مجرد كلام عن وجع العلاقات، لكن عن القوة  
اللي بنلاقيها جوانا لما بنقرر نتخطى ونبدأ من جديد.

هتلاقي فيه حكاية مليانة مشاعر، من زعل وألم، لفرحة واكتشاف  
الذات.

هنتكلم عن إزاي نطفي جرح علاقة مؤذية، ونرجع نبني علاقة  
صحية من الأول، علاقة مليانة حب واحترام بجد.

ده مش مجرد كتاب، دي رحلة هتحس بيها إنك مش لوحدك، وإن  
في أمل، حتى لو الدنيا ضلمت للحظة.

لو عاوز تعرف إزاي تلاقي النور بعد العتمة، وإزاي تحب نفسك  
قبل ما تحب غيرك، يبقى الكتاب ده ليك.

استعد لرحلة هتمس قلبك وهتخليك تصدق إن الحب الحقيقي موجود، بس لازم تبدأ بنفسك الأول."

ده كلام من القلب للقلب، يمكن يكون اللي كنت محتاج تسمعه لما كنت بتسأل نفسك ليه أنا؟ وليه كل ده بيحصلي؟.

هنا هتلاقي الحاجات اللي كان نفسك حد يقولها لك، الكلام اللي يطبب عليك، ويقولك إن تخطي الألم مش ضعف، وإنك تستاهل علاقة تليق بيك، علاقة مليانة حب واحترام بجد.

هنتعلم مع بعض إزاي نلم شظايا القلب اللي اتكسر، وإزاي نحب نفسنا زي ما كان نفسي حد يحبنا.

الكتاب ده رحلة بين الزعل اللي كان، والأمل اللي جاي.

لو كان نفسك تسمع حد يقولك أنت مش لوحديك، وهتعدي، أو  
فيه حد في يوم هيشوف جمالك اللي إنت مش شايفه دلوقتي،  
يبقى افتح الصفحة الأولى وابدأ الرحلة.

لأن الحب الحقيقي بيبدأ من هنا... من جوه قلبك."  
"في البداية خليني أقولك حاجة مهمة..."

انت مش لوحديك. يمكن دلوقتي بتحس إن الدنيا سودة، إنك تايه  
ومش فاهم ليه كل حاجة قلبت بالشكل ده، بس صدقني، كل ده  
طبيعي.

كلنا مرينا بلحظات زي دي، لحظات كأنك ماسك في حاجة  
بتوجعك بس خايف تسيبها، خايف من الفراغ اللي بعدها.

بس عارف؟

الفراغ مش دايمًا وحش. ساعات الفراغ ده هو أول خطوة إنك  
تملى حياتك بحاجة حقيقية، حاجة تستاهل.

كتابي ده مش وعد إن الألم هيفتفي في يوم وليلة، لكن وعد إنني  
همشي معاك خطوة بخطوة لحد ما توصل للسلام اللي بتدور  
عليه، لحد ما تلاقي نفسك من تاني، وتبدأ تكتب فصل جديد في  
حياتك...

فصل مليون حب حقيقي، بس المرة دي الحب ده يبدأ منك، ليك.

كلنا بنقع، وكلنا بنتوجع، لكن الحلو في الحكاية دي إننا كمان  
بنقوم، وبنكمل. وأنا هنا عشان أقولك: انت كمان هتكمل."

"وبالمناسبة، لو لسه بتفكر الرسالة الأخيرة اللي بعثها ليه/ليها  
ومتأكد إنك كنت درامي أكثر من اللازم..."



ماتقلش، كلنا كتبنا حاجات نتكسف منها، عادي يعني، ده جزء  
من التجربة.

المهم، أوعى تبعت رسالة تانية!  
خلينا نمشي لقدام بدل ما نرجع خطوة لورا.

## الفصل الاول

\* ما الدنيا ثقّل في وشك \*



"عارف اللحظة دي لما بتقعد لوحدك في نص الليل، والدنيا حواليك  
هادية بشكل يخنق؟

بتبدأ كل الأصوات اللي جواك تعلق.

فجأة تلاقي نفسك بتفكر كل حاجة...

أول ضحكة، أول مرة حسيت بالأمان، وأول كلمة كسرتك.

بتحس إن كل حاجة كانت حلوة في حياتك فجأة اتحولت لذكرى  
مؤلمة، وإن كل لحظة عديتها معاهم دلوقتي بقت زي جرح مفتوح.

بتحاول تهرب، تمسك تليفونك تقلب فيه، تفتح أغنية، بس  
الأغنية بتوجع أكثر.

أو يمكن تحاول تنام، بس النوم بقى رفاهية، لأن اللحظة اللي  
تقفل فيها عنيك، كل الذكريات بتطلعك زي فيلم.

بتحس إنك محاصر، وإن مفيش مخرج.

وفي النص ده، تبدأ تسأل نفسك: هو أنا كنت غلطان؟ هو أنا  
السبب؟ طب ليه كل حاجة حلوة لازم تخلص بالشكل ده؟

بتفضل تلف في الدائرة دي لحد ما تحس إنك خلاص... معدش  
فيك طاقة تفكر، أو حتى تعيط.

الغريب في الموضوع إنك مهما حاولت تحكي لحد، مهما حاولت  
توصف اللي جواك، مفيش حد هيحس.

الناس كلها تقولك: "عديها" أو "كبر دماغك"، بس محدش يعرف  
إن الحاجات اللي بيقولوا عليها صغيرة، بالنسباك كانت كل حاجة.

أكثر حاجة توجع إنك تحس إنك مش فاهم نفسك، أو مش فاهم  
ليه بتتعلق بحاجات هي نفسها مش بتمسك بيك.

ساعات بتبقى مش قادر تسيب، مش لأنك ضعيف، لكن لأنك  
مكنتش متخيل إن النهاية تكون كده.

وفي وسط كل ده، بتبدأ تفكر في حاجة واحدة: طب وبعدين؟  
هفضل كده لحد إمتى؟ السؤال ده، مع إنه بيكسر، لكنه في نفس  
الوقت أول علامة إنك بتدور على مخرج.

آه، يمكن مش دلوقتي، بس صدقني، اللحظة اللي تبدأ تسأل  
فيها نفسك: "إيه اللي جاي؟"، هي اللحظة اللي حياتك بتبدأ تتغير  
فيها، حتى لو كنت لسه مش واخد بالك."

"وأنت مش لوحدك، مش عايزك تحس إنك غريب في المشاعر  
دي.

كلنا مرينا بيها. يمكن في اللحظة دي أنت مش شايف قدامك،  
لكن فكر معايا...

في حاجات ما بتكتشفهاش إلا لما تكون في أسوأ حالتك. في  
لحظات الألم دي، لما تحس إنك مفيش حاجة تقدر تبنيها تاني،  
هتلاقي نفسك بتبني حاجات جوه قلبك من غير ما تحس.

أكيد مش هيكون في شكل واضح، لكن هيكون في مشاعر جديدة،  
هيكون في قوة بدأ يطلع منك وأنت مش مدركها.

بتبدأ تكتشف حاجات عن نفسك ماكنتش عارفها، زي إنك ممكن  
تكون أقوى مما كنت فاكرك، أو إنك ممكن تكمل حياتك من غير  
شخص كان جزء مهم فيها.

في البداية ده بيكون صعب، بيكون زي إنك بتحاول تمشي على  
أرض مش ثابتة، بس صدقني، خطوة وراء خطوة هتبدأ تحس إنك

مش لوحدك، وإنك في النهاية هتقدر تبني حياتك على أرض صلبة.

ولما تبص حواليك بعد فترة، هتكتشف إن العالم مش واقف عند اللحظة دي.

يمكن كانت اللحظة دي مؤلمة، بس مش هي نهاية الطريق.

الحياة مش دايمًا هتكون زي ما كنت متخيلها، بس هتكون أفضل مما كنت مستني.

أوقات بتشوف الناس حواليك وكأنهم عايشين حياتهم بسهولة، بيضحكوا، وبينبسطوا، وأنت لسه مش قادر تخرج من الدائرة دي.

لكن الحقيقة إن كل واحد عنده معركة الخاصة، وكل واحد بيواجه مواقف صعبة، حتى لو مش واضح لينا.

احنا بنعيش في عالم مش دايمًا بيحترم مشاعرنا، بس إحنا بنقرر  
إزاي نواجهه، وبنقرر إزاي نطلع منه أقوى.

ومع مرور الوقت، هتلاقي نفسك فاهم إن كل لحظة ضيعتها في  
التفكير في الماضي كانت دقيقة ممكن تقدر فيها تبني مستقبلك.

وكل لحظة أذيت فيها نفسك كنت ممكن تحولها لحظة تعلم. وكل  
لحظة حاولت فيها تخلص من الألم، هتلاقيها لحظة صمود.  
الزمن بيغيرنا، لكن احنا اللي بنختار نغيره إزاي.



هتأكد مع كل يوم بيوعي إنك مش مجرد حد مر بتجربة صعبة،  
أنت بطل قصتك.

كل جرح، كل دمة، هتحوّل مع الوقت لعلامة على إنك قاومت  
وفضلت واقف.

في الآخر، مش مهم كُنت بتحس بإيه في اللحظة دي، المهم  
إنّ هتبقى إزاي بعد كده.

## \* دي نصايح للفصل الاول \*

١. إوعى تستعجل!

مش كل شيء لازم يتصلح بسرعة.

إوعى تشيل هم إنك تبقى كويس دلوقتي. الألم له وقته، والوقت ده هو اللي هيخليك تلاقي نفسك تاني. مش لازم تجري وراء الشفاء، خلي الشفاء يجي لوحده.

٢. أوعى تقارن نفسك بالآخرين.

كل واحد ليه طريقه في الحياة، ولما تشوف الناس حوالينك زي ما هم، خلي بالك إن كل واحد ليه معركته. ما تشيلش الحمل ده على قلبك، إنت مش لوحده في الطريق ده، بس أنت مش زيهم، أنت ليك قصتك الخاصة.

٣. خذ وقتك مع نفسك.

خلي لنفسك مسافة من كل حاجة، سواء كانت علاقة انتهت أو حتى أوقات صعبة مررت بيها.

دور على حاجات بتحبها، حاجات كانت تفرحك في الماضي وتديك سعادة.

لما تدي لنفسك الوقت ده، هتكتشف حاجات جميلة جوة نفسك كانت ضايعة وسط كل الزحمة.

٤. اتعلم تسبب.

صعب جدًا تسبب حاجة كنت بتحبها، ولكن أحيانًا التمسك بالحاجات القديمة بيسبب لنا الألم.

مش كل حاجة لازم تبقى معاك طول العمر.

تسيبك لحاجة معينة مش ضعف، بالعكس ده قوة بتعني إنك بتتعلم تختار لنفسك السلام الداخلي.

٥. خليك واقعي.

ما تصدقش إن الحياة هتكون سهلة بعد أول خطوة، لكن صدقني، كل خطوة هتخليك أقرب للي كنت بتدور عليه.

مهما كان الطريق صعب، هيجي يوم وتلاقي نفسك أقوى، ومش هتكون متأكد بس هتكون في مكان تقدر فيه تبص للمستقبل بثقة أكبر.

٦. افتكر دايمًا إنك إنسان.

إنت مش آلة، إنت مش لازم تكون دايمًا قوي. في أوقات لازم تكون ضعيف، وتسمح لنفسك تعيط، تزعل، وتحس بالألم.

ده جزء من الرحلة، ولازم تقدر نفسك على كل لحظة فيها.

٧. ما تخافش تبدأ من جديد.

العلاقات السامة بتعلمك حاجات عن نفسك مكنتش تعرفها.  
بس المهم إنك تبدأ تبدأ من جديد. من غير خوف، من غير  
شكوك.

كل يوم جديد هو فرصة جديدة لكتابة قصة أجمل.

٨. الوقت مع نفسك هو أغلى وقت.

خذ وقتك، مهما كان صعب. خلي نفسك أولاً.  
لأنك مش هتقدر تبني علاقة صحية لو مش حابب نفسك  
وبتحترمها.

لما تبني حبك لذاتك، هتلاقي نفسك قادر تبدأ حياة أفضل وأكثر  
سلاماً

## الفصل الثاني

" ليه الوجد يبقى لازم "



"عارف، الوجد حاجة صعبة قوي... حاجة لما بتلمسك بتقلب حياتك فوق تحت، بتحس إنك تايه، لوحدك، والدنيا حوالينك زي الضباب. بس الغريب بقى إن الوجد ده، رغم قسوته، أوقات بيبقى لازم.

فاكر لما كنت صغير ووقعت أول مرة واتعورت؟ كان وجعها شديد، صح؟ بس الجرح ده هو اللي علمك تقوم تاني. هو اللي خلاك تبقى أقوى وتتعلم تمشي بحذر.

الوجد في الحياة مش مختلف عن كده. ساعات بنبقى محبوسين في دوامة، بنعيش في منطقة راحتنا، ومش بناخد بالنا إننا بنضيع. لحد ما يجيك وجع يهزك، يكسرك... عشان تبني نفسك من جديد.

الوجد هو أول خطوة في التغيير. لما تحس إنك اتألمت بزيادة، إنك وصلت للقاع، ساعاتها بتبقى لحظة الصحو... لحظة تقول فيها لنفسك: "كفاية كده، لازم أبدأ من جديد". وصدقني، البداية

الجديدة دي، لما تيجي، بتبقى مليانة نور وهدوء كنت فاكراه  
مستحيل تلاقيه.

الوجد بيعلمك مين يستاهل مكان في حياتك ومين لأ. بيعلمك قوة  
الصبر، وبيعرفك على قوتك اللي يمكن عمرك ما شفرتها قبل كده.

فما تخافش من الوجد... هو صعب، آه، بس هو جزء من الحياة.  
و جزء من الرحلة اللي بتوصلك لنسخة منك أقوى، أصدق، وأقرب  
للحلم اللي دايمًا كان جواك. خليك فاكرا: الوجد مش النهاية، هو  
بداية لحاجة جديدة... حاجة أحسن."

"عارف، الوجد ساعات بيبقى زي ليلة شتا طويلة، باردة، وكل  
حاجة حوالينك باين عليها مظلمة. بس لو فكرت فيها، مش كل  
ليلة شتا بتجيب وراها صباح دافي؟



الوجد يا صاحبي، رغم إنه يقطع القلب، ساعات يبقي الرسالة  
اللي بتفوقنا، اللي بتخلينا نبص للحياة بشكل تاني. زي الوردة  
اللي لازم تتقص عشان تطلع أجمل، الإنسان برضه بيحتاج وجد  
عشان ينصف روحه، يصفي قلبه، ويعرف قيمته الحقيقية.

فاكر أول مرة قلبك اتكسر؟ حسيت إنك خلاص، الدنيا وقفت، وكل  
حاجة حواليك بتنهار. بس لو ركزت دلوقتي، هتلاقي إن الوجد ده  
هو اللي خلى قلبك أقوى. هو اللي علمك تختار، تحب نفسك،  
وتعرف إنك تستاهل أحسن حاجة في الدنيا.

الألم ده، رغم وجعه، بيثيل عنك الحمل اللي ماكنتش واخذ بالك  
إنه تقيل. بيقولك: قوم، غير طريقك، ابتدي من جديد. وساعات  
كثير الوجد هو اللي بيفتح باب لفرحة عمرك ما كنت متخيّلها.

الحياة مش دائماً سهلة، بس لو مافيش شتا، مش هنحس بجمال  
الربيع. ولو مافيش لحظات ضعف، مش هنكتشف قوتنا. كل وجد

مرّ عليك هو خطوة في طريقك، بيمهدك للحظة اللي هتقول فيها:  
"أنا بخير... وأحسن بكثير".

فما تكرهش الوجد، لأنه مش عدوك. هو مدرس صعب، آه، بس  
دروسه هي اللي بتبنيك. والنهارده اللي بتعيشه بحزن، بكرة  
هيبقى حكاية بتحكيها بابتسامه. خليك واثق إن الوجد بيخلق منك  
إنسان أجمل، أنقى، وأقوى."

"عارف لما تبقى في الجيم أول يوم، ومدربك يقولك: "شد شوية،  
الألم ده عادي، ده معناه إن العضلة بتكبر؟" وأنت حرفياً مش  
قادر تتحرك بعدها يومين وبتفكر تقول: "هو أنا ليه بعمل كده في  
نفسي؟" بس بعد شوية لما تلاقي نفسك بقيت أقوى وبتشيل أوزان  
أكثر، بتفكر الضحكة اللي كنت بتضحكها وأنت بتتوجع أول مرة.

الحياة زي الجيم كده بالظبط. الوجد اللي بتحسه مش مجرد تعب  
على الفاضي. ده بيبيني فيك حاجة أقوى وأحلى، حتى لو دلوقتي  
مش شايفها. وأهو، زي ما بتقول: "No pain, no gain"، الألم  
أوقات هو الطريق الوحيد للمكاسب الكبيرة!"

١. حاول تفهم الوجع بدل ما تهرب منه

أوقات لما بنحس بالألم، أول حاجة بنفكر فيها هي الهروب. بس يمكن لو وقفنا مع نفسنا شوية وسألنا: "ليه أنا موجوع؟" نكتشف إن جواه رسالة أو درس هيغير حياتنا للأفضل.

٢. ما تحكمش على نفسك وأنت موجوع

في لحظات الحزن، بنكون قاسين على نفسنا جدًا. بس يمكن لو استنيت شوية، وأديت لنفسك فرصة تهدى، هتشوف الصورة أوضح وتعرف إنك ماكنتش ضعيف، بل كنت بتحاول بكل طاقتك.

### ٣. افكر إن كل حاجة ولها وقتها

الوجد مش بيطول، حتى لو حسيت إنه مش بينتهي. زي السحاب اللي بيغطي السما، بيجي وقت وتشرق الشمس تاني.

خلّيك صبور، لأن اللحظات الحلوة جاية، ويمكن تكون أقرب مما تتخيل.

### ٤. اسمح للوجد يكون بداية جديدة

أوقات كتير الألم بيكون علامة إنك محتاج تغير حاجة في حياتك. يمكن علاقة مش مناسبة، يمكن طريق مش ليك.

بص للوجد كفرصة تبدأ من جديد، بحكمة وقوة عمرك ما كنت تعرف إنهم جواك.

## الفصل الثالث

### إزاي نطفي صوت الوجد إال جواك



"عارف صوت الوجع اللي بيبقى جواك، الصوت اللي مش بيسكت، اللي كل ما تحاول تنام يصحيك، وكل ما تضحك يهمسلك: "انت لسه موجوع."؟ الصوت ده ممكن تهديه، مش بسهولة، لكن ممكن.

### ١ - ادي لنفسك فرصة تحس

ما تهريش. أوقات لما بنحاول ندفن الوجع، بيكبر جوا قلبنا زي نار مش لاقية حد يطفئها. اسمح لنفسك تعيط، تحزن، تكتب اللي جواك حتى لو مش مفهوم. صدقني، التعبير عن الوجع أول خطوة لتهدئته.

### ٢ - افصل الوجع عن حقيقتك

مش كل وجع بيعرفك، مش كل ألم بيقول عنك حاجة. زي ما الكدمة في جسمك بتخف مع الوقت، كمان الوجع جواك هيخف. قل لنفسك: "أنا موجوع دلوقتي، بس ده مش معناه إني ضعيف أو إني هفضل كده علطول .

٣ - ابني عادات صغيرة تريحك

ساعات الحل مش في حاجة كبيرة، لكن في حاجات بسيطة:

- امشي شوية وسط الشجر أو البحر.
- شغل أغنية بتحبها وخلي الموسيقى تسرح بيك بعيد.
- اكتب جواب لنفسك كأنك بتططب عليها، واحتفظ بيه عشان تقرأه وقت ما تحس إنك محتاج دعم.

٤ - افكر إنك مش لوحدهك

الوجع ساعات بيخلينا نحس إننا معزولين، كأن العالم كله عايش سعيد وإحنا بس اللي موجهين. الحقيقة؟ كلنا بنمر بحاجات شبه بعضها. خليك قريب من حد بتحبه وتثق فيه. ساعات الكلمة الحلوة بتخفف كثير.

٥ - خليك شايف الصورة الكبيرة

عارف لما تكون بتفرش بازل كبير، ومش فاهم القطعة دي مكانها  
فين؟

بس لما تخلص الصورة كلها، تفهم إن كل حاجة كانت ليها معنى.  
الوجد ده جزء من الصورة، بس مش الصورة كلها.

صوت الوجد هيهدي لما تبدأ تصدق إنك تستحق تبتسم تاني.  
وإن اللحظة دي، مهما كانت صعبة، هي خطوة صغيرة على طريق  
هيوصلك لحاجة أجمل بكثير.

دائمًا افكر: زي ما المطر بينزل ينضف الأرض، الوجد أوقات  
بينضف قلبك، عشان تعرف تستقبل حاجات أحلى."

"وصدقي، مافيش وجع بيفضل على حاله. كل حاجة بتتغير، حتى  
الحاجات اللي بتحس إنها مش ممكن تتغير.



زي جرح صغير في إيدك، بتحس بيه كل يوم، وبعد فترة تنسى  
أصلاً إنه كان موجود.

افتكر إن الحياة فيها مساحات واسعة للسعادة، حتى لو دلوقتي  
مش شايفها.

يمكن تكون في ضحكة من قلبك مع صحابك، أو في لحظة هدوء  
بتشرب فيها قهوتك الصبح، أو في شعور بالفخر لما تحس إنك  
عديت حاجة كنت فاكرها مستحيلة.

كمان، ما تنساش تبقى رقيق مع نفسك. مش لازم تكون قوي  
طول الوقت، ومش لازم تخلّص كل حاجة بسرعة.

لو حسيت إنك عايز وقت عشان تطيب، خد وقتك. الحياة مش  
سباق، ومفيش حد بيتعافى بنفس الطريقة أو بنفس السرعة.

أوقات، الحل يبقى إنك تشوف الحياة بعين طفل صغير. تفرح بالحاجات البسيطة: ريحة المطر، لون السماء وقت الغروب، أو حتى حزن دافي من حد بتحبه.

الحاجات الصغيرة دي بتعمل فرق كبير، وبتطفي صوت الوجع شوية بشوية.

"عارف لما تكون في مطعم جديد وتجرب أكلة أول مرة، وتطلع سخنة مولعة بس أنت مكسوف تقول؟ فتقعد تأكل ودموعك بتنزل، وكل اللي حواليك فاكرين إنك متأثر من جمال الطعم، بس الحقيقة إنك موجوع من الحرق!؟"

بعدها تتعلم إنك تستنى الأكل يبرد قبل ما تهجم عليه، عشان ما تتلسعش تاني.

الحياة زي كده بالضبط. ساعات الوجع يبقى زي اللقمة السخنة اللي علمتك درس، وخلاك تتحرك بحذر أكثر.

آه، الحرق وجع، بس بعده بتتعلم ازاي تستمتع بالأكل من غير ألم.

افتكر دايمًا: لو مشينا في الدنيا من غير ما نحس شوية ألم، مش هنعرف قيمة الحاجات اللي بتحصل بعدها.

والوجع، زي الحرق، مؤقت... لكن دروسه بتفضل معاك طول العمر.

وأخيرًا، خلّي عندك يقين إن الأيام اللي جاية شايلة لك حاجات حلوة.

يمكن دلوقتي مش شايفها، بس هي جاية.

خليك قوي، وخليك طيب مع نفسك، لأنك تستحق تعيش حياة مليانة حب وراحة وسلام.

## الفصل الرابع

### مشة لوحدك



"عارف الإحساس اللي بييجي فجأة، لما تبقى قاعد لوحدك وتحس  
إنك فعلاً لوحدك..."

كأن العالم كله نسيك؟ الإحساس ده وهم، وهم كبير بنعيشه  
ساعات لما الحزن يغطي قلوبنا.

الحقيقة؟ إنت عمرك ما كنت لوحدك.

بص حواليك، يمكن تفتكر إن مفيش حد شايفك، لكن الحقيقة إن  
في ناس بتحبك بجد، وبتدعي لك من غير ما تعرف.

يمكن مش بيقلوا، بس وجودهم حوالين حياتك زي ضهر  
السحاب... مش باين، بس دايمًا موجود.

ساعات الإحساس بالوحدة بيخلينا ننسى إن حتى الغرباء اللي  
بنقابلهم في حياتنا ليهم دور.

زي الابتسامة اللي جاتك من حد في الشارع، أو الكلمة الحلوة  
اللي سمعتها من زميل في الشغل.

دي لحظات بسيطة، لكنها بتقولك: "إنت مش لوحدك، إحنا هنا."

حتى لما تحس إن مفيش بشر حواليك، افكر إن الحياة نفسها  
بتططب عليك بطرق مختلفة.

يمكن في صوت البحر، في شمس دافية بعد يوم برد، أو في  
كوباية شاي سوخنة لما الدنيا تبقى ثقيلة عليك.

دي حاجات صغيرة بتقولك: "إنت محبوب، والكون حواليك  
بيحتويك."

الوحدة وهم بنخلقه لما نركز على اللي مش موجود بدل اللي  
موجود.

ارفع راسك شوية، بص حواليك، وافتكّر إنك جزء من صورة أكبر  
مليانة ناس وحب ومواقف لسة مستنياك.

خليك دايمًا فاكّر: مهما حسيت إنك لوحدك، في قلوب حواليك  
شايلة لك مكان، وأيام جاية جاية بكل الخير اللي بتستحقه."

ودي شويه نصايح هتفرق معاك صدقني زي ما فرقت معايا .

١. اسمح لنفسك تشوف الحب حوالينك

أوقات الوحدة بتخلينا نبص على اللي نقصنا بس، وننسى  
الحاجات الصغيرة اللي حوالينا.

خد وقتك تبص على الناس اللي بتحبك بطريقتهم، حتى لو مش  
بيقولوا كلام كبير.

يمكن حد بيهتم يسأل عليك، أو يبعثك رسالة بسيطة، أو يلاحظ  
لو شكك مش على طبيعتك.

الحاجات دي بتقول: "إنت مش لوحدك."

٢. افتح مساحة لى حواليك يقربوا منك

ساعات الوحدة بتخلينا نبني حواجز حوالينا، خوفاً من الرفض أو  
الخدلان.

بس الحقيقة، لما تفتح الباب حتى بشوية صغيرة، هنتفاجأ إن في  
ناس مستعدين يدخلوا وينوروا حياتك.

اسمح لنفسك تحكي، حتى لو حاجة بسيطة، عن اللي جواك.



٣. افترق إن كل حد حواليك بيعدّي بوجعه برضه

أوقات لما نحس بالوحدة، بنفكر إننا الوحيديين اللي بنعاني.

لكن الحقيقة إن كل واحد بيحارب معركته الخاصة.

يمكن لو قربت من حد وحكيتله، هتلاقيه فاهمك أكثر ما تتوقع،  
لأن إحساسه مشابه ليك.

المشاركة بتخلق رابط بينك وبين غيرك، وبتكسر إحساس العزلة.

٤. دور عن البهجة في أبسط الحاجات

مش لازم تكون محاط بعشرات الناس عشان تحس إنك مش  
لوحدهك.

أوقات كتاب بتحبه، فيلم مريح، أو حتى كوباية شاي مع صوت  
هادي ممكن يطفى إحساس الوحدة.

دي لحظات بتفكرك إنك قادر تصنع سعادتك بنفسك، حتى لو الظروف مش كاملة.

٥. افتكر دايمًا إنك جزء من حاجة أكبر

يمكن دلوقتي حاسس إنك بعيد، بس أنت جزء من العالم ده، من نسيج الحياة اللي ملايين ناس زيه زيك.

اللي بتحسه مر بيه ملايين قبلك، وكلهم عدى عليهم وقت وفهموا إن الوحدة عمرها ما كانت حقيقة كاملة... دي بس فترة، وهتعدى.

٦. خذ خطوة صغيرة للتواصل

يمكن تبدأ بمكالمة لحد قديم مفقده، أو حتى كلمة حلوة لحد حواليك.

الحب يببداً من خطوة صغيرة جداً، وساعات لما نبادر، بنكتشف قد  
إيه حوالينا ناس جاهزين يشاركونا معنا الرحلة.

"فاكر أول مرة جربت تعمل حاجة لوحدك، زي تروح مكان جديد أو  
تسافر، وأنت جواك إحساس غريب كده، بتقول لنفسك: "أنا هتغلب  
لوحدك"؟

وبعد ما تروح تكتشف إنك مش بس لقيت نفسك، لكن كمان لقيت  
ناس كتير حواليك، وأنت مش لوحدك زي ما كنت فاكر!

زي المرة اللي قررت تروح السينما لوحدك، دخلت السينما، ولسه  
قاعد تفكر: "إيه اللي جابني هنا؟"

وفجأة تلاقي واحد جنبك عنده نفس ذوقك في الأفلام، وبالصدفة  
مش قادر يوقف الضحك بسبب نفس النكتة، فتبدأ تحس إنك مش  
لوحذك، حتى في اللحظات دي.

الحياة كده، ساعات بتحس إنك لوحذك، لكن في اللحظة دي  
بالذات بتكتشف إن فيه كتير حواليك ناس تشبهك، وكلهم بيكملوا  
بعض في النهاية.

زي ما انت متخيل إنك رايح للسينما لوحذك، تكتشف فجأة إنك  
مش لوحذك خالص، في ناس حواليك مش عارفين عنك حاجة  
لكنهم بيشاركوا معاك في نفس اللحظة.

الحياة دائماً هتخليك تكتشف إنك مش الوحيد اللي في المشهد ده،  
في ناس تانية بيعيشوا معاك نفس الإحساس."

## الفصل الخامس

### الباب اللّي قفد.. والباب اللّي مفتح



أحياناً، في حياتنا بنمر بلحظات صعبة، لحظات بنحس فيها إن كل حاجة حوالينا وقفت.

ساعات بنكون في علاقة، في شغل، في صداقة، أو حتى في مرحلة من حياتنا، وفجأة بنلاقي الباب اللي كنا فاكرين إنه هيفضل مفتوح للأبد قفل قدامنا.

النور اللي كان بيشرح في الطريق قدامنا ضلم، وكأن الدنيا كلها بتقفل في وشنا.

لكن الحقيقة إن الباب اللي قفل مش هو النهاية.

مش هو الحكاية كلها.

لو فكرت شوية، هتلاقي إن الباب ده في حقيقته كان مجرد مرحلة في حياة، وكانت لازم تقفل عشان نعرف نفتح أبواب جديدة.

مش لازم نستسلم للظلام اللي جاي من وراء الباب المقفول.

في حاجة كبيرة بترقبنا على الناحية الثانية، لو بس قدرنا نطوي صفحة الماضي ونفتح صفحة جديدة.

ممكن يكون الألم والوجد اللي بنحس بيهم بعد الخسارة في البداية موجع جدًا، ومش سهل نعدي منه.

لكن لازم نصدق إن ربنا مش بيقل باب من غير ما يفتحنا أبواب ثانية.

لو الأبواب كلها قفلت قدامك، أكيد في باب ثاني لسه مستنيك  
يفتح ليك طريق جديد.

وفي أوقات كتير، الباب اللي قفل كان محتاج لمفتاح خاص  
علشان تكتشف إنك كنت عايش في مكان مش مناسب ليك،  
وبيفتح قدامك باب لفرصة أكبر وأحسن.

الفرص الجديدة مش دايماً هتيجي في الشكل اللي إحنا متخيلينه.  
ساعات بيجي الوقت اللي نكتشف فيه إن الخسارة دي كانت بداية  
لحياة جديدة.



لما بيقل باب، كل خطوة بتأخذك لباب ثاني أوسع، فرص جديدة وأحلام قديمة تتجدد.

وأنت في وسط الألم ده، أحياناً بتحس إنك مش قادر تكمل، لكن كل حاجة بتبدأ تكون أوضح مع الوقت.

ممكّن تلاقي نفسك في مكان مختلف، تحاول تبني نفسك من ثاني، تخلق علاقات جديدة، تكتشف طموحات ماكنتش فكرت فيها.

والأجمل إنك هتلاقي ناس جديدة في حياتك، ناس كانوا مستنيينك علشان يكونوا معاك في الطريق اللي هتمشيه بعد كده.

ما فيش حاجة بتفضل على حالها علطول.

كل خسارة، مهما كانت كبيرة، هي خطوة لفرصة جديدة، لشيء  
أحلى. حتى في لحظات الحزن، حتى لما تكون دايب في ألمك،  
هتلاقي إنك بتتعلم حاجة جديدة عن نفسك، بتقوى من جوه،

وبتبدأ تفهم إن الحياة مش كلها عن اللي راح، بل عن اللي جاي.  
وكل باب بيقتل في وشك بيبقى جاي معاه باب تاني هتكتشفه مع  
الوقت.

فلو حسيت يوم إن الباب قفل قدامك، ما تزعلش .

افتكر إن في باب تاني هيكون مستنيك. استنى الفرصة الجديدة  
اللي جاية ليك.

وصدقني، لما تلاقي الباب ده، هتحس إن كل حاجة حصلت ليك  
قبل كده كانت مجرد إعداد عشان توصل للنقطة دي.

...في وسط كل المواقف دي، حصل معايا موقف كوميدي كان ليه  
علاقة بالحكاية دي، وكان تقريباً بيني وبين نفسي لحظة "صحوة".

كنت في يوم من الأيام قاعد في الكافيه مع صحابي، وكل واحد  
فينا بيحكى عن مشاكله في الحياة، وأنا زي العادة كنت حاسس  
إن الدنيا كلها ضدى، والعلاقة دي اللي انتهت كانت بالنسبة لي  
زي الباب اللي قفل في وشي من غير رحمة.

فقلت لهم وأنا مش قادر أخبي همّي: "الناس بتقول إن كل نهاية هي بداية جديدة، بس أنا مش شايف أي بداية جديدة قدامي. كله مقفول في وشي، زي باب تاني في بيتنا بيقتل لوحده!"

واحد من صحابي، اللي دايمًا عنده ردود غريبة، قال لي فجأة وهو بيضحك: "طب لو الباب مقفول، ما تجرب تكسره؟"

أنا اتنهت وقلت له: "مش فاضي لكلامك ده، ده باب حديد، مش هينفع معاه تكسير!"

هو ضحك وقال لي: "أقولك حاجة؟ إنت لو لقيت الباب ده مفتوح هتدخل وتطلع وتخش كمان مرة، لكن لو الباب ده اتقفل، هتضطر تلاقى مفتاح تاني."

أنا عارف اللي انت مش واخده في بالك، عمرك ما فكرت تجيب مفك؟"

الكل بدأ يضحك، وأنا فضلت مكسوف شويّة، بس فجأة حسيت إن صاحبي عنده حق. أيوة، لو الباب مش هيتفتح، يمكن بدل ما أكون قاعد أعيط قدامه، أجيّب مفك وأحاول أفتحه بطريقة ثانية.

مش لازم أعيط على اللي راح، ممكن بكل بساطة أبدأ أفتح أبواب جديدة.

بعد الموقف ده، بقى عندي يقين إن ساعات الحل مش دايمًا معقد، وأحيانًا الحل بيكون في إنك تضحك وتغير زاويتك شوية.

ومع الوقت، لقيت إن الأبواب اللي كنت شايفها مقفولة كانت مليانة مفاتيح ثانية.

## فصل السادس

### مين يسناهد قلبك؟



عارف قلبك؟ أيوة، الكنز اللي جواك! ده مش حاجة بسيطة تديها لأي حد وخلص، ده أعلى حاجة عندك.

قلبك شايل أحلامك، حبك، وأمانك.

علشان كده، لازم تبقى عارف مين يستاهله.

مش علشان تخاف تديه، لكن علشان لما تديه، تديه للشخص اللي بجد يستاهل.

تعال نغوص أكثر ونتكلم شوية عن اللي يستحقه.

١. اللي يشوفك بقلبه مش بعينه

الشكل حلو، المظاهر جذابة، لكن الحقيقة؟ الحب الحقيقي ما بيعتمدش على الشكل.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يشوفك بعينه، لكنه يحبك بقلبه.

يشوف فيك حاجات الناس التانية ما بتاخدش بالها منها، زي ضحكك اللي بتطلع لما تكون سعيد بجد، أو الطريقة اللي بتتكلم بيها لما تتحمس لموضوع بتحبه.

اللي يحس إن وجودك في حياته مكسب، وإن جمالك الحقيقي مش في مظهرك، بل في طريقك، شخصيتك، وروحك اللي بتلون الدنيا حواليك.



## ٢. اللي يحترم ضعفك قبل قوتك

كلنا عندنا لحظات ضعف، والمفروض إن شريك حياتك يكون أكثر حد يحترم ضعفك بدل ما يستغله أو يقلل منه.

اللي يستاهل قلبك هو اللي لما تقع، يمد إيدته يساعدهك تقوم، مش اللي يقعد يقولك "أنا قلت لك".

ده اللي يحترم مشاعرك، ويعرف إنك إنسان طبيعي ليه لحظاتك، وما يحكمش عليك وقت ما تكون تعبان أو مجروح.

## ٣. اللي يخاف على قلبك أكثر من نفسه

فيه فرق كبير بين حد بيحبك لمصلحته وحد بيحبك عشانك أنت.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يخاف عليه كأنه كنز، اللي يفضل دائماً يحاول يحميه من أي أذى أو وجع.

اللي يقولك "أنا هنا، مش هسيبك"، واللي يحسسك إنك في أمان،  
مش في حرب طول الوقت.

٤. اللي يقف معاك في الحلو والمر

العلاقات مش كلها وردي، أوقات بتبقى زي البحر، فيها أمواج  
عالية وصعبة.

اللي يستاهل قلبك هو اللي ما يهربش وقت العاصفة، اللي يقف  
جنبك مهما حصل.

اللي يعرف إنه مش بس شريك في الضحك والهزار، لكن كمان  
شريك في الحزن والتعب.

ده اللي لما تحس إنك واقع، يبقى دايماً جاهز يشيك، مش اللي  
يسيبك تواجهه كل حاجة لوحدهك.

٥. اللي يخليك أحسن نسخة من نفسك

الحب مش إنه يقيدك أو يحطك في قالب معين.

الحب الحقيقي هو اللي يديك جناحات تطير، يخليك تشوف نفسك بنظرة مختلفة، نظرة مليانة ثقة وأمل.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يزقك لى قدام، اللي يشوف فيك إمكانياتك، ويحلم معاك بدل ما يحبطك.

٦. اللي ياخذ خطوة قبل ما تطلب

الحب مش مجرد رد فعل، الحب هو المبادرة.

شوف اللي يبادرك بالاهتمام قبل ما تطلب، اللي يفكر فيك من غير ما تقول، اللي يسأل عنك لأنه عارف إنك محتاجه.

ده اللي يستاهل قلبك. مش اللي تستنى منه خطوة وما يجيش.

٧. اللي يشاركك أحلامك ومخاوفك

العلاقة الصح هي شراكة حقيقية.

حد تشاركه كل تفاصيلك: أحلامك الكبيرة، وأصغر أمنياتك.  
مخاوفك اللي بتستخبي منها، وطموحاتك اللي لسه مش قادر  
توصلها.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يسمعك، يفهمك، ويشجعك تطارد كل  
حلم لحد ما تحققه.

٨. اللي تحس معاه إنك في بيتك

في الآخر، العلاقة اللي تستاهل قلبك هي اللي تحس فيها إنك  
وصلت "بيت".

مش البيت اللي ليه حيطان وسقف، لكن البيت اللي ليه حضان  
دافي وصدر يساعك.

اللي مهما لقيت، تحس إنك عايز ترجعه، لأنه مصدر راحتك  
وأمانك.

٩. اللي يضحك معاك... ويبكي معاك

الحياة فيها لحظات حلوة كتير، بس فيها كمان لحظات صعبة.

اللي يستاهل قلبك مش بس اللي يعرف يشاركك الضحك والهزار،  
لكن كمان اللي يكون جنبك لما تبكي.

اللي يقف معاك في اللحظات اللي تحس فيها إن الدنيا ضدك.

ده اللي يحسسك إن دموعك مش عيب، وإنك مهما كنت ضعيف،  
هو شايفك قوي لأنك بتواجهه.

١٠. اللي يديك مساحة تكون أنت

العلاقة الحقيقية مش قيود، مش حد يخليك تغير نفسك علشان  
ترضيه.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يسيبك تكون على طبيعتك، من غير  
ما تضطر تمثل أو تغير في شخصيتك علشان تناسبه.

ده اللي يديك مساحة تتنفس، وتعيش حياتك، وتكبر بطريقتك.

## ١١. اللي يفهم لغة قلبك

كل واحد فينا عنده لغة حب خاصة بيه.

فيه اللي يحب بالكلام، وفيه اللي يعبر بأفعاله. اللي يستاهل قلبك هو اللي يفهمك بدون ما تحتاج تشرح، اللي يعرف يعبر لك عن مشاعره بالطريقة اللي تناسبك.

ممكن بوردة بسيطة، كلمة تشجيع، أو حتى حضن صامت... المهم إنه يفهمك.

## ١٢. اللي يعدّي من غربال الحياة

عارف لما تغربل الدقيق علشان تطلع أنعم حاجة فيه؟ نفس الحكاية مع العلاقات.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يعدي من غربال المواقف، اللي يفضل ثابت وقت الجد، واللي يعرف يحارب علشانك لما تحتاجه.

العلاقات الحقيقية بتبان وقت الشدة، مش وقت الراحة.

١٣. اللي يعرف قيمتك قبل ما تقول

مش لازم تفضل تقنع حد إنك تستاهل الحب.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يشوف قيمتك من غير ما تحاول تثبتله. هو اللي يقدر وجودك، ويعاملك كأنك أهم شخص في حياته.

١٤. اللي يحسسك إنك حب عمرك

الحب الحقيقي مش مجرد حب عادي، ده حب يخليك تحس إنك الأول والأخير في حياة الشخص ده.

اللي يستاهل قلبك هو اللي كل لحظة معاه تخليك تحس إنك مميز، وإنه اختارك لأنك الوحيد اللي قادر تملأ قلبه.

١٥. اللي ما يخافش يقول "أنا آسف"

العلاقات الصح مش خالية من الأخطاء، لكن الفرق الحقيقي هو في الطريقة اللي بنتعامل بيها مع الأخطاء.

اللي يستاهل قلبك هو اللي لما يغلط يعتذر، واللي لما تغلط،  
يسامحك. ده اللي يخلي العلاقة تفضل حية حتى بعد الزعل.

### ١٦. اللي يحترم ماضيك ويتقبله

لكل واحد منا ماضي، ذكريات وتجارب، واللي يستاهل قلبك هو  
اللي يتقبل ده.

اللي ما يحكمش عليك بسبب تجربة سابقة، ولا يخليك تحس إنك  
لازم تنسى جزء منك علشانه.

بالعكس، هو اللي يشيل معاك كل اللي فات، ويبدأ معاك صفحة  
جديدة مليانة حب وأمل.



١٧. اللي يشاركك الحياة مش يتحكم فيها

العلاقة الحقيقية شراكة، مش سيطرة.

اللي يستاهل قلبك هو اللي يمشي جنبك، مش قدامك أو وراك.  
اللي يكون سند ليك، وشريك في كل خطوة تاخدها

كلمة أخيرة

يا صديقي/صديقتي، قلبك ده مش حاجة سهلة. .

دي حاجة واحدة في حياتك، لو أديتها للشخص الغلط، ممكن  
تعاني.

بس لو أديتها للشخص الصح، حياتك كلها هتتغير. خلي اختيارك  
مبني على الحب الحقيقي، مش على الوهم.

اختار اللي يكون شريكك في كل لحظة، اللي يستاهل كل نبضة  
من قلبك.

افتكر دايمًا: الحب مش بس كلمة، الحب أفعال، اختيار، وشعور  
بالأمان اللي بيدوم مع الزمن.

مش كل الناس اللي تدخل حياتك تستاهل قلبك، وده طبيعي.

الحياة تجربة، وكل شخص فيها درس. لكن لما تيجي تختار حد  
تدي له قلبك، افتكر إنه مش مجرد اختيار... ده عهد.

خلي اختيارك نابع من حبك لنفسك، ومن فهمك لقيمة قلبك.

اختار اللي يحسسك إنك مش بس محبوب، لكن كمان مقدر،  
ومهم.

الحب مش لعبة، ولا مجرد مشاعر حلوة.

الحب مسؤولية، وراحة، وأمان. لما تلاقي الشخص اللي يدريك كل ده، امسك فيه... لأنه هو اللي بجد يستاهل قلبك.

شوف كدا الموقف ده علشان تفهمنى أكثر (العصير الطاير)

كان فيه واحد بيحكي عن أول خروجة ليه مع البنت اللي كان معجب بيها، ودي الخروجة اللي كان بيختبر فيها "هل تستاهل قلبي ولا لأ؟".

قرر يروح معاها كافيه شيك علشان كل حاجة تبقى مثالية.

الجو كان لطيف، والإضاءة رومانسية، والحديث ماشي زي الحلم.

طلبوا عصير، ولما الجرسون جاب العصير، صاحبنا قرر يعمل حركة "الچنتلمان" ويمسك الكوبايه علشان يساعدها.

لكنه، من كتر ما كان متوتر ومعجب بيها، الكوبايه طارت من  
إيده وى وقع العصير كله على هدومها.

وقف صاحبنا مجمد في مكانه، ومخه كان بيصرخ: "دي آخر مرة  
هتشوفني، أنا خربتھا خلاص!" لكنه تفاجئ بحاجة غريبة جدًا...  
بدل ما تعصب أو تزعل، قعدت تضحك ضحكة حقيقية جدًا وقالت  
له:

"كويس إنك جبتي الكافيه، مكنتش أعرف إن هدومي كانت  
محتاجة عصير برتقان.

الدرس من الموقف

الحب الحقيقي يظهر وقت الحاجات البسيطة اللي بتخرج عن  
السيطرة.

البت دي أثبتت إنها تستاهل قلبه مش لأنها مثالية، لكن لأنها  
خدت لحظة محبطة وحولتها لضحكة خفيفة بين الاتنين.

فأنت لما تيجي تختار مين يستاهل قلبك، شوف الشخص اللي  
يقدر يضحك معاك بدل ما يعصب لما الدنيا تتلخبط.

الشخص اللي يحوّل الأخطاء العادية لذكريات لطيفة، لأن الحياة  
مليانة عصاير طايرة، وعازب حد يكمل معاك الطريق بالضحك مش  
بالعصبية.

### مفتاح العلاقة الناجحة؟

إنك تلاقى حد لما الدنيا تتبهدل، يقولك: "معش، المهم إنك بخير.  
بس خليك بعيد عن المشروبات المرة الجاية!"

## الفصل السابع

سامح نفسك الأول... عشان نعرف نبدا من

جديد



عارف الإحساس ده؟ لما تكون عايش بس حاسس إنك شايل جبل  
على قلبك.

حاجات قديمة، مواقف فانت، أخطاء عملتها، وقرارات غلط  
خدتها...

كلها حاجات بتشدك لورا وبتمنعك تعيش حياتك زي ما تستحق.

الحقيقة؟ البداية الجديدة ما تنفحش من غير ما تسامح نفسك  
الأول.

خلينا نتكلم بصدق، ونغوص في تفاصيل الموضوع ده.

١. افهم إنك إنسان عادي... مش ملاك

أول خطوة إنك تسامح نفسك هي إنك تفتكر إنك مش مثالي.  
طبيعي تغلط، طبيعي تقع.

كلنا بنعدي بمواقف نندم عليها أو نشوفها "غلط"، لكن ده جزء من إنسانيتنا.

اللي فات حصل خلاص، وأي جلد ذات مش هيغير حاجة. افكر دائماً: "المهم مش إنك تغلط، المهم إنك تتعلم وتقوم."

٢. الماضي مش سجن، هو درس

كل موقف مررت بيه في حياتك هو تجربة علّمتك حاجة، حتى لو كانت مؤلّمة.

اسأل نفسك: "إيه اللي اتعلمته من اللي حصل؟"

لما تبدأ تشوف الماضي كدرس بدل ما يكون حمل، هتحس إنك أخف، وإنك أقرب للسلام الداخلي.



تخيل إن كل موقف مؤلم هو كتاب مفتوح.

بدل ما تفضل ماسك الكتاب ومتكثف في مكانك، اقراه، افهمه،  
واقفله.

الدنيا لسه فيها كتب تانية تستاهل تقراها.

٣. حاسب نفسك... بس بلطف

فيه فرق كبير بين إنك تحاسب نفسك وتحاسبها بقسوة.

لما تفكر في اللي حصل، اسأل نفسك:

"ليه غلظت هنا؟"

"كنت محتاج إيه وقتها؟"

"إزاي أتجنب الغلط ده المرة الجاية؟"

حاسب نفسك زي ما تحاسب حد بتحبه، بوعي وحنان.

لأنك لو فضلت قاسي على نفسك، هتفضل تدور في نفس  
الدائرة، ومش هتخرج منها.

٤. سامح نفسك زي ما بتسامح اللي بتحبهم

عمرك سامحت حد وقلت: "ماشى، كلنا بنغلط، وأنا مش هقف عند  
دي"؟ طيب ليه مش بتعمل كده مع نفسك؟

سامح نفسك بنفس الطريقة.

أنت أول حد محتاج يكون فيه رحمة عليك.

لأنك لو فضلت تشيل أخطائك على كتافك، مش هتقدر تتحرك  
لقدام.

٥. اتخلص من الحمولة الثقيلة

كلنا بنشيل جوة قلوبنا حاجات زي الخوف، الندم، أو حتى مشاعر  
الغضب من نفسنا.

الحاجات دي زي حقيبة ثقيلة، كل ما تمشي بيها أكثر، كل ما  
توجعك أكثر.

علشان تبدأ من جديد، لازم تنزل الحقيبة دي من على ظهرك.  
إزاي؟

اكتب كل حاجة مضايقك في ورقة.

اقراها مرة واحدة وبوعي.

بعد كده، امسك الورقة وقطعها أو احرقها. ده رمز إنك بتتخلي  
عن الماضي.

## ٦. ادي نفسك فرصة تكون سعيد

فيه ناس بتفضل تعاقب نفسها طول الوقت على حاجات فاتت،  
وكانهم بيقولوا لنفسهم: "ما تستاهلش تكون سعيد." لكن الحقيقة؟

كلنا نستاهل.

الماضي مش نهاية، ده بداية جديدة، وانت تستحق السعادة  
مهما كان اللي حصل.

## ٧. ابدأ تحب نفسك زي ما هي

لما تسامح نفسك، هتبدأ تشوف نفسك بشكل مختلف.

مش كإنسان مليان أخطاء، لكن كإنسان مليان فرص.

حب نفسك زي ما هي، بعيوبها وأخطاءها.

لأنك لما تحب نفسك، هتديها القوة تبدأ من جديد.

موقف صغير كذا عشان تقرب للموضوع اكثر: صفحة جديدة

كان فيه واحدة لسه خارجة من علاقة فاشلة، وكانت شايلة هم كبير على قلبها: "أنا السبب، أنا اللي اخترت غلط.

" فضلت تلوم نفسها لدرجة إنها فقدت شغفها في كل حاجة.

في يوم، صاحبها قالت لها: "طيب، لو بنتك هي اللي غلطت نفس الغلطة دي، هتقولي لها إيه؟"

ردت: "هقولها عادي يا حبيبتي، اللي فات مات. المهم إنك تتعلمي وتبدأي من جديد."

صاحبها ضحكت وقالت: "طيب ليه ما تقوليش نفس الكلام لنفسك؟"

ومن هنا، قررت تبدأ تشوف نفسها بعيون أحن، وتعيش حياتها من جديد، لأنها فهمت إن مفيش حد هيقدر يساعدها زي ما هي تساعد نفسها.

### كلمة أخيرة من القلب

يا صديقي/صديقتي، الماضي مش عدوك، وأخطائك مش نهاية حياتك.

سامح نفسك، حبها، وخذها بإيدها لقدام.

الحياة مستنيك، وعشان تبدأ من جديد، لازم ترمي الأحمال القديمة وتفتح باب جديد.

فاكر دايمًا: البداية الحقيقية مش إنك تنسى اللي حصل، لكن إنك تتصالح معاه.

سامح نفسك، لأنك تستحق فرصة جديدة... وقلوب جديدة.

## الفصل الثامن

### فصله: مشك كل حب كان حب



عارف لما تفتكر إنك كنت عايش قصة حب حقيقية، وبعد ما تخرج منها تحس إنك كنت عايش في فيلم دراما مأسوية؟

الحقيقة اللي بتوجع شوية إن مش كل حب كان حب بجد.

فيه حاجات بنفكرها حب، لكنها كانت حاجة تانية خالص: تعلق، احتياج، أو حتى علاقة سامة بتسرق منا روحنا بدل ما تغذيها.

تعال نحكي عن الفرق بين الحب الحقيقي والعلاقات السامة، وازاي نعرف نحمي قلوبنا.

### ١. الحب الحقيقي ببينيك... الحب المزيف بيهدك

الحب الحقيقي يشبه الشمس، ينور حياتك ويخليك تزهر.

هو اللي يخليك تبقى أفضل نسخة من نفسك، تحس إنك قوي، حر، ومليان طاقة.



لكن الحب السام؟

ده زي النار، يستهلكك بدل ما يدفيك.

يخليك دائماً تعبان، حاسس إنك مش كفاية، وإنك دائماً محتاج  
تعمل أكثر علشان "تستحق" الحب ده.

اسأل نفسك: "هل العلاقة دي بتخليني سعيد؟

ولا كل يوم فيها بخسر جزء مني؟"

٢. الحب الحقيقي فيه أمان... الحب السام فيه خوف

الحب الحقيقي يخليك تحس بالأمان.

الشخص اللي بيحبك بجد، مش هيخليك تسأل نفسك: "هل هو

لسه بيحبني؟"

هل ممكن يسيبني؟" لأنك دائماً حاسس إنه موجود، مش هيمشي،

وإنه معاك حتى في أصعب الأوقات.

لكن الحب السام؟ يخليك عايش في قلق دايم.

كل كلمة أو تصرف تخاف إنه يسبب مشكلة.

تحس إن العلاقة دي زي قبلة موقوتة، مش عارف إمتى هتفجر.

٣. الحب الحقيقي شراكة... الحب السام سيطرة

في الحب الحقيقي، العلاقة بتكون شراكة.

الطرفين بيحترموا بعض، بيدعموا بعض، وكل واحد فيهم بيشوف  
التاني ندّ ليه.

مفيش طرف أعلى أو أقل.

أما في العلاقة السامة، دايمًا فيه طرف عايز يسيطر، عايز يحس  
إنه الأقوى، وإنه ماسك زمام الأمور.

ممكن تتحول العلاقة دي لمعركة بدل ما تكون رحلة جميلة.

٤. الحب الحقيقي فيه حرية... الحب السام قيود

في الحب الحقيقي، الشخص اللي معاك بيحب يشوفك سعيد،  
ناجح، ومستقل.

بيسيبك تحقق أحلامك، ويدعمك علشان توصل لها.

أما الحب السام، فدايمًا فيه قيود.

الطرف الثاني بيحاول يتحكم في كل حاجة: مين تصاحب؟

تعمل إيه؟ تخرج إمتى؟

وكأنه خايف تخسر السيطرة لو كنت حر.

٥. الحب الحقيقي فيه تفاهم... الحب السام فيه لوم

الحب الحقيقي معناه إنك لما تختلف مع شريك حياتك، بتتكلّموا  
مع بعض، بتحاولوا تحلوا المشاكل معا بعض .

العلاقة بتبقى مبنية على النقاش والتفاهم.

لكن الحب السام؟ كل مشكلة فيها بتتحول لمعركة لوم.

"أنت السبب"، "لو مش عجبك امشي".

بدل ما يكون فيه محاولة للتصليح، العلاقة بتتأكل أكثر وأكثر.

٦. الحب الحقيقي بيحترم حدودك... الحب السام بيتجاوزها

الشخص اللي بيحبك بجد، هيحترم خصوصيتك، أفكارك، وقراراتك.

مش هيجبرك تعمل حاجة مش عايزها، أو يضغط عليك.

لكن في العلاقة السامة، الحدود بتبقى معدومة.

ممکن تلاقي نفسك بتتنازل عن حاجات مهمة ليك، بس علشان

الطرف التاني يرضى.

٧. طب متيجي نشوف الموقف ده بي عنوان (المرآة المكسورة)

كان فيه واحدة عاشت علاقة طول عمرها شايفها "حب عمرها"،

لكن في يوم صحيت وسألت نفسها: "ليه أنا دايمًا حاسة إن قلبي

متكسر؟"

بدأت تراجع ذكرياتها، ولاققت إن كل مرة كانت بتغلط، كان شريكها يحسها إنها أقل، وإنها مش كفاية.

في يوم، قررت تاخذ خطوة وتخرج من العلاقة دي.

وقتها بس اكتشفت إن الحب الحقيقي هو اللي يخليك تشوف نفسك أجمل، زي مرآة بتعكس نورك، مش مرآة مكسورة تجرحك كل ما تبصلها.

## ٨. إزاي تحمي نفسك من العلاقات السامة؟

١. اسأل قلبك وعقلك مع بعض : الحب مش بس إحساس، لازم تحلل العلاقة بعقلك كمان.

٢. شوف الأفعال مش الكلام: الحب الحقيقي يظهر في التصرفات، مش في الوعود.

٣. ما تخافش تمشي: لو العلاقة بتوجعك أكثر ما بتسعدك،  
يبقى تمشي أحسن.

٤. حظ حدودك بوضوح: ما تسمحش لحد يتجاوزها مهما  
حصل.

٥. اسأل نفسك دايماً: "هل العلاقة دي بتحسني؟ ولا بتأذيني؟"

٩. كلمة أخيرة من القلب

مش كل حب كان حب. فيه حاجات بنعيشها، ونتعلم منها،  
ونمشي.

المهم إنك تعرف الفرق بين الحب اللي يفتح لك باب جديد في  
حياتك، والحب اللي يقفل عليك الباب ده.

افتكر دائماً: الحب الحقيقي هو اللي يخليك حر وسعيد، مش اللي يسجنك في خوف أو تعب.

لو العلاقة ما بتضيفش لحياتك حاجة جميلة، يبقى دورك إنك تضيف لنفسك وترتاح.

الحياة مليانة فرص وأبواب.

بس قبل ما تفتح باب جديد، تأكد إنه باب للحب الحقيقي... مش وهم تاني.

## الفصل التاسع

فصل: الوجود يغيرنا... بس لحد فين؟





عارف الإحساس لما تحس إنك اتكسرت؟ كأن الدنيا كلها اتجمعت عليك، ووجعك مالهوش آخر؟

الحقيقة إن الوجد بيغيرنا، وأحياناً بنخاف من التغيير ده، لكن السؤال الحقيقي: "بيغيرنا لإيه؟" هنا بقى المفاجأة...

الألم مش دائماً بيهدنا، أوقات كتير بيبني جواك نسخة أقوى وأوعى لو عرفت تستغله صح.

تعال نتكلم عن ده ونشوف إزاي نخلي الألم سلم نطلع عليه، مش حفرة نقع فيها.

#### ١. الألم بداية، مش نهاية

أول حاجة لازم تفهمها إن الألم مش هو النهاية.

أوقات بنحس إن اللحظة اللي بتوجعنا دي هي آخر حاجة، وإننا مش هنعرف نكمل بعدها. لكن الحقيقة؟ الألم هو بداية جديدة.

فكر فيها كأنك شجرة في عز الشتاء، الأوراق ممكن تقع، الفروع ممكن تبان ضعيفة، بس تحت التراب فيه جذور بتكبر وبتجهز نفسها لربيع جديد.

## ٢. الوجد بيكشف الحقيقة

الألم ساعات بيخلينا نشوف الحقيقة اللي كنا بنهرب منها. لما تتوجع من علاقة أو موقف، اسأل نفسك:

"إيه اللي خلاني أوصل للنقطة دي؟"

"هل كنت بسبب نفسي في مكان ما يستاهلش؟"

الألم ممكن يكون نور بيكشف لك حاجات كنت مش شايفها.

وهنا بيبقى دورك إنك تتعلم بدل ما تفضل تعيش نفس الوجد مرة ورا الثانية.

### ٣. الألم يعلمك تحب نفسك أكثر

لما تتوجع، بتلاقي نفسك بتسأل: "ليه كنت بسبب الناس تأذيني؟  
ليه ما كنتش بحب نفسي كفاية علشان أقول لأ؟"

الوجد بيصحي جواك إحساس قوي إنك محتاج تهتم بنفسك،  
تحبها، وتخاف عليها أكثر.

يمكن أول خطوة في حب نفسك تبدأ من هنا: من لحظة الوجد.  
اسأل نفسك: "أنا محتاج إيه علشان أكون سعيد؟"

وخذ القرار إنك تختار نفسك أولاً.

### ٤. الألم يعلمك القوة الحقيقية

فيه فرق بين إنك تبقى قوي علشان تداري وجعك، وإنك تبقى قوي  
علشان تتعامل معاه.

القوة الحقيقية مش إنك تلبس قناع وتقول "أنا كويس"، لكن إنك تبص للألم في عينه، تفهمه، وتعرف تخرج منه أقوى.

القوة دي بتيجي لما تواجه نفسك وتقول: "أنا مش ضعيف علشان اتوجعت."

أنا بني آدم، والوجد ده هو اللي هيبني جوايا حاجة جديدة."

٥. ما تخليش الألم يقفل قلبك

كثير مننا لما يتوجعوا، بيقرروا يقفلوا قلوبهم: "أنا مش هحب تاني، مش هتق في حد تاني."

لكن الحقيقة إن القلب اللي يقفل نفسه للألم، بيقفل نفسه للحب كمان.

الألم مش معناه إنك تبقى قاسي، لكنه دعوة إنك تبقى أنكى في  
اختياراتك، وأحنّ على قلبك.

افتح قلبك، لكن اختار بعقلك المرة الجاية.

#### ٦. الألم فرصة للنضوج

كل ألم بتمر بيه بيضيف لك حاجة.

بيخلى رؤيتك أعمق، إحساسك بالناس أصدق، وقوتك النفسية  
أعلى.

لما تبص ورا على أوقات الوجد اللي عدت بيها، هتلاقي نفسك  
بتقول: "أنا أقوى دلوقتي بسببها."

كل لحظة ألم هي فرصة تتعلم منها حاجة جديدة.

يمكن تتعلم الصبر، التسامح، أو حتى إنك تعرف قيمة نفسك  
أكثر.

## قصة قصيرة: الكوبايه المكسوره

كان فيه واحد عنده كوبايه بيحبه جدًا، بس الكوبايه اتكسرت.

فضل ماسكها وحاسس إنه فقد حاجة مهمة جدًا.

صاحبه شافه وقال له: "ما تسيبش الكوبايه دى في سلة المهملات.

هات لاصق ذهبي ونزقه."

استغرب وقال له: "ليه ألزقه؟"

قال له: "عارف إن في اليابان لما كوبايه بتتكسر، بيصلحوها باستخدام ذهب، علشان يبقى الكسر جزء من جماله."

صاحبنا عمل كده، ولما بص على الكوبايه تاني، اكتشف إن الكسرات اللي كانت مضايقه بقت مصدر جمال، وبقت ذكرى إنه حتى الحاجات اللي بتتكسر ممكن تبقى أجمل لو صلحناها.

#### ٧. تعامل مع الألم كأنه معلم

الألم مش عدوك، هو معلمك. كل لحظة وجع بتمر بيها هي فرصة تعرف أكثر عن نفسك وعن اللي تستحقه.

تعامل مع الألم كصديق بيقول لك:

"هنا فيه حاجة محتاجة تتغير."

"ما ترضاش بالقليل."

"حب نفسك أكثر."

وفي الآخر هاجى واقولك .

الوجد بيغيرنا، لكن التغيير ده في إيدنا.

ممکن نخليه يبني جواك شخص أقوى وأوعى، وممكن نخليه  
يسحبك لورا. القرار ليك.

افتح قلبك للحياة من جديد، وتأكد إنك تستحق السعادة. وجعك  
مش نهاية القصة...

ده بداية فصل جديد فيها.



## الفصل العاشر

فصلك: حكايتك لسه مخلصنتك



عارف لما تحس إن كل حاجة حواليك بتقف؟ كأنك عايش يوم  
مكرر، نفس الأحداث، نفس الوجد، ونفس الحكايات اللي بتدور  
في بالك؟ ساعات بنقتنع إن الحكاية خلصت، وإن مفيش حاجة  
جديدة تستاهل نعيشها، لكن الحقيقة اللي عايز أقولها لك النهارده  
بكل حب هي: حكايتك لسه مخلصت.

كل اللي عدي كان فصل من روايتك، وكل وجد أو فرحة كانوا  
مجرد مشاهد في فيلم كبير أنت بطله.

ومهما حصل، الرواية لسه طويلة...

ولسه فيها حاجات جميلة مستنياك.

١. أنت البطل... والبطل ما يستسلمش

فكر في أي فيلم حبّيته قبل كده.

هل البطل كان ماشي في حياته بكل سهولة؟

ولا كان بيقع، ويقوم، ويلاقي تحديات، لكنه في الآخر دائماً بيكمل؟

إنت كده برضه. حياتك رواية، وانت البطل فيها.

البطل ممكن يتعب، ممكن يضعف، لكنه دائماً يفضل مكمل، لأنه عارف إن النهاية اللي مستنياه تستاهل كل ده.

٢. لو الصفحة دي مش حلوة... اقلبها

أوقات بنفضل ماسكين في صفحة مؤلمة في حياتنا، وننسى إن الرواية فيها صفحات تانية كتير.

اسأل نفسك: "ليه مش بقلب الصفحة وأبدأ من جديد؟"

الماضي مش لازم يكون سجن.

اللي فات فات، ودلوقتي قدامك فرصة تكتب صفحة جديدة مليانة نور، حب، وأمل.

٣. كل يوم هو بداية جديدة

فيه حاجة جميلة جدًا في الحياة: كل يوم هو فرصة لبداية جديدة.

مبارح كان صعب؟ عادي، النهارده صفحة جديدة.

غلطت قبل كده؟ عادي، النهارده فرصة تصحح.

كنت فاكِر إنك ضعيف؟ عادي، النهارده تقدر تبدأ تتعلم القوة.

الحياة مش بتقف عند لحظة واحدة. طول ما انت بتتنفس، في فرصة تانية ليك.

#### ٤. الحكاية الحلوة لسه جاية

تخيل نفسك كاتب الرواية دي.

هل هتخلي البطل ينتهي عند لحظة وجع؟ أكيد لا.

أكيد هتدي له لحظات فرح، انتصار، وحب جديد.

الحكاية الحلوة بتاخذ وقت علشان تتبني.

كل ما كنت صبور، كل ما اكتشفت إن اللي جاي أكبر وأجمل من

اللي راح.

٥. إنت اللي بتكتب النهاية

فيه ناس كتير بتعيش حياتها كأنهم متفرجين، مش أبطال.

يستنوا القدر يغير حياتهم، أو الظروف تتحسن لوحدها.

لكن البطل الحقيقي؟

هو اللي يمسك القلم ويكتب بنفسه النهاية اللي عايزها.

لو عايز حب جديد؟

افتح قلبك وفرصك.

لو عايز نجاح؟

اشتغل على نفسك وشوف طريقك.

لو عايز حياة مليانة شغف؟

دور على الحاجات اللي بتحبها وعيشها بكل طاقتك.

٦ . حكايتك أكبر من أي لحظة ضعف

أوقات بنفكر إن لحظة واحدة ممكن تحدد حياتنا كلها.

بس الحقيقة؟

الحياة أكبر بكثير من لحظة ضعف أو سقوط .

اللي حصل قبل كده مجرد فصل صغير، ومش هو اللي هيحدد  
النهاية.

تخيل إن كل لحظة وجع هي حجر بتبني عليه بيت حياتك الجديد.  
بيت أقوى، أجمل، ومستقر.

قصة قصيرة عشان تقرب للموضوع اكثر (البداية الجديدة)

كان فيه واحدة فاكرة إن حياتها خلصت بعد ما علاقتها اللي كانت بتحبها جدًا انتهت.

فضلت شهور في نفس المكان، شايلة وجع، وحاسة إن الدنيا قفلت عليها.

في يوم، وهي ماشية على الكورنيش، شافت طفل صغير بيقع وهو بيتعلم يركب عجلة.

الطفل قام، ومسح دموعه، وقال: "مش مشكلة، أنا هحاول تاني."

الكلام ده لمسها قوي.

سألت نفسها: "لو طفل صغير عنده الشجاعة دي، ليه أنا مش عندي؟"

ومن اللحظة دي قررت تبدأ من جديد.



دخلت كورسات، اتعرفت على ناس جديدة، وفتحت قلبها للحياة من أول وجديد.

بعدها بسنين، لما بصت ورا، قالت لنفسها: "الحكاية فعلاً لسه مخلصتش...

وظلعت أحلى مما كنت أتخيل."

#### ٧. نصيحة من القلب: ما تستسلمش

حكايته مليانة أمل، حتى لو دلوقتي مش شايفه.

افتكر إن الوردة بتحتاج وقت علشان تزهر، وإن الشمس بتطلع حتى بعد أطول ليلة.

إنت بطل قصتك.

اختار تكون بطل شجاع، مكمل، ومؤمن إن اللي جاي أحلى.

حياتك مش مجرد فيلم بتتفرج عليه... دي رواية جميلة لسه فيها فصول مستنياك تكتبها.

هقولك على حاجه من الاخر

اللي فات ما يحددش اللي جاي.

كل يوم هو فرصة جديدة تكتب فيه حكاية أجمل.

خد قلم حياتك، واكتب الفصول اللي تستحقها.

افتح باب جديد، وتأكد إن جواه نور، حب، وأمل كبير.

حكايتك لسه مخلصتش... واللي جاي أحلى.

## الخاتمة

بداية جديدة... مع بعض



وأخيرًا، عايز أقولك حاجة مهمة من قلبي: حياتك لسه قدامك.  
وكل خطوة هتاخذها هتكون بداية جديدة في رحلتك، مهما كان  
الوجد اللي مررت بيه، أو التحديات اللي شفتها.  
عارف، ساعات بنحس إننا في آخر الطريق، أو إننا مش هنعرف  
نكمل تاني، لكن الحقيقة إن دايمًا في أمل...  
في ضوء في آخر النفق. والضوء ده هو أنت، هو قلبك، هو  
إرادتك.

يمكن تكون قاعد دلوقتي وحاسس إن الدنيا مش شايفاك، أو إن  
الطريق طويل ومش واضح قدامك، لكن خلي بالك: الهدوء ده مش  
نهاية.

ده مجرد لحظة صمت قبل ما تبدأ رحلة جديدة، رحلة هتخليك  
تكتشف نفسك أكثر وتعيش حياتك بشغف جديد.

## ١. الحياة مش سطر واحد... دي فصول جديدة

أوقات بنخاف إننا نبدأ من جديد لأننا مش متأكدين إذا كانت البداية دي هتكون أفضل ولا لأ.

لكن الحقيقة إن كل فصول الحياة مليانة فرص.

يمكن النهاردة حسيت إنك في مكان مش تمام، لكن ده مش معناه إن بكرة هيكون نفس الحاجه.

كل يوم هو فرصة لكتابة فصل جديد.

يمكن النهاردة مريت بحزن، لكن ممكن بكرة تلاقي نفسك في مكان جديد، مع ناس جديدة، في رحلة جديدة.

٢. إنك تبدأ من جديد مش عيب... ده شجاعة

أنت مش لوحدهك. كل واحد فينا مر بوقت حس فيه إنه مش قادر يكمل، وإنه ماينفعلش يبدأ من جديد.

لكن، صدقني، كل مرة تقرر فيها تبدأ تاني، إنت بتكون أقوى وأحلى.

ما تخافش من التغيير، وما تخافش من البداية من الصفر.

ده مش فشل، ده شجاعة وحب لحياتك. لما تقرر تبني نفسك من جديد، بتكون بتقول للعالم: "أنا هنا، وأنا قوي، وأنا مستعد أعيش حياتي بالطريقة اللي تليق بيا."

### ٣. كل جرح فيك يضيف لك قوة

أنت مررت بحاجات صعبة، وكل جرح فيك هو درس جديد.

الجروح دي مش عيب، بالعكس هي اللي هتخليك شخص  
مختلف، شخص أقوى.

لكن لازم تعرف إن الوجد مش هيستمر للأبد.

الجروح دي هتلتئم، وهتخلي قلبك أوسع، وعقلك أذكى.

وكل مرة بتقوم فيها من سقوطك، بتكون بتكتب سطور جديدة في

قصة الحياة اللي بتعيشها.

٤. إنت أكثر مما تتخيل

أنت مش مجرد شخص عادي.

أنت بطل حياتك.

يمكن دلوقتي مش شايف ده، لكن خليك واثق إنك مليون قوة وقدرة  
على التغيير.

الحياة قدامك، والفرص فيها مفتوحة. وكل يوم هو فرصة تكتب  
فيه قصة جديدة.

لو جربت، هتلاقي إنك قادر على تحقيق حاجات مكنتش متخيلها  
قبل كده.

هتلاقي نفسك بتتحدى الصعاب، وتكسر القيود، وتبني حياة جديدة  
مليانة حب ونجاح.



٥. لا تتوقف أبداً عن الحلم

مهما كانت الظروف، مهما كانت الصعاب، لا تتوقف عن الحلم.

الحلم هو البوصلة التي هترشدك لوجهتك الحقيقية.

كل حلم في قلبك هو بداية شيء جديد، بداية حياة أفضل.

متخفش من الأوقات الصعبة، لأنها مجرد محطات في طريقك،

وانت هتعيدها أقوى.

خلي قلبك مليان أمل، وعيونك على المستقبل، لأنك لسه قدامك

كثير.

٦. حياتك أحلى مما تتخيل

وأنت عارف؟ في يوم من الأيام، هتبص ورا، وتلاقي إن كل

اللحظات الصعبة كانت هي اللي خلت حياتك أجمل.

لو كانت رحلة حياتك مليانة تحديات، فأنت أكيد هتكون الشخص

الأقوى في النهاية.

الحياة مش بس عن السعادة، لكن كمان عن القدرة على النهوض

كل مرة تسقط فيها.

وكل خطوة هتاخدها في طريقك، هتلاقي إنك أقرب للنسخة الأفضل

من نفسك.

٧. كلمة أخيرة من القلب

حكايتك لسه مخلصتش، وحياتك لسه فيها فصول كتير حلوة.  
كل يوم هو فرصة جديدة، وكل لحظة فيها أمل. خلي قلبك مليان  
بالحب، وإيمانك بنفسك، وابتسم لكل يوم جديد.

والأهم من ده كله، خليك واثق إنك البطل في قصتك، وإنك لسه  
قادر على تحقيق كل اللي نفسك فيه.

الطريق طويل؟ يمكن.

لكن في كل خطوة هتاخذها، هتلاقي نفسك أقوى، أجمل، وأكثر  
شجاعة.

إنت لسه هتكتب الفصول اللي هتبهر العالم.

كل حاجة هتكون تمام... استمر، الحكاية لسه مكلمة.

آخر حاجة هقولك عليها هيا أن بداية قلب مليان حب وأمل  
وأنت دلوقتي في آخر الصفحة دي، أنا عايزك توقف شوية،  
وتأخذ نفس عميق.

خليني أقول لك حاجة من قلبي: مهما كانت التحديات اللي مررت  
بيها، مهما كانت اللحظات الصعبة اللي حسيت فيها إنك وحيد أو  
ضائع، حياتك لسه قدامك.

وكل يوم جاي هو فرصة جديدة علشان تبدأ من جديد، وتكتب  
فصول أجمل وأحلى.

كل كلمة في الكتاب ده كانت علشان تفتح قلبك على الأمل،

علشان تخلي حياتك مليانة حب، مهما كانت الدنيا قاسية.

لأن الحب مش بس مشاعر بينك وبين حد تاني، الحب أولًا

وأخيرًا هو حبك لنفسك، إيمانك إنك تستحق كل خير وكل سعادة

في الدنيا. وصدقني، أنت تستحق أكثر من كده بكتير.

أنا عارف إنك ممكن تكون مرّيت بحاجات صعبة، وإنك حسيت إنك

ممكن مش تقدر تكمل.

بس هقول لك حاجة: كل ألم عشته هو جزء منك، وكل لحظة

وجدع هي حافز علشان تقوم وتكمل وتحقق أحلامك.

الحياة مش سهلة، لكن في كل لحظة صعبة، في عندك الفرصة

إنك تكتشف قوتك الحقيقية. إنت أقوى مما كنت تتخيل.

والأهم من كل ده، هو الحب. الحب الحقيقي يبدأ من جوه قلبك،  
ومن قدرتك على قبول نفسك، على مسامحة نفسك، وعلى الإيمان  
إنك لسه تقدر تعيش حياة مليانة بالأمل والسعادة.

خلي قلبك دائماً مليان بالأمل، خلي إيمانك بنفسك ما يتزعزعش،  
لأن كل يوم جاي هو فرصة جديدة لبداية جديدة.

لما تفكر في بكرة، فكر فيه بفرحة.

لما تبص قدامك، خلي نظرتك مليانة حب.

حياتك مش مستنيّة منك حاجة غير إنك تحبها، تحب نفسك،

وتحب الناس اللي حوليك.

خلي قلبك يقدر يفتح لكل فرصة حلوة جايّة، علشان كل حاجة

ممکن يحصل لو كنت مستعد تبني حياتك بشغف وحب.

أنا مؤمن إنك هتعيش حياة جميلة.

في النهاية، دي مش نهاية الكتاب، دي بداية جديدة ليك.

وبداية مليانة بالأمل، وبداية مليانة بالحب، وبداية مليانة بكل ما

تستحقه من سعادة.

خلي قلبك دايماً متفائل، وأوعى تنسى إنك دايماً تستحق كل

الخير.

اتمسك بالأمل، وابدأ من جديد، لأن الحياة مليانة حب...

وحبك هو اللي هيملى الدنيا.

"في يوم هتلاقي نفسك ماشي في طريق جديد، بعيد عن اللي كنت

فاكر إنه حياتك الوحيدة.

الطريق ده هيبقى مليون نور، مش علشان مفيهوش تحديات، لكن  
علشان قلبك خفّ واتعلم يشيل نفسه، يتصالح مع كل اللي كان  
وجع، ومع كل اللي جاي.

هتقعد مع نفسك ليلة، يمكن على شباك مفتوح أو تحت نجوم  
بعيدة، وهتبتسم فجأة من غير ما تحس.

هتحمس إنك أخيراً قادر تنام من غير ما في حاجة تقطعك  
أحلامك.

ساعتها هتفهم إن الحب مش بس بين شخصين، الحب كمان  
بينك وبين نفسك.

وإن الحياة بتبدأ من هنا، من اللحظة اللي بتقرر فيها إنك تستاهل  
تكون سعيد، وإنك تستاهل تتحب بجد.



في يوم لما تبص وراك، هتشكر كل اللي عدى وكل اللي تعبك،

علشان هو اللي وصلك لإنك تبقى اللي إنت عليه دلوقتي.

شخص أقوى، أحن على نفسه، وأقرب للي يستحقه.

الموضوع مش إنك تسبب اللي فاتك، الموضوع إنك تختار تمشي

قدام...

واللي قدام دايمًا أحلى."

"وفي النهاية، فإكر إنك دايمًا كنت بتدور على حد يفهمك، يحبك،

يحتضنك زي ما إنت؟

بس الحقيقة، كل اللي كنت بتدور عليه كان مستنيك جواك. الحب

اللي بيكملك مش برة، مش في حد تاني، هو فيك.

إوعى تفضل واقف عند باب مقفول، وإنت أصلًا عندك مفتاح

الكون كله في جيبك.

العالم واسع، والموج عالي، بس صدقني، مفيش موجة أقوى من قلبك لما يقرر يعوم.

الحياة هتفضل دايمًا مليانة فراق ولحظات صعبة، بس كمان مليانة بدايات وأحلام بتتنفس لسه.

اختر إنك تعيش، مش بس تكمل. اختر تبني جسر بينك وبين نفسك، جسر ما يهدوش وجع ولا فراق.

مش نهاية دي... لأ، دي البداية.

لأن في اللحظة اللي بتختار فيها إنك تحب نفسك بجد، العالم كله

بيبدأ يعيد حساباته ليك."

كلمة أخيرة من قلبي ليكو

( ربنا يريح قلبك )