



الحل الوحيد للمشاكل النفسية

يقول أحمد خالد توفيق: بعد ٣٥ عاماً جمعها بين الطب والكتابة:
الحل الوحيد للمشاكل النفسية .. لا تكن عاطلاً ، ولا تكن وحيداً ..
أبقى نفسك مشغولاً ، تسعد! إن الأيام المملوءة نعمة.. مهما كانت ثقيلة والله إنى أسعد بزحمة
الأعمال حتى ولو لم أستطع إنجاز نصفها ، لأنها ترتب اليوم وتشعرك بالإنجاز .

إنهاء العلاقات المؤذية هو فعل نجاة



والدة صاحبتى قررت تسخ خطوبة بنتها
قبل شهور من الفرح وبعد ٣ سنين خطوبة..
البنت عارضت والدتها ووقفت فى وشها مرة..
وحاولت تقنعها عشرات المرات.. بس مامتها
كانت واضحة وحاسمة.. والأمر انتهى!
وفى محاولة لتخفيف وطأة الحزن على
نفسية بنتها وتشجيعها لاستعادة بهجتها
وثقتها فى نفسها بعثت لها رسالة وهى نائمة
علشان أول ما تصحى تشوفها..
قالتها كلام كثير ملخصه:

أن العلاقات أهل.. صحاب.. جواز.. لازمها
فى الحياة إننا نطمئن ونقدر نكون نسخة
أحسن من نفسنا.. فلما بنت شجاعة وذكية
زيك تتعلم الخوف والتوتر من الرجل اللى
هتشاركه حياتها لما يكسر خاطرك ويوعدك
إنه مش هيكورها.. ويكررها تانى يوم..
ويوعدك وتسامحيه ويكررها لحد ما تفقدى
الثقة فيه وفى نفسك لما تعملى كل المجهود
اللى بتعمله ده علشان تحافظى على وجوده
فى حياتك وهو أول حاجة يعملها لما يزعل
إنه يهددك بوجوده فى حياتك لما تحطيه قبل
أهلك ويحطك بعد واحد صاحبه يعرفه من
يومين لما ماتشوفيش غير الجانب الجميل
الوحيد اللى فيه وميشوفش كل الجمال اللى
جواكى ويفضل يفكر بعيوبك ويزرع جواكى
أفكار سلبية عن نفسك .. لما كل ده يحصل يبقى
لازم تفوقى وتنهى العلاقة.. وتفكرى رحمة
ربنا إن عندك الفرصة تعملى كده بسهولة

نهاية لمشهد حزين يستنزفنا.. إنهاء العلاقات
المؤذية هو فعل نجاة!)

من أعظم النعم اللى ممكن تكون فى
حياة الانسان إنه يكون فى حد عاقل وحكيم
فى حياته.. يثق فيه ويحس إن معاه كتالوج
متنوع من خبرات الحياة.. حد يقدر يرجعه
يستشيريه ويأخذ برأيه وهو مطمئن.. يسمع
كلامه لما ينصحه.. ويبقى متأكد إنه مهما
اتخبط أو اتلخبط فهو مع ذلك فى طريق آمن!

أحسن ما السكينة تسرقك وتصحى على
كابوس مش عارفة تتخلصى منه.. ده شخص
بيأذىكى مش بيحبك وانتي شجاعة وتقدرى
تجى بنفسك.. رغم إن البنت لسة حزينة
ورغم إن مامتها بقالها ٣ سنين بتنصحها
وبتنبها بس هى مش قادرة تسمع وتفتح عندها
وتفوق.. قامت من النوم عملت حاجة جميلة
جداً.. نقلت كلام مامتها على ورقة بخط كبير
وعلقته فى أوضتها.. وكتبت تحتها:
«إنهاء العلاقات المؤذية هى شجاعة منع

أنا مدين بالحب

- أنا مدين بالحب لكل من كان ليّن بحديثه أو
بفعله معى ولم يحطمنى بسوء كلماته.
- أنا مدين بالحب لكل من بحث عنى فى أيام
العزلة النفسية ولم يتركنى للألام وقسوتها
وحدى.
- أنا مدين بالحب لكل من استطعت الوثوق به
ولم يخذلنى يوماً ما.

- أنا مدين بالحب لكل من رأى حزنى ولم
يتجاوز أو حاول معرفته ولم يتركنى بمفردى.
- أنا مدين بالحب لكل من وضعنى فى أولوياته
برغم تقصيرى معه.
- أنا مدين بالحب لكل من تقبلنى كما أنا ولم
يكف عن الدفاع عنى برغم مساوئى الكثيرة.
- أنا مدين بالحب لكل من دخل حياتى ولم
يفسدها كغيره.

إرميها وربك هيرويها



سنة ٢٠١٥ كان فيه مبادرة رائعة فى تايلاند طرحها شخص ابن حلال .. وفكرته تبناها الناس وانتشرت جد اااااااااااا وهى عدم إلقاء بذور الفاكهة ولا الخضروات فى سلة المهملات يعنى حضرتك لما تاكل خوخ، مانجو، جوافة ، بلح ، مشمش ، رمان .. إلخ أى فاكهة أو خضروات .. بدل ما ترمى البذرة إغسلها وجففها فى الشمس وخزنها فى كيس ورق مش بلاستيك وحطها فى شتطتك أو فى عريبتك وكل مرة تعدى على أى أرض بور ، أو وانت مسافر إرمى البذور دى على الأرض (جوانب الطريق) .. والأجمل لو عطلت نفسك دقائق وغرستها ..

بعد المبادرة دى تضاعف عدد أشجار الفاكهة والبقوليات فى تايلاند ، ثم انضم الشعب الماليزى للموضوع لنشر الوفرة فى الطبيعة .

طب ما تيجي نعملها بالطريقة البسيطة دي هتتحفظ البيئة
الخضرا فى بلدك، ومستوى الأوكسجين اللى هيطول عمرك وعمر
ولادك، وهنتقشع سحب الغبار...

- الغضب ریح قوية تطفئ مصباح العقل
(مثل أمريكي)

- على الذين يعطون ألا يتحدثوا عن عطائهم، أما الذين يأخذون فليذكروا ذلك (مثل برتغالي)

- الشجرة الضخمة تعطي ظلاً أكثر مما تعطي ثمرًا (مثل إيطالي)

- تخلص من همومك بوضعها في جيبك المثقوب (مثل صيني)

- التخمّة أشد فتكاً من الجوع (مثل ألماني)
- ازرع كل يوم.. تأكل كل يوم (مثل مصري)

- أيها الإنسان لا تنس الموت فإنه لن ينسك
(مثل تركي)

- لذة الانتقام لا تدوم سوى لحظة، أما
الرضا الذي يوفره العفو فيدوم إلى الأبد (مثل
إسباني)

- الحب والعطر لا يختبئان (مثل صيني)
- من ليس في محفظته نقود .. ينبغي أن يكون

- قطرات الماء القليلة قد تصنع حدوداً (مثل

(یابانی)

- يهب الله الطيور غذاءها، لكن لا بد أن
تطير حتى تصل إليه (مثل هولندي)

- يبقى الحب ما بقى المال (مثل فرنسى)
- من يقرض ماله لصديقه يخسر الاثنين

(مثل فرنسی)

- من یتزوج امرأة جميلة يحتاج إلى أكثر من

عینین (مثل انجلیزی)
- من کان قفاه من قش بخشی دائماً أن تندلع

- من صوم على بلوغ الغاية استهان بالوسيلة

(مثل فرنسی)

- من ادرتضی لنفسه أن يكون شاة أكلته

الذئاب (مثل فرنسي)



- من هز بیت جارہ. سقط بیتہ (مثل سوپسری)

- إذا شبع المرء لم يجد للخبز طعماً (مثل اسكتلندی)

- إذا كنت لا تستطيع الابتسامة فلا تفتح
دكانا (مثل صيني)

- الوجه الحسن هو أقوى خطاب توصية بحمله صاحبه (مثل إنجليزى)

- فعل الخير مع ناكِر الجميل مثل إلقاء ماء
الورد في البحر (مثل بولندي)

- إذا أردت أن تعرف رقي أمة فانظر إلى نساءها (مثال فرنسي)

- كثيرا ما نرى الأشياء على غير حقيقتها
لأننا نكتف بقراءة العنوان (مثلا، أمرك)

- أخطاء الآخرين دائما أكثر لمعانا من أخطائنا (مثلا، دوسر)

- قناعتك نصف سعادتك (مثل ايطالى)
- كل امرئ يصنع قدومه بنفسه (مثل)

سَلِّحْ عَقْلَكَ بِالْعِلْمِ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَزِينْ

سبح حمتك يا ذا الجلال والإكرام

جسدك بالجواهر (مثل صینی)
- الإعجاب بالنفس ولید الجهل (مثل

- الحب الذي يتغذى بالهدايا، يبقى جائعا

على الدوام (مثل إنجليزى)
- حذار من المرأة التي تتحدث عن فضيلتها،

والرجل الذى يتحدث عن استقامته (مثل
(فرنسى)

- إعطِ حبك لامرأتك، وسرك لوالدتك
(مثلاً، أيرلندي)

- عامل ابنك كأمر طوال خمس سنوات،
وعند خلال عشر سنين، وكصدقة بعد ذلك

(مثل ہندی)
- اُن تکون انسانا اُم سہا، اُما اُن تکون

رجلا فهذا صعب (مثل روسی)

الصمت (مثل تشيكوسلوفاکی)

ومن نظر إليهم بعين الحقيقة عذرهم (مثل
اطال)

یہاں (

من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه

كنتو فين ؟ رايحين فين ؟ مفيش baby جاى
قريب ؟ جوزك كان فين ؟ كنتى بتعملى إيه ؟
شغالة فين ؟ مرتبك كام ؟
قال مجاهد : "إذا لقيت أخاك فلا تسأله
من أين جئت ولا أين تذهب ولا تحد النظر إلى
أخيك" .. وقال الأعمش : "أدركت أقواماً كان
الرجل منهم لا يلقى أخاه شهراً وشهرين فإذا
لقيه لم يزد على كيف أنت ؟"
قال النبى صلى الله عليه وسلم : (من حسن
إسلام المرء تركه ما لا يعنيه)



روحوا
القلوب

ما لى وما للدنيا

وأنت مسحول فى الدنيا ماتساش إنها مجرد مرحلة وممكن تنتهى فى أى لحظة..
ماتكبرش الدنيا أوى فى قلبك وركز فى الهدف..
النبى صلى الله عليه وسلم قال : «ما لى وما للدنيا، ما أنا فى الدنيا إلا كراكب استظل
تحت شجرة ثم راح وتركها».

م/أحمد عامر



التفكير.. الاستشارة.. الاستخارة

أريد أن تتعامل بهدوء مع مشاكلك،
وتستخدم الطرق الثلاثة فى التعامل مع
اختياراتك وتستفرغ فيها وسعك ألا وهى:
التفكير، الاستشارة، الاستخارة،
وبعدها ليكن ما يكون، مع الأخذ فى
الاعتبار أن التفكير الصحيح لن يكون
صحيحاً فى كل الأحوال، لأنها قدرات
ومعلومات وتجارب، فقد تكون قدراتك
متوسطة، ومعلوماتك ضعيفة بخصوص
مشكلتك الحالية أو معلومات مضللة،
وقد تكون تجاربك ليست كبيرة، لكن فى
النهاية لايد من أخذ القرار.
إذا فكّرت واستشرت واستخرت
وتوكلت على الله، فما يحدث بعدها أياً
كان فعليك أن تضع هذه القاعدة أمامك.
«لعله خير» امتثالاً لهذه الآية (فَعَسَى
أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا
كثيراً).

محمد سعد الأزهرى

فى بعض الأحيان ستظن أن أغلب
مواجهاتك كان الأفضل فيها عدم
المواجهة، وكذلك ستظن أن أغلب
موافقك فى التجاهل كان الأفضل فيها
هو المواجهة!
مشكلتك أنك تقيس ما سبق بعد ظهور
النتائج، لذا تتأبك مشاعر الندم على
التصرف الخاطئ مع إنه فى الحقيقة لم
يكن خاطئاً لكن النتيجة المائلة أمامك
هى التى جعلتك تفكر بهذا الاهتزاز.
وبناءً عليه فأفضل شيء عند تفكيرك
فى اختياراتك السابقة ألا تشغل
بالنتائج الحالية لأنها فى الغالب هى
مراحل والنتائج لم تظهر بعد.
فتجاهك فى الثانوية أو فى الجامعة
ليس نتيجة نهائية وإنما مرحلة، وقد تكون
النتائج القادمة كارثية بعدما كانت نتيجة
رائعة فى نظر البعض.
لماذا أقول هذا الكلام؟

شيلتك مش زى شيلتى

الشخص اللى انت شايفه ظاهره منظم،
ومتخيل إن ماعدوش أى نوع من المشاكل،
ومش حامل هم حاجة ممكن لو بقيت مكانه
ما تقدرش تشيل شيلته..

فى جملة حلوة قوى بتقول "مش معنى إن
الشيلة متشالة كويس إنها مش ثقيلة"..
كل واحد عنده الجمل اللى مصعب عليه
حياته بس فى ناس ما بتشتكيش.. مخففين
حملهم بإنهم مستعنيين بالله سايين
حملتهم على ربنا، ومتوكلين عليه فى كل
صغيره وكبيره..راضين وعندهم يقين إن
ربنا رازقهم، الابتلاءات والمسئوليات على
قدر طاقتهم..

عارفين إن ما حدش فى إيده يهون عليهم
الجمل إلا الله فما بيكشفوش ضعفهم إلا مع
ربهم..

فاهمين إن اللى بيعينه ربنا بيرزقه بالمدد
والعون فيبسعوا لقضاء حوائج الناس على
قدر طاقتهم..

فاهمين إن كلنا رسايل فى حياة بعض،
وإن أهم حاجة يعملوها للى حواليتهم إنهم
يسيبوا أثر طيب ويخففوا عنهم حملهم..
فخليك متأكد مافيش حد شيلته خفيفة
بس فى ناس ما بتشتكيش مركزين فى
شيلتهم وسيكتهم ومسلمين أمورهم لربهم !.



نصيحة غريبة

لذلك لم أكن أعرف ما الذى كان يحدث معه حتى قرر عدم الحضور والتخلي عني». وأفادت بأنها حين أدركت أنه لن يأتي أخبرت والديها، فنصحها والدها مازحاً باستكمال الحفل. وفى تلك اللحظة قررت «كايلى» أن تخبر الضيوف بما حدث، وأنها ستكمل الحفل، لذا تجولت مرتدية ثوب الزفاف، وسط هتاف الجميع، لتقضى الحفل مع أحبائها دون وجود العريس.

خرجت عروس بريطانية، عن المألوف، وأقامت حفل زفافها بحضور أسرتها ورقيقاتها من دون العريس، بعدما تلقت مكالمة من والدته تفيد بأنه لن يأتي. وحينها علمت أنه تخلى عنها ولم يعد يرغب بالزواج منها بشكل مفاجئ، فقررت الاستمرار بحفل الزفاف والاحتفال مع الحضور وحدها دون العريس «كنت سابقاً اتفقت معه بالفعل على عدم التحدث هاتفياً فى الليلة السابقة للزفاف،

إذا فعلت ذلك فلن أخرج من المنزل؟



إلى عالم الخدمات المصرفية عبر الإنترنت. أخبرته كيف يمكن توصيل البقالة عند الباب الآن وكيف تقوم أمازون بتوصيل كل شيء! قال: إذا فعلت ذلك فلن أخرج من المنزل؟ - «نعم نعم»! أنا قلت. إجابته تركتني مربوط اللسان. قال: منذ أن دخلت هذا البنك اليوم، التقيت بأربعة من أصدقائي، وتحدثت مع الموظفين الذين يعرفونني جيداً الآن. أنت تعلم أنني وحدي ... هذه هي الرفقة التي أحتاجها. أحب أن أستعد وأذهب إلى البنك.

قضيت ساعة فى البنك مع والدى ، حيث كان عليه تحويل بعض المال. لم أستطع مقاومة نفسى وسألت ... -«أبى ، لماذا لا تقوم بتفعيل الخدمات المصرفية الخاصة بك عبر الإنترنت؟» سأل ... لماذا يفترض أن أفعل ذلك؟ -«حسناً ، إذن لن تضطر لقضاء ساعة هنا لأشياء مثل تحويل المال، يمكنك حتى القيام بالتسوق عبر الإنترنت. كل شيء سيكون سهلاً للغاية!» لقد كنت متحمساً جداً لدخوله



أبى الله يرحمه أول ما تزوجت نصحنى نصيحة العمر. لما شافنى بنتقد زوجتى كثير قال لى: كثرة النقد رح يخليها تكرهك أو تكره وجودك. قلت له بس انا بنتقدها فى أمور كلها أنا عندى حق فيها ووجهة نظرى هى الصح. قال لى: البنى آدم بطبعه صدره يضيق بالنقد ويستثقل النصيحة حتى لو فيها مصلحته. رفيقى رحمه الله كان مهندس ديكور وكان مجهز لنا محل جديد وفخم أول ما دخلت المحل يوم الافتتاح أول شغلة عينى وقعت عليها عيب واضح فى السقف.

قلت له: فيه مشكلة فى السقف يا أستاذ قال لى: عينك ما شافت فى المحل كله غير العيب الللى فى السقف؟

كان ممكن تقلى تسلم إيدك على تعبك ومجهودك وبعدين فى الآخر تنبهنى على العيب الموجود!!!! وكذلك لما زوجتك تكون واقفه ساعتين فى المطبخ بتعمل الأكل وبعدين تسألك عن رأيك إوعى تقلها إلا تسلم إيدك وخلي ملاحظتك فى مكان وزمان تانى الكلمة الحلوة نعمة ، الكلمة الحلوة دواء ، الكلمة الحلوة طاقة إيجابية وأعظم من أى هدية لم تكن الكلمة الطيبة صدقة من عبث، بعض الكلمات تعيد روحك من حافة السقوط ، وبعضها يهوى بك فى مكان سحيق!.

