وأخيرا جه الوقت اللي افضفض فيه لربما أتحسن ومعتش اشيل من حد

أبدا الأول مع نفسي

مشاكلي كتير تتلخص في العادة ,الانطوائية وضغط البيت اللي ملوش لازمة

نبدا بضغط البيت ، هنا في البيت مش عارفين يفرقوا بين اني كبرت خلاص ولازم يكون في شخصية وبين النصح ابدا ، دايما شايفين ان لازم اكون على مزاجهم واكون اللي بسمع الكلام بدون نقاش او تفكير بتمنى أحيانا لو يقراوا في كتب التربية الصحيحة بس خلاص فات الأوان بشوف الناس حواليا اللي في سني واللي اصغر مني ازاي اهاليهم كبروهم قدام الكل واعتمدوا عليهم في كل حاجة وليهم كيانهم وحياتهم ، نفسي يفهموا ان الفلوس مش كل ومش انك بتعملي حاجة بالفلوس يبقى انت كده مهتم بيا تفسي يعرفوا ايه اللي بحبه وايه اللي مهتم بيه ومحدش يقولي technology علشان ده مجال دراستي أصلا ليه لازم اتصغر قدام الناس مش عارف يمكن علشان اباهاتهم كانوا نفس التفكير فالدايرة بتلف يعني مش عارف برده وفي حاجات صغيرة بتفرق جدا واتكلمت في الموضوع ده كتير بس مفيش استجابة بحاول ميتكررش ده مع اخويا بس مفيش فايدة يله كله خير يمكن تحصل حاجة تغير كل حاجه وقبل ما ختم في حاجة برده مش حلوة خالص زي القلق الزيادة والخوف اللي ملوش لازمة قال يعني لو ربنا أراد اموت في أي وقت مش هموت نفسي يفهموا ان في حاجة اسمها القدر وان احنا هنا علشان حاجة اكبر بكتير من الدنيا وفي الختام بقول يارب تغيير للاحسن

نيجي بقي لعلاقتي بالعيلة طبعا الحاجة موترا العلاقات جامد مع مرات عمي والاتنين أصلا بيلعبوا من تحت لتحت بس للأسف الحاجة مبتعرفش تتعامل صح وطبعا علاقتي مع عمي مش قد كده بس ده يرجع لحاجات كتير أولها العيلة كده أصلا مفيش الترابط اللي هو وفي شوية جو النفسنة والتعالي مش عارف ليه وهوبا ننط لعيلة الحاجة طبعا انا كنت عايش سنتين لوحدي زي العنب بس مش اوي بس كنت مريح بالي شوية والعلاقات زي الفل مع خالاتي وخالي جات الحاجة من هنا وبدات تهمش دوري طبعا محدش منهم فاهم كده بس باينة وضوح الشمس ويفضلوا يسالوا مالك او يلوموا للأسف مبرداش أقول السبب لان مش عايز صورة حد من الوالدين تتشوه بره بس هما بيشوهوا صورتي انا بقي عادي جدا فبلتزم الصمت احسن الحاجة التانية كان بيني وبين بنت خالتي زي ما تقول بدايات اعجاب او ارتباط بس انا اللي انهيتها لعدة أسباب أولها انا ايه اللي يضمني اني اتجوزها او افضل عايش لبكره ثانيها ان هي عملت كذا حركة قرعة زي لبس البناطيل ،هزارها مع الرجالة اللي هما مش محارمها والرغي معاهم اللي ملوش لازمة فقولت ابعد احسن طبعا البعد كان نتيجته قلة الكلام جدا وهي مش عارفة انا ليه بعدت انا قولتلها ان مينفعش اللي نعمله كشرعا يعني بس انا كنت مصدر ده في الواجهة وخافي اني مش عايز اذيها واحافظ عليها للاحسن مني وفي الختام أقول لو مش جاهز ابعد احسنلك لان بيحصل تعلق بسرعة كبيرة جدا

بكره ان شاء هتكلم عن اخر محور اللي هو العادة

نكمل بقى

مشكلة العادة بدات معايا قول كده من تاسع او عاشر الفكرة كلها ان انا معرفش ان ده غلط فهيسبب بلاوي بعدين بس جيت في فترة ووقفتها ورجعت تاني وفضلت على كده للأسف مفيش حد بيشجعني على حاجة فاللي. هو فاعد بشجع نفسي وامتنع شوية وارجع تاني طبعا بحاول على قد ما اقدر لغاية ما اتزوج واخلص منها الأول وسبب العادة ان لبس البنات المغري جدا مع اني بحاول بس مفيش فايدة وللأسف خلتني بصلي بدون خشوع كنت مداوم على تعلم العلم الشرعي في زاد بس حاليا توقفت وفي الختام يا رب تب عليا منها

نيجي بقى لاخر فقرة لغاية دلوقتي نفسي أكون حاجة نفسي ،اطور من نفسي وابقى زي الشباب واعتمد على نفسي بس تيجي الضغوط مع ضغط البيت والبس في العادة ومع شغل الكلية اللي كل شوية مشروع في التاني كاني في infinite loop ^\_^ مشاريع مبتخلصش نفسي في استقرار وطمأنينة وسعادة حتى لو بسيطة ، نفسي أكون فاعل خير بقدم الخير سواء في مجالي او براه بس مش عارف ازاي او زي ما تقول مش باينله ملامح .

انتهى بحمد الله لغاية دلوقتي ^\_^

Hegz \*\_\*

We are Here . Follow Your Passion.

بداية جديدة

مش عارف بحس ليه ان زمان كنت احسن من كده كان عندي الولع ان اشتري لاب ماك وقبلها اشتري كمبيوتر تجميع بس كل ده راح هباء تماما كان عندي اهتمام رهيب ب hardware technologies وبالعربيات بس دلوقتي لا مش عارف هل السبب اني نزلت مصر ومعتش عندي أي اهتمام او ولع بحاجة مش عارف برضه ، من الحاجات الغريبة برده اللي بتحصلي ان كل فترة بحس ان لازم اتزوج لازم يكون في سند جنبك في الحياة بس للأسف انا مش جاهز لاي حاجة وفعليا بفكر اهاجر علشان مستقبل احسن ليا ولأولادي بس المشكلة كلها في الدين والعادات هناك غير عندنا يعتبر هناك مفيش دين أصلا .

ونفضل في الحيرة دي لغاية ما اخلص كليتي بس في مشكله عندي جيش ٣ سنين -\_-

حاجة من الحاجات اللي نفسي تتغير ان بلاش نشهر الناس التافهة اللي بتبقى ترند في دقيقة ومنها برده برامج اللي بتخليك تعبر عن الاغنية بطريقتك بقى فيها كمية سفالة وقلة ادب غير طبيعية وبرده لبس البنات انا مش بقول البسي نقاب بس على الأقل حاجة تسترك مكنش شايف كل تفاصيل جسمك يعني كده كتير الصراحة مش عارف في البيت بتلبسي ايه طالما انت كده في الشارع وضيف على كده العلاقات اللي بين الولاد والبنات تحت مسمى زي اخويا ده زميلي طبعا اغلبيتها غلط ولكن ده مش معناه ان ميبقاش في تعامل ولكن يبقي التعامل محدود بحدود معينة ومتتفتحش على البحري يعني ^\_^ وفي مقولة مشهورة في الجزئية دي بس مش فاكرها وبرده جو حقوق المراة اللي هو انتوا يا ذكريين انتوا واكلين حقوقنا هقول نقطة صغيرة لو كل واحد سواء ذكر او انثى التزم بالدين او اساسياته حتى هتلاقي مفيش مشاكل وهنا أتذكر كلام سيدنا عمر لما كان قاضيا على المدينة في عهد سيدنا أبو بكر قال يا أبا بكر في معناه ان محدش جالي طول مدتي بتديني شغلانة مبشتغلهاش وده لان كل واحد عرف اللي عليه واللي ليه فاستقامت الحياة في زمانهم .

نيجي بقى للاسر وللاجيال الجديدة اللي بداوا يقلدوا أي حد سواء كان كويس او لا بقول يا كل اب وام راعوا اولادكم كونوا لهم قدوة صالحة ربوهم من صغرهم على رفعة الدين واعلاء شانه هيجي واحد هيقول انت بتدعو للتشدد لا والله ابدا الفرق بين التشدد والالتزام والتسيب شعرة لذلك في مقولة بحبها جدا وضع كل شيء في مكانه وقدره ولا ترفعه ولا تقلل من شانه وفي حاجات منتشرة بتفقعني جامد الشيوخ اللي يركزوا جدا على بر الوالدين وينسوا بر الأبناء ده الرسول صلى الله عليه وسلم لما جاله واحد وهو بيقبل احد احفاده (الحسن او الحسين) قاله انا مقبلتش حد من أبناء العشرة الرسول رد عليه وقاله مَن لا يَرْحَمْ لَا يُرْحَمْ انت متخيل انك تكون فقدت الرحمة لذلك طلع جيل مشوه يا اما منحرف فاستقيموا يرحمكم الله

حاجات حابب اعملها مع زوجتي ان شاء الله اذا ربنا كرمني بالزواج

أول حاجة مش حابب اعمل فرح واذا هي عايزة علشان تهيص وكده هعملها في قاعة مخصصة للبنات مع اني افضل تبقى عمرة بدل فرح

تاني حاجة حابب نتعلم مع بعض مجالات كتير زي التربية الصح وشوية علم شرعي كده ^\_^

حابب برده نحل مشاكلنا على طول بدون تدخل الستات اللتاتة \*\_\* وأسرار البيت ما تطلعش بره

ويا سلام بقى لو كل فترة نطلع أي حتة نروح عن نفسنا باي طريقة سفرية لبره او حتى جوه يعني

في حاجات بتحصل تخليك تكره كل حاجة وتقعد تفكر ايه اللي يخليني قاعد مذلول علشان واحد شايف نفسه عليه وهو لا يفقه شيء أصلا وارجع أقول علشان شهادة يعني مثلا في دكتور خلاني اكرهه هو ومادته بسبب أسلوبه ، أسلوبه فيه تريقة بطريقة فظيعة زي مثلا يقعد يقول يا فاشل منك ليها هو ساعتك لو انا فاشل مكنتش قعدت قدامك كنت ريحت دماغي وروحت البيت

حاجة تانية بتخليني اقعد افكر في حلم اني أكون معيد ايه اللي يجبرني ابقى معيد ومفيش احترام أصلا ولا تقدير يعني أكون طالع المركز الأول في مسابقة في أسبوع شباب الجامعات ومتكرمش لا من الكلية ولا الجامعة على ايه ساعتك هو انا بعمل حاجة كده علشان يتقال مبروك عليكم يا شباب كسبتوا المركز الأول وبتهكم كمان ايه اللي يخليني افضل تحت عميد مش فاهم الكلية أصلا \*\_\* وارجع أقول علشان الجيش وبعد كده أطلع بره ومش راجع تاني

حاجة كمان ان في أصناف من الشعب عايزالها الحرق معتش في رقي في التعامل بقى كل انانية وحقد بس في ناس طيبة جدا بتخلي عندك امل ان لسه في ناس حلوة من جوه بتعمل حاجات كتير لله فربنا يبارك فيهم ويوسع ارزاقهم ويكرمهم من وسعه

انا شايف ان افضل طريقة للتعلم هي ان تعرض المشكلة وتستنى من الناس تديك حلول وبعد ميدوك الحلول انت تديهم الحل الصح مثلا او تعدل على حلولهم

نفسي يوم ما اتكرم واخد هدية وتطلع فشنك محدش يقولي المهم التكريم المعنوي

التكريم المعنوي او التقدير المعنوي المفروض يبقى عن طريق حاجات تانية زي مثلا وفرلي شوية كورسات مهمة مثلا ذات فائدة او اديني تدريب في مجال مثلا انا عايزه مش تروح تديني شهادة او نص جنيه ولا حتة تليفون كحيان يا رب الناس تفهم مش علشان تكرمني تكلف نفسك في حاجة ممكن ماتجيبش قيمتها

مش عارف بيجيلي وقت انت عايز ايه عايز تكون ايه حالة ضياع تامة اسمع لناس يقولك اهم حاجة الشغف واجري وراه ويقعدوا يحمسوك وناس تانية يقولك لا مش لازم يكون عندك شغف المهم علاقتك بربنا والمجتمع وبرده مش عارف اسمع كلام مين كلام شيوخ ولا كلام بتوع التنمية البشرية

الشهوات والمعاصي بتدمرك تماما تجيبلك الهم والاكتئاب والحزن وبوصلتك تتغير تحس نفسك مسخ حاجات كتير اتغيرت وتقول انا مين كنت واحد تاني غير اللي انا عليه مشاعر واحاسيس فقدتها تماما زي السعادة الامل الفرحة طيب والحل ايه الحل تغيير شامل تغيير يخليك تتولد من جديد بإرادة من حديد وعزيمة قوية وبعد عن الحياة تماما واحذ الجانب الحسن فقك والترثي قليل عند أي قرار

حاجة حابب اقولها بتاريخ ٢٤\٣\٢٠١٩

في بنت في جامعة الازهر فرع أسيوط اتخطفت ويقال انها اغتصبت وماتت بسبب ضربة على دماغها ونزيف داخلي

المشكلة ان حق البنت دي مش هيرجع مهما عملنا لان ببساطة احنا في مصر زي برده حادثة محطة مصر اللي مكملتش شهر كله نساها خلاص حق حد من اللي ماتوا رجع لا طبعا حد من المسؤولين اتحاسب واتعاقب عقوبة شديدة لا طيب عملوا ايه ادوا ٨٠ الف لكل اسرة فقدت شخص طيب هو ده ينفع زي برده الولد اللي كلاب حراسة او ضالة هجمت عليه وعضت في كل حتة وماتعاقبش صاحب الكلاب بل ان اسرة الولد قدمت بلاغ واتنازلت عنه ليه علشان الباشا ليه كلمة ومنصب في البلد في الاخر يقولك دي بلدك افتخر بيها بلاش نضحك على بعض بتمنى اليوم اللي اطلع منها ومرجع شتاني علشان خلاص الموضوع بقى اوفر

ننقل لموضوع مهم في البيت

نفسي يكون في حد عاقل حكيم في العيلة علشان انا فاضل تكة واطفش منهم ومشاكلهم اللي مالهاش اخر واللي مليانة تفاهة جدا وشكلي كده هعمل العالم الخاص بيا بعيد عنهم تماما عالم احقق فيه إنجازات واهداف واتكلم عنها بكل ثقة

نفسي احس ان ليا لازمة \*\_\*

ونرجع تاني بعد طول غياب

النهاردة ١٨-٥ الموافق ١٣ رمضان

انا عارف ان عندي اكتئاب بس اكتشفت حاجات غريبة ، اكتشفت هو مش دلوقتي بس من زمان عامل التربية مهم وبيفرق جدا في بناء أي انسان ، فدايما انا مقتنع بنظرية لو الولد والبنت مش قد المسؤولية مايتجوزوش لان ما بعد تبعات الجواز ده حاجات كتير زي مثلا طلاق ولو كمل هيطلع أولاد مشوهين نفسيا ، ومش معني المسؤولية انك او انكِ عندك شوية فلوس او خريجة كلية معينة ( قمة زي ما المجتمع ما مسميها \*­\_\* ) المهم انك او انكِ تكون اسوياء النفس فاهمين الدين كويس وتبصوا للحياة من منظور الدين البحت مش منظور بعض العلماء اللي حرفوا كتير وغيروا مفاهيمه الأساسية ، والقراءة في كتب التربية مهمة برده والاهم التطبيق وانك او انكِ تكون\ني قدوة لأولادك ماينفعش تقوله الإسلام نهى عن الكذب مثلا وانت قاعد تكذب طول اليوم بلاش الانفصام اللي بيحصل ، اللي بينلي النقطة دي جدا هو المهندس فاضل سليمان جزاه الله خير الجزاء

قاعد بدور على حلول للاكتئاب وبحاول افهم نفسي بحيث يكون ليا رؤية واضحة واقدر افهم الدنيا اكتر واكتر

اكتشفت حاجة زيادة ان فيها كلام كتير يدور حوالين التنمية البشريه ان في جزء كبير منها نصب زي ايه مثلا motivational speaking or talks ، كنت فترة من الفترات بسمعلها بس ما بحسش بتاثيرها وبقول ليه مبنجزش ولا بعمل أي حاجة ، فعرفت ان هو بيديك ممكن نسميها طاقة او قوة مؤقتة تحسسك انك هتكسر الدنيا بس تعال بعد يوم هتلاقي مافيش حاجة.

النهارده ١٩-٥

الجماعة كانوا كل شوية يوروني إعلانات تدريب ويشوفوا التفاصيل ويوروهالي مش عارفين ان البنوك دي مش بيدوروا بالتقدير أصلا لا ده بيدوروا انت شاركت في أنشطة طلابية معينة اكتسبت مهارات ايه يعني مثلا عندك مهارة عرض المحتوى بتاعك وازاي مثلا تقدم نفسك للناس واهم حاجة مهارة التواصل مع الآخرين اللي هي مش موجودة عندي أصلا فحبيت أقول الكلمتين دولت .

ربنا لما امر ان نغض البصر سواء أولاد او بنات كان لغرض كبير جدا اللي هو لا نألف صور النساء مثلا لو كان رجلا ونبدا نقارن بين الممثلة الفلانية اجمل من زوجتي لذلك كان مهم جدا حماية العقل مما يدخل اليه حتي لا تتسبب في مشاكل مستقبلية بسبب تراكمها في العقل اللاوعي فحفظت علاقات اسرية شتى ولم يفتن الشباب مهما بلغت الفتن.

اليوم الاثنين الموافق ٢٠-٥ | ١٥ من رمضان

كنت بتفرج على حلقة من برنامج فسيروا للشيخ فهد الكندري وبتتكلم عن. الحجاب وازاي اتشرع ولكن مالفت انتباهي تجربة بنت غير مسلمة في ارتداء الحجاب وتسير في الشارع مرة بالحجاب ومرة بدونه ففي المرة اللي بدون حجاب قالت ان الرجال كانوا بيفضلوا يبصوا عليها وكلسان حالهم مخاطبا جسدهم اهلا اما لما ارتدت الحجاب فلم ينظر لها احد وقالت انا حسيت بارتياح لما لبست الحجاب ، فاللي بستخلصه ان سبحان الله في ناس من الغرب بتفكر وتجرب حاجات في الإسلام وتاكد ان الإسلام بيحافظ على الفطرة تماما وليس ضدها مش زينا احنا كمسلمين منتفكرش في أصول ما فرض علينا في الدين والبنات مثلا محدش فكر طيب انا بلبس الحجاب ليه ، اكيد لو فكرت هتوصل لمراد الله وغايته من التشريع ، بس انا خايف ان في فئة كبيرة ما بتفكرش ومغلقين عقلهم. على ان ده شيء اعتدته وكل اللي حواليك كده بس بتمنى ان الناس تشغل دماغها وتفكر في دينها بما ينفعها مش تقعد تعارض وخلاص وتقولك لا ده مش عارف مين قال كذا ده انا مش مرتاح للعبادة الفلانية ، بحس ان احنا وصلنا لمرحلة ممكن منعترفش بدين الإسلام خالص وانا اسف على اللفظ ده بس بقيت بحسه في واقعنا المعاصر ، لذلك انا مقتنع بنظرية ان تربية الأبناء على الدين احسن في الغرب بكتير عن في الدول العربية ، لان لما تيجي تشوف واحدة مسلمة مثلا ولكن غير محجبة ويسالك اولادك هي ليه كده هترد بايه هتقول انها عاصية لربنا في هذا الامر ولا هتسكت ولك ان تتخيل ان سن اولادك صغير هتقدر تفهمهم كده ما اظنش

مشكلتي تكمن في ان مش لاقي حد يسمعني ويفهمني بشكل كويس فقدر اتناقش معاه واوصل لحاجة فده مسببلي ان مبتكلمش كتير وساكت اغلب الوقت، فمش عارف هل هي رسالة من ربنا محدش هيفهمك غير ربنا فاحكيله واشتكيله كل حاجة ، انا فعليا مجربتش النقطة دي بس نفسي اوصلها ومش عارف الا مانعني من كده ، نفسي افضل على الطريق المستقيم طوال حياتي مش فترة رمضان بس

النهارده ٢٣-٥ الموافق ١٨ رمضان

كنت امبارح بمتحن مادة شبكات اللي بتدرسها مي ، فالامتحان جه نفخ كالعادة بس اتعلمت حاجتين ان لو ربنا كرمني وبقيت دكتور ممتحنش العيال في الحفظ لا اقيس مدى فهمهم للمادة بذكاء ومش أسئلة نفخ ومقللش من. أي طالب قدام زمايله.

النهارده ٢٦ـ٥ الموافق ٢١ من رمضان

كنت بتفرج على حلقة قديمة لدكتور عبدالرحمن ذاكر الهاشمي وكان بيتكلم فيها ان النفس مجبولة على الانانية واهتمام الشخص لازم يكون بيها في المقام الأول مش يحط الناس فوق نفسه ويحط نفسه في السرداب على راي الدكتور ، كل انسان ولد على الفطرة الإلهية اللي مفروض منغيرش بل لا لازم نخلي الطفل يوصلها ونفهمه مراد ربنا منه ايه بس لا احنا بنبدا نحرف فيها ، ازاي بقى مثلا لما يكون عندك ضيف وتيجي تقول لابنك او بنتك تعالى سلم على العمو وغني او اقرا كنوع من ابراز المهارات وان انت عرفت تربي او انتي عرفتي تربي ، هو عمو ماله بابنك او بنتك ، هل هو المقياس اللي تعرف منه اذا كنت ربيت صح ولا لا ، ده احنا خلينا كلام الناس اهم حاجة حتى اهم من كلام ربنا اللي فيه التشريع كله ، من فترة قريبة كنت مقتنع بنظرية ان انا المهم وطز في كلام الناس هو انا هفضل اسمعلهم وعليهم على نفسي ليهم هما مالهم أصلا هو انتوا هتتحاسبوا عني ولا حاجة ده حتى ربنا قال بمعناه ان كل مرضعة ستترك ولدها وكل شخص هيطفش من اهله وناسه يوم القيامه وربنا قال برده عليكم أنفسكم في المقام الأول. كل واحد المفروض عارف هو عايز ايه لذلك كان قال تعليقا على مقولة غاية الناس لا تدرك انها ليست غاية أصلا ، بعيدا عن الموضوع اللي بيعجبني في دكتور عبدالرحمن انه بيتكلم مع الدليل القاطع اللي هو انت مش هتقدر تنفيه بس عليك تدور وتتاكد منه تماما ، وربنا يعينا على نفسنا ويجنبنا معصيته ويهدينا الى طاعته والى طريق الحق.

النهارده ٣١ \٥ الموافق ٢٦ من رمضان

بيجي عليا برده وقت مش عارف افضفض وبقول هل اللي قدامي هيكون مقدر ان بقوله على اسراري ليه هو بس ولا لا وهل هيحفظها ولا لا لذلك انا شايف ان احسن وسيلة للفضفضه هي هنا ، وطبعا عندي اكتئاب ومش عارف اتخلص منه بس اللي لاحظته ان لو حد أتكلم معايا او هزر بيقل تدريجيا فانا مشكلي في الانس ومش عارف هعوضها ازاي لان الاهل في البلاله خالص ولا يعرفوا انا بحب ايه أصلا ولا بكره ايه ، مش حابب اكرر نفس الكلام بس دكتور عبدالرحمن ذاكر كان بيقول لو عايز تعيش صحي نفسي لازم تسقط كل الناس من حساباتك من ضمنهم الوالدين ودي انا مش عارف اتغلب عليها ازاي وحاجة صعبة جدا .

قضيت النهارده على اليوتيوب وفي النوم ومعملتش حاجة مفيدة خالص .

حاجة مهمة اكتشفتها مؤخرا برده ان عيلة الوالد معندهمش الترابط الاسري الا في الحالات الطارئة فقط وعندهم مشكلة في التواصل الاجتماعي مع بعض ، ولكن عيلة الوالدة على النقيض الاخر في تواصل وترابط ولكن من وجهة نظري يشوبه بعض الحاجات زي ان هما بيعتبروا ان أولاد الاخوات اخوة مع بعض ومفيش حدود ودي صراحة مشكلة كبيرة.

انتقل لحاجة تانية خالص ، في الفترة الأخيرة بفكر في الجواز جدا لسببين رئيسين : الأول ان عايز حد أتكلم معاه وافضفض بس بخاف ان يقلب بتعلق مرضي والتاني الشهوة الجنسية وبكده نختم الكلام علشان افطر سلام ^\_^.

النهارده ١\٦ الموافق ٢٧ من رمضان

رمضان قرب يخلص خلاص ، اقدر أقول اني طلعت من رمضان بكذا حاجة مهمين فرقوا معايا جدا

أولها ان انا كنت عارف ان الصلاه بتحللك كل مشاكلك وبتخرج منها مطمئن بس للأسف الشعور ده مجربتهوش نهائي يمكن من اول ما تولدت او ملحظتوش الحاجة التانية هي ان سماع القرآن وقراءته بيهدوك جدا حتى لو مخنوق وعندك مشاكل الدنيا بيخليك مطمئن بشكل رهيب ، ترجع أسباب اكتشاف لكل ده هو سلسلة مع نفسي للدكتور عبدالرحمن ذاكر الهاشمي اللي ليه فضل كبير ان اعرف مشاكلي فين وابدا اتعرف على نفسي واللي عرفني عليه هو اكونت فيد واستفيد على برنامج الاسك ، بس ان شاء الله اقدر احقق تقدم مهم في التعرف على نفسي وفي حياتي بشكل عام وان التعرف ده يخليني اكتر نجاحا و افادة لغيري ، نيجي لحاجة تانية خايف منها ان انا مستمرش على الطاعة بعد رمضان لان انت حاليا في وقت كل حواليك بيعبد ربنا وده بيشجعك بس بعده كله او الأغلبية بترجع الى ما كانت عليه ، فيا رب مش عايز ارجع زي ماكنت عايز ابقى احسن وافضل على نفس الطريق.

في فترة جات عليا كان ديني كله هيتقلب وقعدت افكر كتير بس ربنا الهمني بدعاء مهم في صلاة العصر اللي هو يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك زائد ان في دعاء تاني بقوله دايما يا رب نور طريقي واهديني.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد ،

قررت انا احمد اشرف حجازي يوم الخميس الموافق الخامس من شهر يونيو لعام ٢٠١٩ م الا اترك نفسي لشهواتي وان اتمسك بحبل الله واقوم نفسي للقاء الله ، وان انظم حياتي لكي القى الله مسلما ، وهذا التنظيم يتضمن تطبيق مادة فقه النفس وما تعلمته منها مثل تنظيم علاقتي مع الله وعلاقتي مع نفسي وعلاقاتي مع الآخرين ، وأن أغض بصري وألا أفكر في أي بنت سواء كانت من كانت ،وهذا العقد يرجع اليه عند حالة الضعف وعند حالة زيادة شروط أو تفاصيل أخرى على أن تكتب تحت هذه الفقرة بتاريخ الزيادة والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

النهارده الثلاثاء الموافق ١١-٦

كنت قاعد على الاسك فقريت إجابة دمرتلي شوية مفاهيم حلوة كانت عندي من واحد اسمه احمد زين وفي نفس الوقت حسيت بارتياح، بيقول انك متخليش مذاكرتك هي كل حياتك لان التعليم المصري تعبان جدا فعليه انت تذاكر وتعمل اللي عليك والباقي على ربنا ومتحطش نفسك تحت ضغط الكلية لان في مفهوم منتشر ان التعليم فرض ولازم تتعلم واذا متعلمتش هتاخد ذنب وعيب وحاجات مالهاش لازمة انت عليك تتعلم أمور من دينك اللي هي تمشي حياتك زي الصوم والصلاة مثلا مش تقعد تتعلم العلم الشرعي كاملا كواجب عليك لا ابدا الا اذا انت كنت حابب كده والمهم انك وانت عايش على الأرض انك تعبد ربنا ده هدفك الأساسي والاسمى والباقي بتاعك انت بمعنى طالما انت عبدت ربنا اعمل اللي انت عايزه بما لا يعصي الله او انه يكون حرام وعليها لو واحد حابب يستزيد في العلم وماله مفيش مشاكل حد تاني قال لا انا كفاية عليا العلم ده وهبدا اكتسب خبرات عملية برده ده شيء لا يعيبه ابدا فصراحة في حاجات كتير احنا بنعملها بنغير فيها فطرتنا وبندمر عيالنا بشكل غير واعي مثلا لذلك وجب على كل شخص ناوي يتزوج انه يقرا ويتعلم في مجال تربية الأبناء والحياة الزوجية بتمشي ازاي.

الحاجة الوحيدة للي نفسي فيها دلوقتي اني امشي من البيت ده ومرجعلوش تاني بسبب الضغط اللي هما بيعملوه على الواحد ، حرفيا خلاص تعبت من التعامل يا اخي جيبلك حد يحققلك احلامك منش موجود علشان احققلك احلامك ، انا شايف نفسي في حتة وانت شايفني في حتة تانية خالص ومعايير نجاح في الدنيا انك تعبد ربنا صح وتسعى في الحلال سواء كانت ايه الوظيفة بس للأسف احنا بنقول كلام والتنفيذ كلام تاني خالص في انفصام

عايز افضفض شوية لعلي ارتاح من الهم اللي انا فيه

ليه لازم يحسسوني اني فاشل مبعرفش اعمل حاجه ها ليه بقى ليه لازم يحسسوك ان رايك ملوش أي لازمة وانت مين أصلا علشان تتكلم كانك عايش في كوكب تاني وهضرب مثل بسيط جدا ابن خالتي منال سعد معهوش ثانوية فكانت خالتي بتتكلم ان هو لما يجي يتجوز لازم يتجوز واحدة شبهه معهاش ثانوية او واخده دبلوم يعني من الاخر معهاش كلية فانا قلت رايي باحترام ان مش شرط التعليم المهم الاخلاق قام بابا دخل فيا وقال اسكت انت على أساس ان كلامي غلط ويشيء العليم بعد سنة سعد يخطب واحدة خريجة اداب سبحان الله طيب ما خطب اهو واحدة معاها كلية وأهلها شايلينه فوق الراس ها طيب وبعدين ادي راي من ارائي الكتير لازم في نقطة انت صغير ما انتش فاهم حاجة لا والله لو انا صغير فانصحني في هدوء بعيد عن الناس بسيطة كلمني وشوف ارائي في المواضيع دي عامل ايه مش لازم إهانة قدام الكل ولا انت بتحب الاهانات جدا وبتحب التريقة على العموم نرجع لموضوعنا على فيها مشكلة لو صاحبتوا عيالكم هينقص من قدركم ولا حاجة لو المجتمع واللي حواليك شايف كده فطز في المجتمع ايه الأهم كلام الناس ولا عيالك اه صح نسيت الأهم كلام الناس ، الناس يقولوا علينا ايه يقولوا ده مصاحب ابنه اخس مع العلم ان طلبت ده بشكل علني لما احتجته بس للأسف محدش بيعبر لان في تكونات فكرية من زمان ان ده غلط لازم اربيهم زي ما ابويا رباني طيب ما ابوك رباك بطريقة مش صح برده تقوم انت متبع نفس الطريقة طيب فين العقل ولا العقل ما بيشتغلش الا في تصيد الأخطاء وبس .

انا طالب حاجات بسيطة (اهتمام ، امان ، صحوبية ) حاجات مش صعبة والله زي ما انت بتهتم كده بعيال الناس مع ان في حاجات غلط بتعملها بس على الأقل اهتم بعيالك وبلاش انك تستخدم رفع الصوت (الزعيق) والغضب في حل المشاكل ولا أقول انا معتش طالب حاجة ربنا يعيني استحمل اللي انا فيه وخلاص لان مهما طلبت هما فوادي وانا في وادي تاني خالص وبرده محدش حاجة كاملة في حياته. اللهم اني افوض امري اليك وابث اليك حزني واستعين بك لاصبر على ما انا فيه

كل ما بقرا في كتاب صحة العلاقات بكتئب اكتر بعرف ان انا عايش في بيئة مش صحية أصلا وفيها اضطراب بس برده مش عارف اذا كنت انا صح ولا لا وبحاول اعرف الحقيقة وافهم ليه ده كله بيحصل

نقسي اعرف ليه ماما قاعدة بتملى قلبي حقد وسواد علشان ابعد عن ناس معينه ليه انت عندك مشاكل معاهم تبعدي مشاكلك عني وارحميني نفسي افهم ليه كده ليه عايزاني ابقى متكتف وماليش شخصية ولا راي عايز افهم ليه لو رايي غلط ممكن تفهمني وتقولي بس مش قدام الناس علشان علاقتك بيا متبوظش وتحسن في اختيار الكلام متبقاش دبش يعني ومتجيش تقولي الكلمة الطيبة صدقة قبل ما تقول حاجة نفذها على نفسك وبص انت مطبقها ولا لا

كلمة للوالد ياريت تعرف ان علاقة الصحوبية ما بين الاب والابن مش هتنقص من قدرك ابدا بل هتوطد العلاقة وبلاش تعيد نفس اللي اتربيت عليه لان لكل زمان طريقة تربية وياريت تقلل عصبيتك وحلل الموضوع قبل ما تشوط في اللي قدامك وشوف ايه تاثير كلامك عليه واه ياريت تعرف ان كلنا بنغلط ويوم ما تغلط وتعترف بغلطك مش هيقلل من قدرك برده واه برده اياك ثم اياك تحط الوالدين في مرتبة ملائكية في فرق ما بين البر والإحسان وانهم مابيغلطوش ابدا ونصيحة قبل فوات الأوان اياك تطلع زي والدك لانك قربت تطلع زيه بنفس التفاصيل وياريت ماتهاجمش اللي قدامك بنصوص القرآن والاحاديث قبل ما تفهمها كويس ويا ريت لما تكون عارف ان في مشكلة في ابنك او زوجتك تحاول تصلحها لان دي من مسؤولياتك كاب وزوج وإذا ما تصلحتش فانت قدام ربنا عملت اللي عليك

ونصيحة للوالدين لو مش قد مسؤولية زواج وتربية بلاش لان الزواج مهواش انك تكفلهم حياة هنية ومرتاحة ماديا لا ابدا الزواج عبارة عن مشروع ما بين اتنين يا يحسنوا فيه ويقووا اساسياته يا يسبوه زي اول المشروع ويبقى قايل للسقوط والهدم واقروا في علم التربية هستفيدوا جدا وياريت تنموا مواهب عيالكم والدراسة مهياش كل حاجة وبلاش اشوف الناس هتقول ايه شوف ربنا هيقول ايه وايه اللي قاله في كتابه الحكيم وياريت تشجعوا عيالكم على فعل خير وفي المسابقات حتى لو فازوا بمركز قليل او خسروا

كل ما بقرا اكتر في كتاب صحة العلاقات واتذكر موقت من مواقف الرسول صلى الله عليه وسلم وكيفية تعامله معه ، أتذكر موقفين مهمين أولهما موقف الشاب الذي اتى الى الرسول وقال له اذن لي بالزنا فنرى ان الرسول لم يعنفه مع ان الصحابة وهم جالسون حول الرسول قد طار صوابهم مما سمعوه ولو تكرر الامر في عالمنا الحديث لكان حصل ذلك الشاب على مئات الاهانات والتشكيك في اسلامه ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم ناقشه بالمنطق والعقل ودعا له فهنا نجد ان الرسول قد كسب الشاب ولم يعنفه ، الموقف الثاني لما جاء اعرابي وامسك بقميص الرسول وقال له اعطني مما اعطاك الله فامر أصحابه بإعطائه المال وقد جن الصحابة من ذلك الموقف ولكن الرسول قد تفهم حالة الاعرابي وتعامله معه بهدوء دون غضب ولعل هذا الموقف اثر في ذلك الاعرابي ، يا ليتنا نتعلم من سيرته ونطبقها

نفسي أقول كلام كتير بس بمنع نفسي ومش قادر احدد السبب هل لو انا اتكلمت هيبقى فيها اذية كتير لنا تانية مثلا ولا تشويه لصورة اشخاص قصاد ناس تانية مش عارف برده نفسي اعرف افضفض مع ربنا حتى بلاس اشخاص علشان غالبا مش هيقدروا ينفسوا عنك بس ربنا بيرزقك بناس تهون عليك شوية نفسي اعتزل الناس والتكنولوجيا تماما وابدا اطهر من نفسي واللي جوا قلبي وارجع زي زمان بدون هموم ولا وجع راس

نفسي ابعد عن مشاكل البيت اللي مابتنتهيش وياريتها على حاجة كبيرة ولا طلعت الانسان من الملة مثلا لا ده ممكن تكون اتفه من التفاهة وليه لازم يبقى في تحكم في شخصية الاخرين لغاية لما تتلغى وتبقى معدومة ومايبقاش ليها راي

حرفيا معتش عارف اتعامل مع ماما معتش عارف أقول ايه ومقولش ايه فالاحسن ما اتكلمش وخلاص

نفسي انسى الماضي وما اخليهوش ياثر عليا ولا البيئة اللي حواليا عايز يكون ليا دماغ لوحدي متبعة الرسول صلى الله عليه وسلم مش عايز أكون متبع المجتمع وخلاص ويكون ليا راي موزون مش هرتلة

الحاجة التانية نفسي في بنت ملتزمة بتتقي الله وعارفه حدود ربنا كويس اوي وايه اللي يرضيه ونساعد بعض ونبني اسرة مسلمة على حق ويكون هدفها الجنة الأول

اللي بفكر فيها اني مش هعمل فرح وهيبقى على قد زفة مثلا من الكوافير او بيت العروسة لغاية البيت عندي نريح يوم ونطلع تاني يوم على اسكندرية مثلا نقضي أسبوع ولا حاجة

نظريتي كلها في ان الفرح ملوش لازمة هلا علشان تفرح لازم يكون في رقص واغاني والفقرات التقليدية ما اظنش الصراحة لان الفرح ده بيتعمل علشان يتقال ده عمل فرح متكلف أصلا وتلاقي بعض المعازيم مركزين مثلا في لبس ام العروسة او العريس عامل ازاي ولا العريس والعروسة بيرقصوا ازاي في الاخر كل ده مضيعة فلوس على الفاضي ممكن اعتبر نفسي عقلاني زيادة عن اللزوم مثلا بس انا شايف ان ده الصح

الحاجة اللي زعلتني امبارح ان لما قولت ان مش هعمل فرح ضحكوا عليا بابا وماما وتيته وخالتو منى طب هو انا قولت حاجة غريبة يا جماعة انا بقول حاجة عايز اعملها وهي اللي هتريحني في الختام كل واحد بيعمل اللي هو عايزه واللي يريحه واللي بتمناه ان كل واحد يحترم راي التاني حتى لو كان نقيض فكرك المهم ميكونش ضد الإسلام او حاجة غلط مش ضد فكر الناس والمجتمع بشكل عام

لما تيجي تقول لحد السلام عليكم معناها انا بتمنى لك السلام ومفيش أي مشاكل ما بينا ومابينا هو السلام والأمان واللي حصل كان شيء من الماضي لذلك لما يكون اتنين متخانقين وواحد يقول السلام والتاني يرد عليه فكده انتهت المشكلة بس استني لحظة لو السلام ورده مكنش طالع من القلب والعقل وان هما الاتنين نسوا خلاص وعدوا المشكلة فكده هما معملوش حاجة خالص.

أهم حاجة هي الصدق مع النفس هل الكلام اللي انت بتقوله طالع من قلبك فعلا ومهواش بغرض المجاملة وانت جواك مليان كراهية وضغينة

سؤال جه في بالي النهارده انا ليه قاعد بدمر نفسي وصحتي وجسمي هل علشان الشهوات والمتع كتيرة وحلوة بس لو هي حلوة انا ليه صحتي بتتدهور وبفضل مكتئب مهو اكيد مفيش حاجة حلوة هتضرك فعليه لازم اخد وقفة مع نفسي واحد من المتع والشهوات اللي ملهاش لازمة في حياتي واقلل من استخدام السوشيال والتليفون شوية

نفسي افهم حاجات كتير معدتش فادر افهم نفسي واللي اتربيت عليه صح ولا غلط في حاجات عارف انها غلط. بس المشكلة ان معرفتش الكلام ده الا متأخر نفسي افهم الشرع صح ومظبوط ميبقاش لا تشدد وتطرف ولا سهوكة بعني انا كنت معتقد ان كل ماحد يسيء ليك تتحمله وتصبر طلع لا انت ممكن ترد عليه باساءته بس ماتزيدش في الإساءة وترد عليه بالمثل ادي حاجة من ضمن حاجات كتير والمقروض مثلا بما اني شاب امارس رياضة اطلع فيها جموح الرجولة واه طلعت فاهم حاجات كتير غلط ومابنتش الا دلوقتي وان في حاجات اتربيت عليها غلط زي مثلا لازم تبقى الولد المهذب اللي همه العلم بس لا انت لازم يكون ليك حاجات متنوعة وتستمتع بحياتك بلا اسفاف وتعمل علاقات مع كافة الطبقات ومتبقاش معزول عن الناس وان الوحدة مش حلوة نفسي اقدر احدد لنفسي اهداف طويلة الأمد واقدر استمتع بحياتي كشاب عادي نفسي اعرف اهيص ومتبقاش عقدة جوايا معتش عارف هل انا عندي عقد نفسية ولا لا ولا انا اللي بتهيالي بس انا متاكد ان عندي مشكلة في العلاقات الاجتماعية والتهيص والفرح أحيانا بفكر هل لو طلعت الكلام اللي جوايا هيتقال عليا ايه وبحس اني فاقد الثقة او تقدير النفس

الحياة ابسط مما تتخيل نفسي معقدش اكبت جوا نفسي لان ده افقدني القدرة على التعبير والإرادة والعزيمة وكتر الضغوط سببلي اكتئاب وخايف ان الاكتئاب يقلب بانتحار ولا انا اللي مزودها شوية معتش عارف فعلا وفي نفس الوقت مش عايز اتقل على حد

امبارح كنت في خطوبة احمد بن خالتي منال بتاريخ ١٧ أغسطس وكانت الخطوبة في كافيه في طنطا وفي كام حاجة حصلت نرفزتني جدا طبعا بقى الطبيعي ان يبقى في أغاني ورقص قلنا ماشي مع انه غلط أصلا بس هو بيحصل في الافراح انما يحصل في خطوبة لا كده كتير يعني ايه واحد وخطيبته يرقصوا وقدام الملا واللي مابينهم أصلا هو وعد بالزواج ده كده بقى اوفر وحاسس انا اللي بقيت مختلف وسط الناس وانا اللي رافض كل العك ده من اول الأغاني لغاية ما يمسك قديها ويلبسها الشبكة لغاية ما يرقصوا كمان انا شكلي كده مش هتجوز الا لما الاقي واحدة عارفة شرع ربنا كويس وحاطة حدوها مع الرجالة سواء كانوا قرايبها اللي هما مش محارمها من أساسه او الغرب وعارفة مواصفات اللبس الشرعي الصح وساتر جسمها كويس من الاخر انا بدور على واحدة ذات دين واخلاق وانا وهي نساعد بعض في تربية أولادنا صح

اللي بيخليك عايش ان في حاجة او حد بيحسسك بالامل وان بكره هيبقى احسن ولو رضيت بكل حاجة عندك من نعم او ابتلاءات هتعيش في جنة وسعادة بس قلما اللي بيوصل للرضا وبتمني اني اوصله وارضى عن حياتي ونفسي

التعافي بدون وعي وعلم باضرار اللي بالتعافي منه سبب كل انتكاسة فلذلك لازم تفهم ادمانك كويس وايه اعراض الانسحاب من الإدمان وازاي تتعامل معاها مهم جدا وبيشكل نصف طريق التعافي

بسال نفسي كتيرانت ايه لازمتك في الحياة او قيمتك او بتستمدها منين ولغاية دلوقتي مش لاقي إجابة

عايز اعرف هل انا كده ماشي صح ولا غلط ولا قاعد بهرج حاسس ان مفيش حاجة بتفرحني او بتسعدني زي الأول

تايه ونفسي اصرخ بكل قوة انا موجود بس مش لاقي نفسي مختفي ومش قادر احقق ذاتي ومش قادر افكر في حاجة حاسس ان دماغي متربسة بقفل

في الحياة الواحد بيدور على قيمته واحيانا الملهيات بتاخده عن الطريق ده علشان كده احنا كمسلمين ربنا امرنا ان نتمسك بالقرآن لانه هو ده الأساس اللي بنستمد منه كل حاجة ونعرف هو مين ربنا وايه صفاته وايه المطلوب منك انت كانسان في الدنيا ، احنا كمسلمين معتنقين دين الإسلام اللي معناه انك بتسلم نفسك لرنا وتنصاع لكل أوامره بدون تردد وتبعد عن كل المعاصي والنواهي اللي تغضبه وتتبع كل ما يرضيه بس هتواجهك مشكلة جهاد النفس والموضوع مش سهل بس محتاج صبر وعزيمة

حاجة من ضمن الحاجات الي اسوقفتني في الكتاب اللي بقراه (المشوق الى القران) هو ذكره لقصة بني إسرائيل وازاي نجاهم من بطش فرعون وفلق البحر علشان يعدوا وامرهم في الاخر ان يشكروه يعني بعد ده كله نشكرك يا رب بس ، علشان نعرف ربنا كريم جدا ولو جينا نعد نعم ربنا علينا مش هنقدر نحصيها المهم ان احنا نعبده ونشكره ونحاول نبعد عن طرق الشيطان اللي هتادي الى هلاكنا ودخول النار