

## كتاب جدد قلبك ( كتاب للجيب )

### تعريف بالكتاب

الكتاب ده عشان كل واحد حاسس بتقل في قلبه ، حاسس بأنه مش حاسس بمشاعر ، حاسس بأن الدنيا مبقاش فيا حاجة حلوة ، حاسس بأنه مبقاش في أمل !

الكتاب ده ما هو الا محاولة اننا نخفف النقل ده شوية و اننا نبدأ نشوف اللي حوالينا بنظرة مختلفة ، وأنه مهما كانت الدنيا صعبة او بقت وحشة – في نظرنا- نحاول نهون على نفسنا احنا ونحسها أن لسة في حاجة حلوة ولو بسيطة و لو صغيرة جدا ولو كانت عادية جدا بس بالنسبالنا مش هتكون عادية

وعشان الكلام يكون سهل وقريب للقلب مش هيكون في فصحي كثير واغلب الكلام هيكون بالعامية ، وعشان يبقي ابسط واخف مش هيكون كله كلام بس ، هيكون في صور بسيطة

بس مش مهم جودة الصورة ولا مدى روعتها او حتى جمال التعديلات فيها ..المهم اننا نحاول نشوفها بنظرة مختلفة ونشوف ايه اللي ورا الصورة ؟ و تساعدنا وتأخذ بأيدينا اننا نفصل عن العالم ودوشته ولو لثانية و نهون علي نفسنا

وبمناسبة الصور .. كل الصور اللي هنا خلينا نقول صدف ، و ما هي الا لقطات عابرة استوقفتني ومنها بفضل الله ألهمت خاطرة عليها ، فهي كلها لحظات ولقطات متفرقة لكن اللي بيجمعهم أنهم كلهم يتشافوا بالقلب عشان تبقى رسالة تقول " جدد قلبك " .

### مقدمة :

ليه الانسان محتاج من فترة للثانية يجدد قلبه ؟

ايه اللي ممكن يخيلني أقرر و أمشي خطوات وأحاول محاولات عشان بس أجدد قلبي ؟

بص يا سيدي ....

لو في حاجة دخلت عينك مش هتعرف تفتحها ولا تشوف الا بوجع ، ولو لابس نظارة و النظارة مش متلمعة حلو او مغيمة او حتي مش نظيفة مش هتعرف تشوف كويس ، و الرؤية هتبقى متعكرة ومش صافية والفكرة مش في ان الحاجة اللي بتبص عليها مش نظيفة ، الفكرة ان العدسات اللي بتبص بيها هي اللي مش صافية

.....

اهو قلبك برده له عيون و العيون دي بتشوف بعدسات ، وكل ما تكون العدسات جميلة متلمعة او علي الاقل صافية كل ما تكون الرؤية سليمة و اوضح و اقرب للحقيقة.... لان النظارة نضيفة

وكل ما تكون العدسات مليانة شوائب.. كل ما هتخدع في رؤيتك للاشياء ومش هتشوفها علي حقيقتها ولا علي طبيعتها بل و هتشوفها اسوء لان العدسة اللي بتبص بيها اصلا متعكرة.

وبالتالي ده معناه انك عايش في الدنيا " مخدوع " بالبلدي مضحوك عليك...عايش في وهم..صورة و نظرة عن الحياة ككل مش حقيقية ، والاهم والافضع ان نظرتك لحياتك انت مش حقيقية..فهتفضل عايش بائس وتعيش..مش لأن الدنيا بالسوء أوي ده علي قد ما هو عشان انت شوفتها بالسوء ده ، حتي لو كانت صعبة فعلا لكن هيفضل فيها حاجات حلوة ولو صغيرة ، والحاجات دي بتتشاف بالقلب.

-أمامك اكثر مما تراه عينك ( اقتباس ل ليدي موراسكاي )

- اتبع الحدس الذي تستشعره بقلبك ، فكل انسان تتتابه ومضات بسيطة من الحدس يجب ان يستمع لها..حتى لو بدت مجنونة تماما ، فهي تستحق ان تتبعتها ( مقبئس ل فيكتوريا موران )

## الغرفة الاولى افتح قلبك

صباح الخير ..

ايا كان الوقت اللي بتقرا فيه الكتاب ده ، حتى لو كانت الدنيا كحل ف برده صباح الخير .

بقولك صباح الخير عشان واثقة أن من اللحظة دي هتكون بداية جديدة زي الصبح كده ، وعشان واثقة انك من جواك دلوقتي خدت قرار انك تبدأ حياة جديدة...حتى ولو ليوم واحد..حتي ولو..للحظة واحدة بس .

صباح اشراقات جديدة ، و انوار وخيرات و رضا و هدوء علي قلبك.

بنبدأ مع بعض يوم جديد و صفحة جديدة نصفي قلوبنا و نريح نفوسنا ، هنزيح كل اللي مضايقتنا ومزعلنا علي جنب ، و نجدد قلوبنا و نحاول نشوف كل حاجة بطريقة و زاوية مختلفة ، ونلتمس الجمال -ولو قليل\_ من كل شئ و في كل حاجة .

والقلب يعشق كل جميل .

وهنا يبقي السؤال...ازاي اجدد قلبي ؟

جدد قلبك بالبحث و الاعجاب بكل جميل...جميل من كل نوع و أي نوع.

جميل من البشر و من الاماكن ومن الاحداث ومن الذكريات ومن اللحظات ومن الأشياء ومن البيئة

جدد قلبك بأئك مكان كل فراغ من شخص او حلم او شغل او مرحلة ..تملأه وتسده بحاجة جديدة ..بكورس ، بكتاب ، بصديق قديم بقالكم سنين متكلمتوش ، بتمرين ، بتعلم أكلة ، بخروج في اماكن مرحتهاش قبل كده، بأي عادة جديدة تزرع جواك الطاقة والحيوية من جديد ولو باقل القليل ..

وعارفة ..عارفة ان اي حاجة من دول مش هيسدوا مكان الحاجة الكبيرة اللي راحت و سابت مكانها فاضي خاصة لو كان بعد سنين ..لكن علي الاقل واحدة واحدة و خطوة خطوة لحد ما نملي ونسد اللي نقدر عليه من الفراغ ده. و الوقت كفييل جدا بده بس احنا نختار توجه صح و نتكلم مع نفسي بحوار صحي هادي يساعد علي التعافي و البدأ من جديد.

جدد قلبك بأئك مكان كل جرح تزرع بذرة فتأخذ وقتها وتبقي وردة فقلبك يزهر

جدد قلبك بأئك في كل مساحة عتمة تحط نور و تسبب مساحة امل

جدد قلبك بأئك مع كل قسوة ..قسوة اشخاص ، قسوة احداث ، قسوة حياة و صعوبات ..تدور علي مواضع اللين و بدايتها انك تكون رحيم مع نفسك و تأمن بوجود الرحمة رغم تفشى القسوة

جدد قلبك انك مع كل يأس ..قول لقلبك لسة في امل و نقدر نحاول تاني ..اللعبة منتهتتش

جدد قلبك انك مع كل دوشة و زحمة تدور علي الهدوء.. ولو مفيش اخلقه لنفسك

ومع كل قلق تحاول تظمن ..وفي مطمئنات كتير حواليك بس انت ركز

خد حاجة واحدة بس هادية و ركز عليها ..صوت ، صورة ، لقطة ، لحظة ، شعور ، قصة ، فكرة و ركز عليها ...مع الوقت هتلاقي الحاجة الصغيرة دى كبرت و زادت و بدأ يتسرب لينا الهدوء ده.

ولو عايز طريقة عملية تساعدك علي خلق الهدوء فعلا ..اختار حاجة بطيئة او مش متسرعة حواليك و راقبها كويس و ركز معاها و حاول تتنفس براحة و خليك مراقبها مع الوقت هتلاقي نفسك بدأت تهدأ فعلا و سرعة الافكار جواك بدأت تهدي ...

في حوالينا حاجات كتير كده و اشهرها حركة السحاب ...ركز مع حركة السحاب هتلاقي نفسك بتهدي

و يا سلام لو وانت بتبص تقول يارب ..قول يارب .

-خذ الوقت الازم لتستمع الى قلبك. ( اقتباس جاك كورنفلد)

-كل شئ ممكن بمجرد ان تجعله كذلك . (اقتباس )

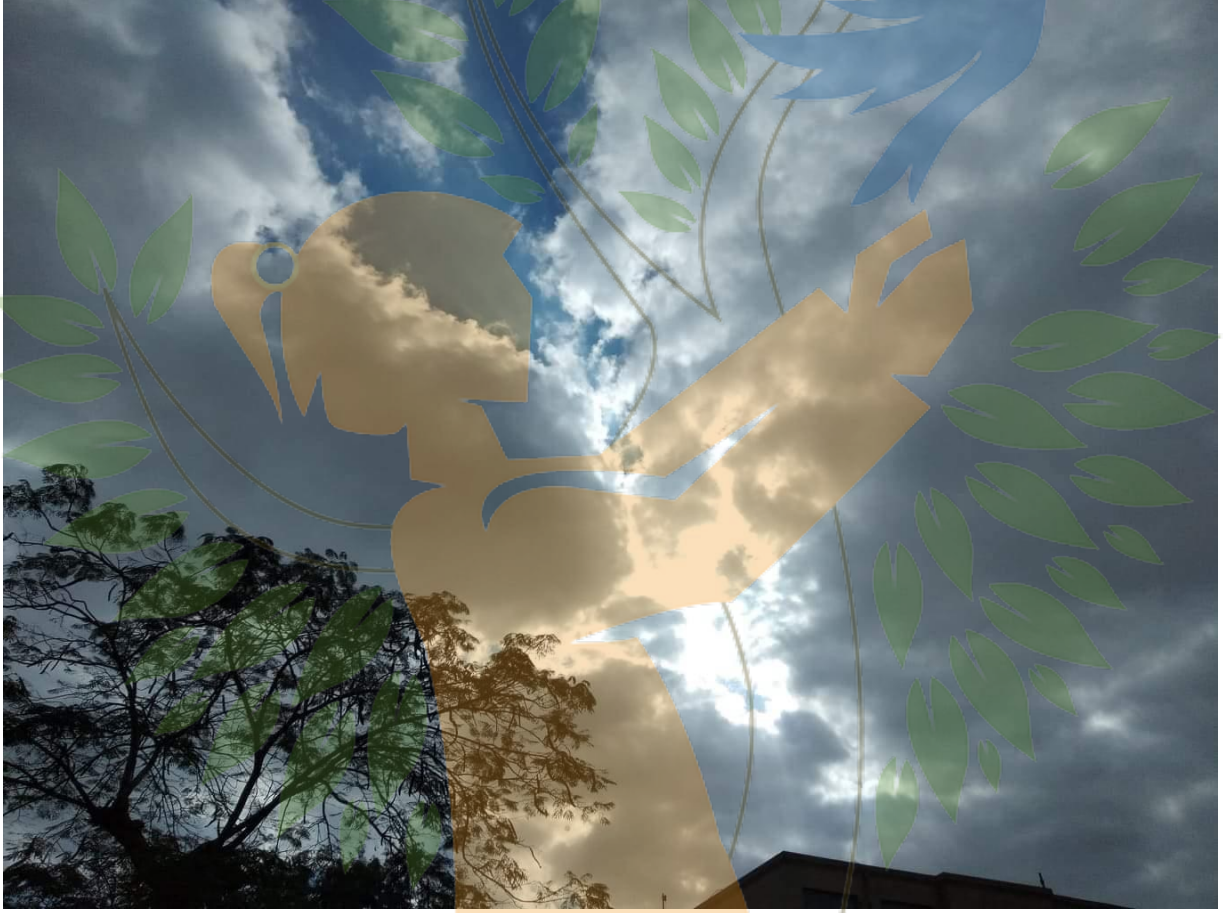


الدنيا مخلوقة ليك ، وبتتجمل قدام عينيك ، او عى فى حزنك تخليك ، ديه سعادتك بين ايديك ،  
افرح وفرح اللي حواليك ، خلى الدنيا تحلى بيك ، ديه الشمس بتشاور عليك ، و جمال السماء  
بيناديك ، و بتقولك اللي خلقتي و خلقك وهبني ليك ، أريح قلبك ..وأبسط عينيك.

*iCulture*

*Empowering creative minds*





و انظر هناك جهة اليسار ستجد أن الشجرة هي السلم الذي أوصل للسحاب والذي يبدو كأحد ضفاف شاطئ  
نهر .. و كأن المياه تغلغت ف حفرت نهر بين سحابتين فكانت ينبوع للماء و الأمل.  
و علي الجانب الآخر غطت السحابة الأخرى الشمس\_ والتي هي كالضفة الأخرى للنهر \_ لتظهر من شعاعها  
مقدار ما نحتاجه من نور □  
ثم تخفي داخلها الاشعة الضارة التي قد تعمي أعيننا عن رؤية هذا الجمال  
فليتك تبصر!

*iCulture*  
*Empowering creative minds*



من وسط خَضَارِ الغصون .. تتخلل زُرقة اروع الفنون..  
فالسماء فن الراحة و اجمل ما خُلِق في الكون....  
فالخير يظهر و ينير ، و من بينه الامل يأتيك بشير...  
فالنور للتفاؤل يهديك و والشجر بالخير يأتيك و السماء بجمالها تُغنيك..

*iCulture*

*Empowering creative minds*



## الغرفة الثانية: حاول

كل الناس بتشتكى دلوقتي من ضيق الوقت و سرعة الحياة و ان الواحد مش ملاحق علي حاجة و أن الواحد مش لاحق يخلص الأساسي واللي وراه ..هيلحق كمان يعمل الرفاهيات!؟

المفاجأة بقا أن الرفاهيات اللي الناس فاكراه رفاهيات مش رفاهيات بالعكس ..

ده يمكن لما نعمل ده نحسن ادائنا في الاساسي واحنا كمان نتحسن ..

نتحسن في مودنا و مزاجنا ، نتحسن في علاقتنا ، نتحسن في شخصيتنا ، نتحسن في رؤيتنا للامور و نظرتنا للحياة .

عارف ليه ؟

عشان لما بتعمل حاجة بسيطة تهملك ..مودك بيتحسن بالتالي حالتك علي الاقل ال 5 دقائق دول هنتحسن

عشان حسيت انك عملت حاجة لنفسك ف تحس بحبك لنفسك فتحس بانك مهتم بنفسك و بانك مش طول الوقت مسحول في طاحونة الحياة.

وعشان لما مودك هيتحسن ..تعاملك مع الناس هيتحسن ولو بسيط..فالعلاقات هنتحسن.

يعني مثلا :

لما تعامل واحد دماغه قفل وانت متعكر اكيد غير لما تعامل نفس الشخص و أنت رايق شوية

اكيد تعاملك و طول بالك هيفرق و بالتالي هنقل علي نفسك كمية المشاكل والصعوبات اللي قابلتها في يومك

بدل ما يكونوا 10 مشاكل علي الاقل بقوا 9 .

هنقول لسة عندي 9 مشاكل ..هقولك دقيقة نعمل فوكس كده علي المشكلة الواحدة دي بس !

واحد عصبك في الشغل و انت جاي علي اخرك ، فكان القشاية اللي قسمت ظهر البعير ، فانفجرت فيه ، ف

اتخانق معاك فالناس اتدخلت ف كبروا الموضوع ف واحد غلط و شتم ودعا عليك ، روحت مسكت فيه هو

كمان ، راح الناس اتدخلت اكثر ، راح المدير عرف ، راح اداك كلمتين ، وعملك جزى وخصم ، راح زود

علي مشاكلك مشكلة كمان ...و دمك اتحرق و مزاجك اتعكر و ممكن كمان الموضوع يوصل ان ضغطك

يعلي او السكر او القولون او او او او او ...

شوفت ؟

شوفت مشكلة واحدة بس كانت عواقبها كام حاجة ؟

iCulture

Empowering creative minds

وشوفت مشكلة واحدة ممكن تفرق في يومك جامد ازاي؟ وان لو مشكلة واحدة بس من ضمان مشاكل كثير قلت..يمكن اليوم يبقي احسن شوية..يمكن!

ولو كان مودك اهدي شوية كان يمكن قدرت تتمالك نفسك و تتعامل في نفس الموقف بطريقة تانية.

صحيح هو الشخص القفل ده غلطان .

بس انا بتكلم على رد فعلك وتعاملك انت مع فعله .

تعالى نعيد نفس المشهد برده بس بمود اهدي سيكا ..

" طب بص حضرتك واضح ان المسألة دي فيها مشكلة دلوقتي وهاخذ وقت ..ممكن حضرتك ترتاح شوية وانا هحاول اشوف حل و انادي علي حضرتك ..

-ما هو اصل ....

ما انا قولت ل حضرتك هتاخذ وقت ، ف حضرتك انتظرنى اشوف ايه اللي اقدر اعمله ولو معرفتش هنادي حد من زمائلي يشوف طلب ومشكلة حضرتك مخصوص ...بس عشان موقفش حضرتك كثير ولا نعطل الناس والدور بعدك ...استريح حضرتك وانا هناديك ..بعد اذنك .

يا عم عبد الفتاح تعالى شوف الاستاذ يحب يشرب ايه؟"

نرجع للموضوع الاصلي تاني ..وهو ان الحاجات اللي بتضيفها في يومك واحنا بنفكر انها رفاهيات طلعت مش رفاهيات بالعكس دى مش بس هتحسن مودك وتبسطك ومش ممكن تؤثر في علاقاتك ومش بس هتديك هدنة او حافظ او دفعة او امل او استعداد انك تكمل شغلك و يمكن بكفاءة احسن كمان، دى كمان مع الوقت ومع تراكمها هنتري و تؤثر في شخصيتك.

غير انها ممكن تكون انجاز صغير ف يحسك انك عملت حاجة .

ويحسك انك ادبت وقت لنفسك .

ولو كانت كمان الحاجة دي تربوية او نفسية او تعليمية مع الوقت هتغير حاجة في شخصيتك و نفسيتك حتي ولو علي مدار سنين.

وهقولك تاني :

انك تمارس او تعمل حاجة واحدة بس و بسيطة .. الحاجة دي هتفضل هي الحاجة الحلوة اللي في اليوم.

هتقولي طيب حلو اوي متفق معاكي اعمل ده ازاي اثناء دراستي ولا شغلي ولا البيت ولا العيال ولا المشاوير و المصالح و الزيارات ولا التعب والارهاق و و و و و ...الخ

هقولك يا سيدي :

*iCulture*

*Empowering creative minds*



بمنتهي البساطة..

هتختار الاول الحاجة اللي حابب او نويت تعملها،

و تحدد هتعمل فيها ايه،

و ازاي ، و منين ؟

و هتتشن علي الاوقات الغلسة المفيدة

زي ايه ؟

اوقات الانتظار " وما اكثرها

انتظار طابور ، انتظار في بنك ، انتظار الخزنة ، انتظار في مصالح حكومية ، انتظار في الزحمة ، انتظار كشف عند الدكتور ، انتظار الصناعي لما يخلص ، انتظار المستر او الدكتور لما يجي ، انتظار صحبي المتأخر عليا ، انتظار الضيف اللي جايلي ، انتظار الحمام لما يفضي ، انتظار المطعم لما يجيب الاوردر ، والخضري لما يجيب الخضار ، والننت لما يحمل الفيديو او المحاضرة ، و جروب الدفعة لما ينزل ورق وملفات المحاضرة ، انتظار الزباين او العملاء في الشغل ، انتظار السخان الكهربا لما يسخن ، انتظار الولاد لما يرجعوا من المدرسة ، و انتظار الولاد لما يخلصوا الجزء ده من الواجب اللي اتفقنا انهم هيعملوه لوحدهم عشان فهموه ، انتظار حتي الاولاد لما يخلصوا زن و صريخ ...

ودي طريقة صحية وفعالة في التربية و مع الوقت هتجيب نتيجة لانهم هيلاقوا مفيش استجابة لزنهم وفي نفس الوقت بطريقة حضارية وهادية و هيفهموا انك مشغول/ة ومن غير اي توجيه او معارضة او عند او زعيق بزعيق ف من ناحية مش هتستجيبى ليهم عشان مشغولة ومن ناحية ثانية هيحترموا وقت انشغالك و يتعلموا ان الزمن والصريخ مش هيجيب نتيجة و يتعلموا ان طول ما بابا و ماما مشغولين مش هينفع نطلب دلوقتي ف يتعلموا كمان الصبر.

يا سلام !! وهو الكام دقيقة دول بقا هم اللي هيكفوا !؟

بكل ثقة ..ايوة

لانك ببساطة هتعمل عمل محبب اليك و سهل و هيخفف عنك .. فعقلك و جسمك متحفر له

احنا هنفترض اننا هناخد 4 دقائق ..4 دقائق بس ( مع ان الزحمة بتبقي اكثر من 10 اضعاف الرقم ده)

هتكتب كلام في دماغك و مش لازم نوت ..ممكن علي الموبيل

هترسم رسمة كروكي ... هتلون ورقة معاك في جيبك

هتشوف فيديو 4 او 5 دقائق عن حاجة مفيدة او موضوع مهتم بيه

iCulture

Empowering creative minds



هتسمع تراك يفيدك او يبسطك علي الساوند كلاود

هتقرأ صفحة اونص صفحة في رواية او كتاب

هتقرأ علي النت عن موضوع مهتم بيه ( مصدر موثوق )

هتسمع تراك موسيقي هادية او تتعلم السلم الموسيقي

هتغني نوع معين من الاغاني بتحس انك بتبقي مبسوط لما بتغنيه

هتعمل/ي سطر واحد في كروشيه او تريكوه ( سهل البكرة تكون في الشنطة وابرة الكروشيه )

هتفكر موقف ضحكك اوي وكل ما بتفكره تنبسط

هتبص في السما ..

هتفكر في ال ولا حاجة

وغيره و غيره و غيره ... كل ده في 4 دقائق بس ! بس بوعي منك انك بتعمل حاجة عشان تفيدك او تبسطك.

طب تعالي نضرب ال 4 دقائق دول ف ايام السنة = 1460 دقيقة

4 دقائق بس في اليوم عملوا معاك حوالي 1400 دقيقة فرحة او متعة او فصلان او نفع

فما بالك لو اكثر؟؟

واهو علي الاقل تبقي خت ولو كام دقيقة في السنة تنبسط فيهم بدل ما تشوف ان السنة كلها سواد

غير انك لو خلصت حاجة هتحس بالانجاز و ده هيفرق معاك جدا

يعني مثلا لو هشوف فيديو نفسي مثلا مدته 4 دقائق .. اخر السنة هبقي شوفت 365 فيديو نفسي او علمي او ..

مدتهم 1460 دقيقة يعني حوالي 24 ساعة يعني مدة كورس من الكورسات المعتمدة يا باشا.

وشوف بقا الحصيلة والمعلومات والفكر والوعي اللي طلعت بيه !

وقيس علي كده كله .. لو كروشيه يبقي عملت 365 سطر يعني شوف كام كوفية ؟

ولو رسم .. ممكن ابقلي خلصت 3 او 4 رسومات بدل مفيش خالص

ولو قراية .. هبقي خلصت كتاب او 3/4 كتاب بدل مفيش خالص

ولو اغنية .. هبقي سمعت اكثر من 300 اغنية " تفرحني "

ولو تصوير .. يبقي صورت اكثر من 360 صورة .. يعني تعمل بورتفوليو و تشتغل فوتوجرافر

*iCulture*

*Empowering creative minds*

ولو نظرة للسماء.. هبقي بصيت اكثر من 360 نظرة بهدوء و تأمل تفصلي عن دوشة وزحمة الارض ..وقلت اكثر من 300 مرة.. يارب .  
عارف..

ولو جت علي قد انك وانت ماشي تقول صباح الخير لحد و"تبتسم له" و هو يرد عليك ..بس هتفرق في يومك البواب ..قهوجي ..السوبر ماركت ..زميلي في الشغل ..عامل التنظيف ..ولادى ..جوزي..مراتي ..جارتني ..طفل في الشارع ..بتاعة النعناع ..اللي خد منى الاجرة في المواصلات ..اللي عملي السندويشات في المطعم وغيره..

صدقني لو عودت نفسك علي كده و عودت نفسك تحصد الحاجات دي اخر كل يوم واخر كل اسبوع واخر كل شهر واخر كل سنة ...هتلاقي نفسك عندك في حصاله حياتك لحظات حلوة كثير ..تسعدك انت قبل اي حد صحيح محلنش المشاكل والبلاوي والمصايب الكثيرة اوي اللي في حياتك واللي مش ملاحق عليها و لا منعت عنك الناس المؤذية والحقودة ..بس علي الاقل "حسستك انت" انك زي ما مريت بحاجات صعبة و لحظات مؤلمة ..برده مريت بلحظات بسيطة و حلوة او علي الاقل عادية وهادية ..مفهاش اذى.

**ف حااa**

حاول تحسس نفسك ان زي ما في ده ..في ده.

حاول تتخيل لو كل لحظة من اللحظات البسيطة دي حل محلها كارثة او لحظة اسوء ..

يعني بدل ما تمشي تبتسم وتقول صباح الخير وحد يرد عليك ..تمشي وسط صريخ و عياط حريق حصل في عمارتك او جريمة قتل في شارعك او عمارة وقعت علي سكانها او بوليس كسر المحلات او عمارة انفجرت او صوت الاسعاف او كوبري وقع او جار اتخانق معاك وشتمك عشان الغسيل !

كل الحاجات دي واكثر كان ممكن تيجي تحصل بدل صباح الخير بضحكة و ساعتها هيبقي يومك عكرة و بادئ صعب و بوجع قلب !

شوفت بقا ان صباح الخير مع ضحكة اللي كنا فاكلنها عادية طلعت لحظة حلوة فرقت في يومنا ازاى؟

فما بالك لو حوشنا لحظات كثير منها ..مرة صباح الفل ..مرة صباح الرضا ..اكيد ايامنا هتبقى احلي ( في اليوم صورنا معاني و دنيا و حيااة و احساس جميل احنا في يوم حسنااه )

وما بالك لو كانت اللحظات او الدقايق دي في هواية او كتاب او فيديوهات ..هنبقي طلعلنا بحصيلة تنفعنا وتفرحنا وممكن كمان تفرق في ترك عادة سيئة او بناء عادة جديدة ..تخيل 365 محاولة!

ده انت بطل ....يا معافر قوم كمل للاخر .



ولو استنيت حاجة كبيرة ولا وقت طويل عشان تتبسط فيهم... يبقى مش هتتبسط  
عارف ليه؟

عشان زحمة الحياة هناخدك و هنرجع لنفس الازمة من تاني  
وعشان الارهاق هيسحب طاقتك هيوهمك انك مش قادر و نرجع لنفس الدوامة تاني  
وعشان الانتظار قاتل!

طول ما انت مستني ومنتظر حاجة كبيرة تيجي تسعدك ولا وقت طويل عشان تمارس فيه اللي حابه  
مش هنلاقي... لانك ببساطة عايش منتظر ف كأنك بتجري عشان تاخذ اللي عايزه وهو بيبعد عنك كل شوية  
لا هو جالك ولا انت طولته... فنكتشف انك عشت حياتك في وهم!! بتلهث ورا سراب!  
بتجري ورا حاجة مش طايلها والله اعلم هتيجي ولا لاء.. لا انت طولت الكبير اللي مستني وفاكر انه هيفرحك  
ولا انت انبسطت وفرحت بالبسيط اللي كان ممكن يفرق معاك لو كنت استمتعت بيه!  
و فعلا يتحقق انك معندكش وقت و تعيس و عمرك راح هدر!  
والحقيقة انك حشيت اللحظات اللي عندك بالأسية بدل ما كنت تملها وتستهلها وتسد الفراغ فتنفع وتستمتع  
بيها.

ولو لسة مش مصدق فالكتاب ده عملته وانا رايحة وراجعة في الطريق من الجامعة.

" اسرق لحظات من الزمن قبل ما الزمن يسرق عمرك "

لقد بدأت ادرك ان الأشياء اللطيفة البسيطة في الحياة هي الأشياء الحقيقية وسط أكوام من الأشياء المزيفة  
(اقتباس ل لورا انجولز)

*iCulture*

*Empowering creative minds*



وبرغم ان عينا مش بتقدر تشوف نور الشمس إلا ان نورها دايم موجود ومنقدرش نعيش من غيره  
ولو كان نورها شديد عليك فالسحاب بيخففه من عليك بس انت اللي مغمى عنيك والنخل اهو بيضلل عليك ؛  
فاوعى في حزنك و سوادك تخليك ، و وانشر السعادة حواليك ، و ساعد وانقذ غريق، ده يد العون دايم  
ممدودة إليك.

وأطمئن وأتأمل وخذ بالك من رسايل ربنا ليك....

ده الصفاء اهو جايلك بين البياض اللي بيحميك ، كل ده عشانك وياريت ده يرضيك.

وفى ناس زى نور الشمس وجودهم مهم فى حياتك - حتي لو مش ظاهر- و مهتمين بيك.. و بيعرفوك أن فى  
ناس هم رزقك الحلو من الدنيا و بيفكروك بأفضال ربنا عليك

*iCulture*  
Empowering creative minds



... وكان الشمس ظهرت فجأة وسط السحاب ؛ لتُنجِها جانبا

قائلةً : افسحى لى الطريق فوالله -الذى خلق الكون- لأظهر واخرج و انير العالم و أضيئ الدنيا  
بشعاعى ، ولن تمنعنى عاقبة ، ولن يوقفنى حَبُّ منكى او ليلٌ يجيئُ ويطفى الكون سواداً  
، سأضئ حيثُ كنتُ ، سأضئ فى اى وقت ، سأضئ ايا كانت الظروف ....حتى وان  
... غبتُ... سأضئ فى مكان اخر..

فلن يمنعنى احد ولن يطفئ نورى احد !

فتنزعج السحب مُفسحةً لها الطريق... لتُنْجِج لها ان تُنير هذا الكون العتيق

*iCulture*  
Empowering creative minds





تشع الشمس ضوء .....و من حولها الهدوء  
لتمدنا بالامل.....فى ظل مشقة العمل  
الا تستسلموا للظروف ....وامحو من قلبك الخوف  
فإنى بداخلى نار.....ولكنى اتخذتُ القرار  
ان أسعد الناس فى الحياة .....واكون لهم طوق النجاة  
أنيرُ لهم حياتهم .....وأظلم رغبتهم فى مماتهم  
فحياتهم فى احلامهم .....ومماتهم فى بأسهم  
(دافعوا عن احلامكم واهجروا بأسكم)

*iCulture*

*Empowering creative minds*



وكأن السحب انسان...  
به حنان ولديه كفان  
يغلق بكفيه على الشمس....  
ليمده بالحب والأنس

*iCulture*  
*Empowering creative minds*

قبل ما نخرج من الغرفة دي و ندخل علي الغرفة الجديدة حابة بس افكر انك عشان تعمل اي حاجة من اللي قولناها او غيرها مش محتاج تخصص وقت ..انت بس هتنتهز الوقت الضايح .

دايما بيقولوا عشان تصفي ذهنك العب يوجا او اعمل Meditation

او خذ اجازة او سافر او اى حل او اقتراح عشان تفصل او تصفي ذهنك ...و دايما بتكون المشكلة هي امتى ؟

مش نافع ..مفيش وقت ..الخ

فكرة الغرفة الثانية هي انك برغم انشغالك و وقتك الضيق تعرف برده تفصل عادي .

يعني مش لازم اخذ اجازة كام يوم ...يكفي اجازة من 5 ل 15 دقيقة اثناء الشغل تفصل فيهم و تبعد عن كل الدوشة والتوتر و تحاول تهدي نفسك وترجع تكمل من تاني .

ده ممكن اثناء الشغل او اثناء المذاكرة او اثناء الطبخ و هكذا

وممكن وانت مرووح مثلا بدل ما تركب حطة تمشيها ..المشى وسيلة كويسة جدا و سهلة للتخلص من الطاقة السلبية و شحنة الغضب .

ممكن تروح من طريق بيعدى علي النيل لو ينفع...او تمشي علي نجيلة 10 دقائق

روبن شارما اللايف كوتش العالمى بيقول في كتابه " الهامات يومية " : (عندما لا تستطيع الذهاب الى عطلة كبيرة كل اسبوع يمكنك قضاء عطلة قصيرة ، العطلة تبدأ باغلاق ابواب مكتبك ووقف كل المكالمات و الاسترخاء في مقعدك ..بعدها اغلق عينيك وابدأ في سحب أنفاس عميقة .بمجرد ان تشعر بالسلام علي مستو عميق ابدأ في تخيل وجودك في مكانك المفضل للعطلات، تصور الالوان بوضوح واستمع للاصوات ، واشعر بالاحاسيس التى يثيرها هذا المكان المميز. وبعد بضع دقائق فقط من هذا الهروب العقلي ، ستستعيد حيويتك وتكون على استعداد لبقية اليوم.)

وفكرة الكتاب ده صنعت خصيصا لكده ..انك مش لاقى وقت تعمل ميديتاشن فافتح الكتاب تلاقي اي صفحة فيهم تقولك افصل واهدي ..ويكون تدريب ليك

تفتح تلاقي صور تسرح جواها شوية وتغوص في معناها و تفصل بينها وتحاول تستشعر الهدوء



كأني جبنتك المنظر لحد عندك و بقولك خد نبذة ميديتاشن .  
و قبل الصور هتلاقي لوصفة تعمل ايه  
وافتكر ان اى حاجة باختيار وقرار ...مفيش حاجة هتصلح لوحدنا

### الغرفة الثالثة : غير نفسك

لو طول الوقت حاسس انك مش مبسوط و مش سعيد بحياتك يبقى انت محتاج تغيير حاجة في  
حياتك او تغيير حاجة في نفسك

و علي فكرة مهما الدنيا و الاحوال اتغيرت من حواليك و انت لسة زي ما انت برده عمرك ما  
هتتحس بالفرحة و لا بالطمأنينة .. لان الامل و و المحاولة و الاطمئنان هتفرق كثير معاك انت  
مش مع الحياة .

ابدا شوف ايه اللي بايظ في حياتك و اكتبه بالورقة القلم

شوف ايه اللي محتاج تبدأوه من اول و جديد

وايه اللي محتاج تعدله

وايه اللي محتاج تكمله او تخلصه ا

وايه اللي محتاج تقفله خالص

و ابدأ شوف و فكر و دور و استشير ناس ذو خبرة و اسال علي الحلول ، و طرق مختلفة للحلول  
، و شوف ايه الطريقة اللي تناسبك انت فيهم .. و سيبك من اراء الناس

اللي يقولك رأيته فلتره ... خليه يعدي علي فلتر شوف ايه اللي صح تاخذ بيه و ايه اللي مجرد  
راي او مش هيناسبك و سيبه ... المهم تكون صادق مع نفسك .

حياتك هي الثمن !

طبق الكلام ده علي كل حاجة في حياتك ... شغلك ، دراستك ، علاقاتك ، اهدافك وهكذا ...

اتعلم تعيد حساباتك اول باول و تخلي اى حاجة بتعملها او مش بتعملها تصب في مصلحة حياتك

ولو لسة خارج من ازمة ايا كان نوعها و محتاج تحاول تتخطاها او محتاج تجدد حيويك .. اعمل  
حاجة من دول .. ساعد حد قريب او معرفة ، اشترك في نشاط تطوعي خيري او في مجال مهتم

*iCulture*

*Empowering creative minds*

بيه ، خصص وقت لهوايتك وارجع مارسها ، العب رياضة او حتي تمارين في البيت مع نفسك  
اقرأ واتعلم عن ناس مرت بتجارب صعبة وتعافت ، اشترك في كورس في مجال بتحبه ، اتعلم  
ازاي تطور شغلك قابل حد بتحبه كثير صاحبك او اخواتك او قرابيك او مدرسينك  
وافتكر دايمًا ان نجاتك في قلبك ... فخلي نفسك تساعدك تتجو و حافظ عليه جميل.



*iCulture*

*Empowering creative minds*



والطرق ممهدة امامنا ، فلنتجنب همومنا ، و نتغلب على ظروفنا ، و نسرح بخيالنا...

سنجد المصابيح مضيئة ، تنير نفوسنا البريئة ،

*iCulture*

*Empowering creative minds*



و تحاور عقولنا الرقبيية و وئهدئ من قلوبنا الغريقة  
و النخل سامئ للسماء ، يملأه اصرار البقاء ، يسعئ دوما للنجاح ، و لا تنازل عن الكفاح  
ومن بعيد يظهر الهلال ، يُطفئ الجمال والجلال



*iCulture*  
*Empowering creative minds*



و سأظل واقفة... صامدة... متماسكة... ثابتة... قوية.... ولن اضعف ولن اتخلى عن صبرى  
مهما اشدت الرياح عليّ !

حتى وإن سيرتُ في اتجاهها فسأظل في مكانى  
وانا وإن سيرتُ معها ف لأكون مرنة ولستُ لأنى انساق

- النخل يتحدث

*iCulture*  
Empowering creative minds

## الغرفة الرابعة : راجع افكارك ..وانطلق

سلطة ولا سكلانس ؟

مع الوقت جسمك بيتأثر بنوع الاكل اللي بتاكله و كذلك عقلك ...

الافكار اللي بتدخلها لعقلك مع الوقت هي اللي هتكون شخصيتك ، وهتفضل تدور في راسك لحد ما هتشكل و تفسر رؤيتك لكل شئ ، ف هتبقى الاشياء والاحداث بالنسبالك زي ما انت شايفها كأن افكارك نزلت علي عينك و كونت نظرتك.

يعني كل الاشخاص والاشياء والاحداث بالنسبالك هتكون : ترجمة وتفسير انت شايفها ازاي ؟

مش هي حقيقتها ايه .

**من الاخر : واقع حياتك و رايتك في الناس هو انعكاس لافكارك انت.**

وعشان كده اللي بتغذى بيه عقلك هو هيشكل حياتك .

ف لو بتغذى عقلك بأفكار صحية هتلاقي في نواحي في حياتك صحية ...وعلي الاقل بتمر عليك لحظات تحس فيها بالراحة.

زي ما تكون بتاكل سلطة وخضار و اكل صحي مع الوقت هيبقي جسمك و حالتك صحية

اما لو بتدخل و بتغذى عقلك بافكار مش صحية ومش سليمة واي افكار و خلاص و هتلاقي حياتك فيها أذى كثير و ناس سامة كثير و احداث بيدو عليها الاذى و الأسيه

زي ما تكون بتاكل سكلانس ، بتدي لمعدتك اي اكل و خلاص مش مهم يكون فيه قيمة غذائية مش مهم يكون صحي مش مهم تكون هتقدر تهضمه ولا لاء مش مهم هتستفيد وتنتفع منه ولا لاء ..والاهم مش مهم هيرحك لاء !

هتفضل قاعد في اضطرابات ومش مرتاح طووول الوقت .

وقيس علي كده افكارك و عقلك و بالتالي راحة بالك.

*iCulture*

*Empowering creative minds*



كل ما تكون انسان بتفكر بعقلك بشكل سليم مسالم و بتشوف بقلبك .... كل ما هتبقى انسان كويس ( كويس لنفسك قبل ما تكون كويس لحد او في نظر حد ) انسان صافي ..محافظ علي فطرتك ..متصالح مع نفسك ومع الحياة ..وبتحاول تكون سوي مع الناس ...يعني من الاخر انسان جميل .. الناس تشوفك تحس انك كنت الحاجة الحلوة في يومهم او علي الاقل مكنتش الحاجة الوحشة في يومهم ..

يعرفوك يحبوا معرفتك و صحبتك او علي الاقل ميلعنوش اليوم اللي عرفوك فيه .

وبعيدا عن الناس يا سيدى ..خليك كويس لنفسك

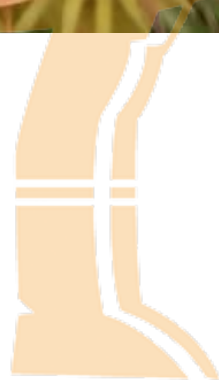
علي الاقل ضميرك يرتاح او في اسوء الظروف لو ملقتش اي بني ادم تكون معاه سواء انت مش مرتاح معاه او هو مش مرتاح معاك او مش متاح تكونوا مع بعض ..علي الاقل تلاقي حد مريح يفهمك تقعد معاه .. وترتاح معاه ..والحد ده يكون أنت.

اتعود تفهم وترتاح مع نفسك.



*iCulture*

*Empowering creative minds*



*iCulture*

*Empowering creative minds*

لما تحس نفسك ف مشكلة ، لما تلاقى نفسك محدش فهمك ، لما كل حاجة تسود ف وشك ..... متضايقش

المشكلة محتاجك تفكر شوية ف طرق حلها لحد ما توصل ل احسن حل

محدش فهمك لان التواصل بينكو مكنش صح ؛ فوقتها محتاج تتعلم يعني ايه تواصل وازاي تتواصل مع نفسك انت الاول قبل غيرك ؛ لانه عشان تقنع غيرك لازم انت نفسك تقنع بيه

كل حاجة اسودت عشان تقدر تعصر دماغك وتطلع افضل ما عندك و تبعد و تطبق اللي اتعلمته من الازمة ديه

يا صديقي ❁ فلتعلم انك لن تنتج افضل ما لديك وانت في افضل حالاتك بل سيأتي ثمارك وانت في اشد الاوقات ، عقب تعب ، عقب ضغط ، عقب حزن ،،، فعقب كل عقبة سيأتي عتق الرقبة

يا عزيزي ❁ إن هدأت و تأملت فستجد ان هذه الوردة كان قلبها حالك السواد ، و لكنها أبت ان تستلم و تكون مصدر كتابة ف فجرت من داخل سوادها ابهى الالوان لتنتشر البهجة، فظل السواد يقل بسعيها حتى انعدم! و وصلت لاروع ما تراه العين من الوان و جمال و لم تكتف بهذا... بل و نشرته ف كل اتجاه 🌬 حتى كانت ملاذ لغيرها و مصدر عطاء ❁🌱

فقد لجأت إليها تلك النحلة لجوء الظمان للماء و رغم ماضى الوردة من سواد الا انها كانت خير معين

*iCulture*

*Empowering creative minds*





*iCulture*

*Empowering creative minds*



حياتك كل الالوان مش سودا بس وانت اللي بتختار اللون اللي يعجبك  
انت اجمل مما تتصور ، انت اللي تقدر تشوف اللي حواليك حلو او  
وحش ، الحلو مش هيكون حلو الا بيك لانك انت اخترت تشوفه حلو ، انت من حقك تتعب و تزعل وتحزن  
و تحبط و تقع بس متفضلش كده ع طول ؛ عشان نفسك مش عشان حد يا سيدى  
انت تقدر تحقق اللي انت بتحلم بيه بس حاول شوية على حبة صبر حلوين و كله هيبقى زى الفل  
كل حاجة وحشة بتمر بيك هتعلمك حاجة بس حاول تفهم وتتقبل ده  
انت جواك انسان رقيق و جميل زى الوردة دى، و اتخلقت صافى و حلو زيها كده  
حاول ترجع لطبيعتك بقا و تحافظ عليها  
رزقك محفوظلك ايا كان ايه اكل او فلوس أو علم او زوج او شغل او تعين او حب او اولاد .. مكتوبلك  
مكتوبلك  
بس هيجيلك ف الوقت المناسب و متشال بس ف خبايا الحياة وسط مية حاجة و حاجة من حاجات تانية  
ف حياتنا لكن مسيره جاي  
بس ساعات بيحتاجنا ندور و نسعى وراه مهما كان هيكلفنا السعى ده زى النحلة دي سعت ورا رزقها ف  
أعماق الوردة بس مش هتجيب الا القدر اللي مكتوبلها  
يا صديقى... فلتنعرف ان مواضع النور ف حياتك اكثر من مواضع الظلام ك هذه القطرات ع تلك الزهرة  
ولكنك لا تنتبه!  
فقط حاول ان تدرك قيمة حياتك و معناها و تخطو لتحقق غايتك ، و لتعلم ان هذه القيمة بدونك لا تعنى شئ  
لانك انت صانعها ،،فلتنطلق



*iCulture*

*Empowering creative minds*



الحياة... تجارب ومش لازم تكون سهلة ، عارف ، كل حاجة ممكن تكون سهلة و بسيطة بس ساعتها مش هتكون اتعلمت حاجة مش هنقدر تقدر قيمة المهم ، مش هنعرف تميز الحلو من .. الوحش، الصبح من الغلط، النعمة من الاختبار ، اللي تكمل فيه من اللي تسيبه

حياتنا مش واقفة ع امتحان ولا ع كلية ولا ع عربية ولا وظيفة ولا موبيل ولا علي منصب ولا علي مكان ولا حد بنحبه ومش مقدر ،،،

حياتنا مزيج من كل حاجة و محتاجين ناخذ حاجة من كل حاجة عشان نقدر نكمل الصورة ، حياتنا مش سودا حياتنا كل الالوان وانت اللي بتختار اللون اللي يعجبك

حياتنا بنمر فيها بكل دول يعنى هم اللي جزء من حياتنا مش هم الحياة نفسها ، اهتم بكل حاجة ، اهتم جدا ،، بس برده متديش لحاجة اكبر من حقها و لما حاجة تنتهي مترجعلهاش تانى و خلى النهاية دى هى بداية جديدة ،

حياتنا فيها اولويات و طالما اللي راح لا هنقدر نرجعه ولا هنعرف نعدله يبقى منطولش ف الزعل و ندى اشارة البدء " للحاجة الاولى " اللي جاية

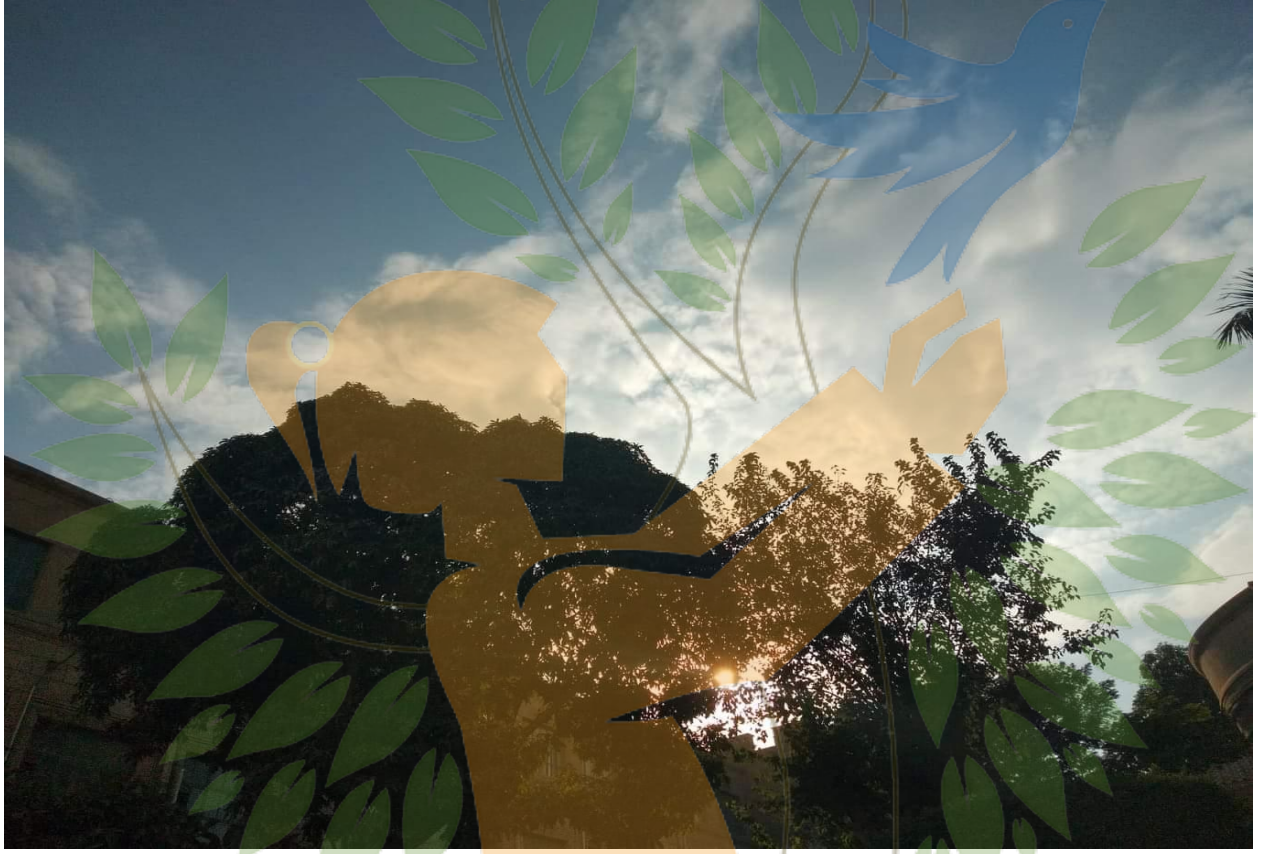
متبعش الحاجات الباقية عشان اللي رايح ، فرح نفسك و ابسطها من غير ما تسيئ ليها ، عيش حياتك من غير ما تغرق في الغلط ، اتمسك بالاصدقاء الصبح و متعملش حاجة ف حد انت . هتكون متضايق لو حد عملها معاك

احنا بنعيش الحياة كلها ع بعضها بكل ما فيها ومش بنقدر نختر اللي مفروض علينا بس نقدر . نختر رد فعلنا و اللي لسة ف ايدينا و اللي نقدر نغيره

متخليش سواد جواك ولا سوء ظن لان كله ف الاخر هيطلع عليك انت ، ويأذيك أنت قبل ما يكون أذي لحد لان مستحيل تتوقع ان كل حاجة وحشة و تلاقى حاجة حلوة ، فاتنبا و التمس دائما الحلو

شوف الحياة علي حقيقتها و متخليش الظاهر يخدعك .

احسن ظنك بربك و اشتغل بكل طاقتك واستمتع و قدر قيمة الحياة



و ها هو الكون حولك بكل ما فيه يدعوك لتتحيي روحك و لتغرز الحب في اعماق قلبك  
ف ها هو الشجر يتكاتف سويًا ليكمل أمامك الصورة و يُهديك لوحة رسمٍ صنعها بفطرته ونحت فيها قلبًا  
ليخبرك أن تنتبه علي قلبك و تحافظ عليه فهو من أجمل و أغلي ما تملك  
فإن راعيته أذاك نقيًا صافيًا و ارتقي بك الي أعالي الغلا

يا جميل...حافظ على قلبك الجميل.

*iCulture*  
Empowering creative minds

## خاتمة:

أتمني الكتاب ده يكون خفيف و بسيط وكمساعد ليك في ايامك لانه صمم عشان يكون رفيق صغير يفكرك بس أنك جميل وفي لحظات حلوة لسة ممكن تعيشها مهما كانت الدنيا وحشة في عينيك حتي لو كانت لحظات قليلة جدا و بالاشياء البسيطة ، حتي لو كانت لحظة واحدة فقط ! بس علي الاقل اخر السنة هتلاقي انك عشت ولو لحظة في يوم واحد من ايام السنة فيقوا 364 يوم صعب بدل 365

فما بالك لو لحظات اكثر في ايام اكثر؟! و يارب 365 يوم سعادة

بطل بقا جملة معشتش ولا يوم حلو يا حلو.



*iCulture*

*Empowering creative minds*