كتيب الانياجرام

صافي موسى

رحلة النور

الإنياجرام مش مجرد أداة نصنف بيها الناس
ولا طريقة نحط بيها لافتة على جبين كل واحد ونقول أنت كده وأنت كده
الإنياجرام مش تقسيم ولا قوالب جاهزة

الإنياجرام في جوهره خريطة للروح
مش خريطة تقولك إنت مين
لكن خريطة تكشفلك ليه بتتصرف زي ما بتتصرف
ليه قلبك بيتحرك في اتجاهات معينة
وليه ساعات بتحس إنك تايه وساعات بتحس إنك لقيت نفسك

الإنياجرام بيغوص أعمق من السلوك الظاهر
بيفتح باب لفهم الدوافع اللي بتحركنا من جوه قبل ما تظهر في تصرفاتنا وكلماتنا
وبيهمس لنا بحكمة
مش كل اللي بتعمله أنت مختاره بحرية
ساعات بيبقى بدافع خوف أو شوق أو جرح قديم
تعالى نفهم مع بعض

الإنياجرام مش بيقسمنا
ده بيقربنا
بيقربنا من نفسنا ومن الناس اللي حوالينا
بيفكك الحواجز اللي بنبنيها وإحنا بندافع عن نفسنا
وبيعلمنا التعاطف الحقيقي
تعاطف نبدأه مع نفسنا الأول
نطبطب على الجرح قبل ما نحكم عليه
نمد إيدين الرحمة لقلبنا قبل ما نمدها لحد تاني

الإنياجرام هو رحلة
رحلة حب ذاتي مش مبني على الغرور ولا الكمال
لكن حب مبني على الفهم والقبول والنية الطيبة للنمو

رحلة تبتدي بسؤال بسيط
أنا ليه بعمل اللي بعمله
وتكمل بخطوات صغيرة ناحية نور أكبر
نور جوا كل واحد فينا مستني اللحظة اللي نمد فيها إيدينا ونلمسه

في الكتيب ده مش هنحكي عن أنماط علشان نصنف بيها الناس
هنحكي عن أنوار مختلفة جوه أرواحنا
كل نمط مش قفص
ده مفتاح لبوابة أوسع
بوابة توصلنا لحب أعمق وتعاطف أنقى ونور أوضح

هدية صغيرة في آخر المقدمة
مش مهم تعرف إنت مين في عيون العالم
المهم تفتكر مين كنت قبل ما تنسى روحك

الفصل الأول: نداء الحق – المصلح الداخلي

جمال المصلح
جوا بعض الناس بيتولد نور اسمه الضمير
نور خفيف بس ثابت بيشد القلب ناحية الصح وكأنه خريطة داخلية
مرسومة بالإحساس

المصلح الداخلي مش بيبحث عن الكمال في المظاهر
ولا عن العدل في توزيع الحقوق بس
المصلح بيدور على الصح
على الطريقة الصح للعيش للتصرف للتفكير

شايل جواه إيمان عميق إن في طريقة مظبوطة للحياة
وإنه لما الناس تلتزم بيها الدنيا تبقى أنضف أحلى أكتر صدق

جمال المصلح مش إنه بيشاور على الغلط
جماله إنه شايل جواه شغف إن كل شيء يرجع لمكانه الصح
مش بدافع قسوة ولا بدافع تحكم
بدافع حب داخلي عميق للحق للنقاء وللنية الطيبة

المصلح لما بيهدى وبيتوازن
بيبقى حضوره نور
نور بيرشد من غير ما يجرح
وبيسقي الحلم بجمال ممكن يتحقق خطوة خطوة

متى يضيء نور المصلح
ينور نور المصلح
لما يفتكر إن الكمال مش فرض
وإن الحياة نفسها حلوة حتى بنقائصها

ينور نور المصلح
لما يفتح قلبه قبل عينيه
ولما يحط الرحمة جنب الدقة
ولما يدي فرصة للغلط يبقى معلم مش خصم

ينور نور المصلح
لما يسيب صوت النقد العالي
ويسمع همسة اللطف اللي جواه
إنت بتكبر خطوة خطوة مش لازم تكون كامل علشان تكون محبوب

ينور نور المصلح
لما يمد إيده مش علشان يصحح الناس
لكن علشان يساعدهم يحبوا نفسهم أكتر زي ما هو بيحب الحقيقة

نور المصلح مش بيبان في الشدة
ولا في العصبية على الغلط
نور المصلح بيبان لما يضحك من قلبه وهو شايف الدنيا مش كاملة
بس برضه شايف فيها جمال يستاهل يتحافظ عليه

حكاية ماجد
ماجد كان طفل بيحب النظام بشكل غريب عن سنه لو شاف كرسي
مش في مكانه يحركه لو شاف لعبة واقعها يلمها
كبر ماجد وكبر معاه صوت جواه يقول الدنيا تستاهل تبقى أحلى
وإنت تقدر تساعد
بقى مدرس علوم وكانت فصوله منظمة زي خيوط المطر في
لوحة فنية كل حاجة لها مكانها وكل درس له هدفه

في يوم كان فيه مشروع علمي ضخم الأطفال حاولوا واجتهدوا
لكن طبعًا حاجات كتير ما طلعتش صح
ماجد وهو بيعدي على المشاريع قلبه وجعه ده ساب التجربة ناقصة
وده مش فاهم النظرية ودي شغلتها مكركبة

وقف في نص القاعة وحس بلحظة صمت داخلي
سأل نفسه
أنا هنا علشان أصححهم ولا علشان أعلمهم يحبوا يتعلموا

ابتسم من جواه وقرر يومها إنه يشوف الجمال في المحاولة مش بس الكمال في النتيجة
ماجد قرب من كل طفل سألهم عن فكرتهم احتفى بمجهودهم قبل ما ينبههم لأخطائهم
وفي عيون الأطفال شاف نور صغير نور الفرح لما تحس إنك مقبول زي ما إنت

ماجد ساب القاعة في الآخر وهو حاسس إنه هو كمان اتعلم
اتعلم إن الحقيقة مش دايمًا في الكمال ساعات بتكون في النية الطيبة والسعي الجميل

في نهاية الفصل
الإنياجرام مش جاي يقولنا أنت مصلح وبس
ولا يحطك في خانة مكتوب عليها مثالي أو ناقد

جوانا كلنا جزء من المصلح الداخلي
جوانا جميعًا الحنين للصح والعطش للنقاء

وأوقات جوانا كمان حاجات تانية
الفرحان الحالم المغامر الخائف القوي الحنون
إحنا كل ده وإحنا أكتر

مفيش نمط بيحصرنا
الأنماط مفاتيح مش أقفاص

وكل ما نكتشف نور جديد جوانا
بنفتكر إننا دايمًا بنكبر دايمًا بنتغير دايمًا بنرجع لنورنا الحقيقي

الفصل الثاني: نهر العطاء – المساعد الداخلي

جمال المساعد
جوا بعض الأرواح فيه نهر سري
نهر مليان دفء ومليان حنية ومليان شوق يخلي اللي حواليه يحسوا
إنهم مش لوحدهم

المساعد مش مجرد شخص بيحب يخدم أو يساعد
المساعد شايل جواه رغبة صافية في إن الحب يبقى فعل مش بس إحساس
عايز يطبطب يسهّل يرعى يلم شتات حد تعبان مش بالكلام لكن بالفعل

جمال المساعد مش بس في عطاؤه
جماله الحقيقي إنه يشوف الاحتياج قبل ما يتقال
ويسمع الوجع قبل ما يتنطق

روح المساعد دايمًا بتسأل من غير كلام
محتاج حاجة محتاج حضن محتاج كلمة
وفي عز التعب تلاقيه أول واحد بيقف جنبك حتى قبل ما تطلب

بس النهر ده لو نسي نفسه ممكن يتعب
ممكن يفضل يروي الكل وينسى يروي روحه

المساعد لما يتوازن لما يتعلم يحب نفسه زي ما بيحب الناس
ساعتها يبقى عطاؤه أنقى
ويبقى حضوره نفسه راحة مش بس أفعال

متى يضيء نور المساعد
ينور نور المساعد
لما يعرف إن الحب مش بس في العطاء
الحب كمان في القبول

ينور نور المساعد
لما يحس إن قيمته مش مربوطة بس بكم حد احتاجه
ولا بكم خدمة قدمها

ينور نور المساعد
لما يحب نفسه بنفس الحنان اللي بيغرق بيه العالم حواليه
ولما يتعلم يقول لأ أوقات
عشان يقول آه لنفسه ولراحته ولصحته

ينور نور المساعد
لما يعرف إن وجوده في حد ذاته هدية
حتى من غير ما يعمل حاجة

نور المساعد مش بيبان في كتر العطاء
نور المساعد بيبان لما يبقى عطاءه جاي من مكان مليان بالحب مش
مكان فاضي بيستجدي الحب

حكاية مريم
مريم كانت من النوع اللي تحس إنه ملاك متحرك
أي حد حواليها عنده مشكلة تلاقيها أول واحدة جمبه
تلم الحكاية وتلم الناس وتلاقي حلول كأنها خبيرة علاقات رغم إنها
لسه صغيرة

في المدرسة لو صاحبتها ناسية الواجب مريم تحله معاها
لو حد زعلان مريم تطبطب تسمع وتاخده حضن
كانت بتحب تشوف البسمة على وشوش اللي بتحبهم
وكانت مستعدة تعمل أي حاجة علشان تشوفهم مبسوطين

لكن مع الوقت مريم كانت بتتعب
تحس إنها بقت تايهة وسط طلبات الناس
وإنها لما بتحتاج حضن أو كلمة طيبة مش دايمًا بتلاقي

في يوم بعد يوم طويل وهي بتحاول ترضي الكل رجعت البيت منهارة
مامتها شافتها وقعدت جنبها بلطف وقالتلها
يا مريم اللي بيزرع حب لازم يسقي نفسه الأول عشان يعرف
يكمل يسقي غيره

الكلمة دي دخلت جوا قلب مريم زي نسمة حلوة
فهمت إن العطاء مش لازم يكون تضحية كاملة
وإنها تستاهل نفس الحب اللي بتديه للناس

من اليوم ده مريم بدأت تسمع لقلبها الأول
تدي لما تحس إنها مرتاحة وتاخد وقتها لما تحس إنها محتاجة راحة

ولما عملت كده
لقت إن حبها بقى أعمق مش أقل
وإن نورها بقى يملأ المكان بهدوء مش بعياط ولا إرهاق

في نهاية الفصل
الإنياجرام مش جاي يقولنا أنت مساعد وبس
ولا بيطلب منك تكون طول الوقت سند للناس وتنسى نفسك

جوانا كلنا جزء من المساعد الداخلي
جوانا جميعًا حتة بتعرف تحب وبتحب تدي

وأوقات جوانا كمان حاجات تانية
اللي بيحتاج اللي بيطلب اللي بيسعى
إحنا كل ده وإحنا أكتر

مفيش نمط بيحصرنا
الأنماط مفاتيح مش أقفاص

وكل ما نكتشف نور جديد جوانا
بنفتكر إننا دايمًا بنكبر بنتغير دايمًا بنرجع لنورنا الحقيقي

الفصل الثالث: مرآة الإنجاز – المنجز الداخلي

جمال المنجز
في قلوب بعض الأرواح فيه شعلة متوقدة
شعلة بتهمس طول الوقت
إنت تقدر إنت ليك مكان في الدنيا إنت مهم

المنجز مش بس بيحب يحقق نجاحات
المنجز جواه شوق عميق إنه يثبت للعالم ولروحه إنه موجود بمعنى
شايل جواه طاقة حركة إرادة رغبة إنه يحوّل الحلم حقيقة

جمال المنجز مش بس في سرعة إنجازه
جماله إنه بيشوف الإمكانيات اللي ممكن تتحقق
وبيؤمن إن التعب مش ضياع بل طريق لبناء شيء جميل ومؤثر

المنجز الحقيقي مش بيشتغل عشان المظاهر
ولا بيسعى بس عشان التصفيق
هو في أعماقه بيحاول يحقق رؤية داخلية
صورة لحياة مليانة معنى مليانة أثر

بس أوقات لو نسي روحه وسط الجري
ممكن يتحول الإنجاز إلى قيد بدل ما يكون جناح

المنجز لما يتوازن
بيفتكر إنه قيمته مش مرتبطة بكم عمل أنجزه
وإن وجوده نفسه نور كافي
متى يضيء نور المنجز
ينور نور المنجز
لما يتصالح مع فكرة إنه مش محتاج يثبت نفسه طول الوقت
وجوده في حد ذاته كفاية

ينور نور المنجز
لما يشتغل عشان حلمه الحقيقي
مش بس عشان رضا الناس

ينور نور المنجز
لما يحس إنه مش لازم يكون الأول علشان يكون محبوب
يكفي إنه صادق مع نفسه
ومخلص للرحلة اللي هو عايشها

ينور نور المنجز
لما يعرف إن الراحة مش عيب
وإن البطء أحيانًا بيخلق إنجاز أعمق وأجمل

نور المنجز مش بيبان بس فوق المسرح
ولا في آخر التصفيق
نور المنجز بيبان لما يعيش كل لحظة بصدق وحضور
سواء كان العالم شايفه أو لأ
حكاية عمر
عمر كان دايمًا في حركة
كان الطالب المثالي الرياضي المتألق قائد الفرقة الموسيقية
كان بيجري من نشاط لنشاط كأن الساعة جواه بتجري أسرع
من أي حد تاني

كل يوم كان بيحط لنفسه هدف
ولما يحقق الهدف يحط غيره
من غير ما ياخد نفس من غير ما يسأل نفسه
أنا عايز إيه فعلاً

في يوم عمر اشترك في مسابقة كبيرة للمدارس
وحط كل طاقته فيها تدريب تحضير قلق سهر
وفاز خد المركز الأول
بس وهو واقف على المسرح بياخد الجايزة حس بحاجة غريبة
فرحة ناقصة سعادة مش مكتملة

رجع البيت وهو متلخبط
قاعد مع والده الراجل اللي كان دايمًا هادي وبسيط
سأله
بابا ليه مش حاسس بالفرحة اللي كنت مستنيها

باباه ابتسم وقال له
علشان الفرحة مش في الفوز يا عمر الفرحة في الطريق اللي مشيته بقلبك

الكلام دخل قلب عمر زي نسمة باردة في عز التعب
ساعتها فهم إن أهم من الجوايز والمراكز
هو إنه يعيش كل يوم بحب ويتعب عشان حاجة بيصدق فيها

من يومها عمر ما بطلش ينجح
لكن بقى كل نجاح له طعم تاني
طعم رضا داخلي مش بس تصفيق خارجي
في نهاية الفصل
الإنياجرام مش جاي يقولنا أنت منجز وبس
ولا بيطلب منك تعيش طول الوقت في سباق مع نفسك ومع العالم

جوانا كلنا جزء من المنجز الداخلي
جوانا جميعًا حتة بتحب تحقق وتحلم وتبني

وأوقات جوانا كمان حاجات تانية
المرتاح المتأمل البسيط الحنون
إحنا كل ده وإحنا أكتر

مفيش نمط بيحصرنا
الأنماط مفاتيح مش أقفاص

وكل ما نكتشف نور جديد جوانا
بنفتكر إننا دايمًا بنكبر دايمًا بنتغير دايمًا بنرجع لنورنا الحقيقي

الفصل الرابع: أنشودة القلب – المتفرد الداخلي

جمال المتفرد
جوا بعض الأرواح فيه نغمة خفية
لحن مش شبه أي لحن
صوت دافي بيغني جواهم
خليك زي ما إنت مفيش حد زيك

المتفرد مش بيدور إنه يبقى مختلف لمجرد الاختلاف
ولا بيحاول يكون ملفت علشان يثبت وجوده
المتفرد بيحس جواه إن ليه لون خاص لازم يرسم بيه الدنيا

جمال المتفرد مش في غرابته
جماله في أصالته
في حساسيته اللي بتشوف الحاجات اللي ناس كتير بتعديها
في قلبه اللي بيسمع همسات الوجود اللي ممكن غيره ما ياخدش باله منها

المتفرد جواه شوق يفهم نفسه
يفهم حزنه وفرحه وشغفه وألمه
وفي كل مشاعر بيعدي بيها بيحاول يرسم لوحة أو يكتب كلمة
أو يعيش لحظة تكون صادقة مش مجرد تقليد لأي حد

بس أوقات لما ينسى إنه مش لوحده في العالم
ممكن يقع في حفرة الحزن والوحدة
ويحس إنه غريب وسط ناس مش حاسة بيه

المتفرد لما يتوازن
لما يحب تفرده بدون ما يحبس نفسه جواه
بيتحول لحضور بيحرك المشاعر
زي موسيقى بتمس القلب من غير ما تحتاج تشرح نفسها

متى يضيء نور المتفرد
ينور نور المتفرد
لما يعرف إن مشاعره مش عبء
دي هدية نادرة زي وردة ندية وسط صحراء

ينور نور المتفرد
لما يحضن فرحه وحزنه بنفس الدفء
ويفهم إن كل شعور بيعدي جواه هو لون بيرسم لوحته الإنسانية

ينور نور المتفرد
لما يمد إيده للعالم مش ينعزل عنه
ويعرف إنه مش محتاج يكون مميز طول الوقت علشان يتحب
كفاية إنه موجود

ينور نور المتفرد
لما يستخدم حساسيته عشان يلمس قلوب الناس
مش عشان يحس إنه غريب عنهم

نور المتفرد مش بيبان في العزلة
ولا في الحزن الصامت
نور المتفرد بيبان لما يشارك صدق قلبه
ويخلي الناس تحس إنها مش لوحدها

حكاية ندى
ندى كانت بتحب الحاجات اللي معظم صحابها مش بيهتموا بيها
تحب تبص للسماء وتعد النجوم
تسمع مزيكا حزينة وتحس إن جواها قصص مش مكتوبة
ترسم مشاعرها ألوان من غير ما تشرح ولا تبرر

في المدرسة كانت ساعات تحس إنها مش مفهومة
لما تبقى مبسوطة بشيء صغير صحابها يستغربوا
ولما تحزن من حاجة بسيطة ماحدش يحس بيها زيها

في مرة عملوا في المدرسة مسابقة فنية
الكل رسم لوحات معتادة بيوت أشجار شمس
لكن ندى رسمت لوحة لبحر مضطرب وجوه متداخلة فيه
لوحة كانت بتحكي عن المشاعر اللي ساعات بتغرقنا وما بنقدرش نشرحها بالكلام

الناس لما شافوا لوحتها اتلخبطوا
فيه اللي ما فهمش
وفيه اللي وقف قدامها طويلًا وسكت

المدرسة بتاعة الرسم قالت قدام الكل
ندى رسمت مش بس صورة ندى رسمت إحساس

اليوم ده ندى فهمت حاجة مهمة
إن مش لازم الكل يفهم لحن قلبها
كفاية إنه يكون صادق وكفاية إنه يلمس اللي محتاج يسمعه

رجعت بيتها بصّت لنفسها في المراية لأول مرة من غير ما تحكم
وقالت بهمس جواها
أنا مش غريبة أنا ليا لحن خاص وأنا بحبه

في نهاية الفصل
الإنياجرام مش جاي يقولنا أنت متفرد وبس
ولا بيقولنا نعيش طول عمرنا غرباء وسط العالم

جوانا كلنا جزء من المتفرد الداخلي
جوانا جميعًا الحنين للصدق والرغبة نعيش بطريقتنا

وأوقات جوانا كمان حاجات تانية
الاجتماعي المغامر المساند الحالم
إحنا كل ده وإحنا أكتر

مفيش نمط بيحصرنا
الأنماط مفاتيح مش أقفاص

وكل ما نكتشف نور جديد جوانا
بنفتكر إننا دايمًا بنكبر دايمًا بنتغير دايمًا بنرجع لنورنا الحقيقي

الفصل الخامس: حارس الحكمة – المفكر الداخلي

جمال المفكر
جوا بعض الأرواح فيه مساحة صمت
مساحة ساكنة مش خايفة من الفراغ
مساحة بتحب تسأل وتفكر وتدور جواها قبل ما تحكي للعالم برا

المفكر مش بيبعد عن الناس لأنه مش بيحبهم
ولا بيعتزل لأنه شايف نفسه أعلى
المفكر بيحتاج لحظات الوحدة علشان يسمع الصوت اللي جواه
صوت الأسئلة الفضول البحث عن المعنى الحقيقي مش
بس الإجابات السريعة

جمال المفكر مش في كتر معلوماته
جماله في عمق نظرته
في إنه يلمس جوهر الأشياء مش بس قشرتها

بيشوف الحكايات اللي مستخبية ورا الظواهر
وبيسأل السؤال اللي الناس ساعات بتخاف تسأله
ليه وإزاي وهل ممكن يكون فيه طريقة تانية نفهم بيها الدنيا

بس أوقات لما يحبس نفسه جوه عالم الأفكار
ممكن ينسى إنه مش بس عقل
إنه كمان روح بتحتاج تشارك تتحب وتتنفس مع الآخرين

المفكر لما يتوازن
بيبقى النور اللي بيهدي الناس للحكمة من غير ما يحسوا إنه بعيد عنهم
بيمد جسر بين الفكر والقلب

متى يضيء نور المفكر
ينور نور المفكر
لما يعرف إن الحكمة مش بس في تراكم المعرفة
لكن كمان في مشاركتها بمحبة

ينور نور المفكر
لما يفهم إن العزلة أوقات بتزرع العمق
بس المشاركة هي اللي بتخلي الحكمة تزهر

ينور نور المفكر
لما يصدق إن الناس مش دايمًا عبء
وإنه ممكن يلاقي بين قلوبهم أسئلة أعمق من أي كتاب

ينور نور المفكر
لما يحط فكره الجميل في خدمة الحلم الكبير
إنه يساعد العالم يفهم نفسه أكتر مش بس يندهش قد إيه هو فاهم

نور المفكر مش بيبان بس في صمته
ولا في الكتب اللي يقراها لوحده
نور المفكر بيبان لما يفتح قلبه ويسمح لحكمته تمشي في الشوارع
وتلمس قلوب ناس تانية محتاجة كلمة أو فكرة أو بس نظرة تفاهم

حكاية أدهم
أدهم كان طفل مختلف
كان يقعد بالساعات يتفرج على السحاب يحاول يفهم ليه بيتغير شكله
وكان يسأل أسئلة تحير الكبار
ليه الشمس بتغرب
ليه الواحد يحلم وهو نايم

كبر أدهم وكبرت معاه حكاياته وأسئلته
لكن مع الوقت لقى نفسه بيبعد عن الزحمة
يحس إنه أوقات كلام الناس سريع سطحي مش بيشبع
جوع الأسئلة اللي جواه

بقى يقعد لوحده كتير يقرأ يكتب يتأمل
لكنه حس بوحدة بردة كأن عقله كبير لكن قلبه بيشتاق لحد يفهمه

في يوم اتطلب من أدهم يشارك في ورشة عمل مع أطفال أصغر منه
كان متردد
هقولهم إيه أكيد مش هيهتموا بأسئلتي

بس لما قعد معاهم وحكى لهم عن النجوم
عن الأحلام عن ليه الطيور بتطير
شاف عيونهم بتلمع
وسمع أسئلة طلعت من قلوبهم الصغيرة تشبه أسئلته القديمة

ساعتها أدهم حس إن الحكمة مش علشان تتخزن جواه
الحكمة علشان تتشارك
ولما شاركها حس إن قلبه دافي مليان حياة مش بس أفكار

رجع بيته يومها وهو بيبص للسماء
وقال لجواه بهمس
العقل الكبير محتاج قلب مفتوح علشان يعيش بجد

في نهاية الفصل
كل فكرة جميلة بنحتفظ بيها لوحدنا
تبقى نجمة بعيدة
لكن لما نشاركها بحب
تبقى شمس تدفي الكل

جوانا كلنا مفكر صغير
بيسأل بيدور وبيحلم يفهم

لكن جوانا كمان قلوب بتحب
وأرواح بتحتاج تشارك مش بس تراقب

إحنا مش بس نمط
إحنا حكاية متغيرة
بنعيش كل يوم بين الفكر والحب والنور

وكل ما ننور جزء جديد جوانا
نكتشف إننا مش بننحصر
إحنا دايمًا بنخلق نفسنا من جديد

الفصل السادس: حارس الأمان – الرفيق الداخلي

جمال الرفيق
في قلوب بعض الأرواح فيه وعد صامت
وعد بيقول
أنا هنا مش هسيبك مش هتكون لوحدك

الرفيق مش بس بيدور على الأمان
الرفيق بيخلق أمان للي حواليه
شايل جواه ولاء صادق مش بيتغير بسهولة
شايل حرص وخوف على الناس اللي بيحبهم كأنه عاوز
يحميهم من كل ألم حتى قبل ما يحصل

جمال الرفيق مش في خوفه
جماله في شجاعته وسط الخوف
في إنه رغم القلق اللي بيعيش معاه بيكمل يمشي
بيمد إيده بيسند وبيثبت لما الكل يتلخبط

الرفيق الحقيقي مش بس بيسأل طب وبعدين
الرفيق بيفكر يستعد يحط خطط بديلة
لأنه شايف المخاطر اللي ممكن غيره يغفل عنها
وبيحب يحمي اللي حواليه حتى قبل ما يحمي نفسه

بس أوقات لما الخوف يتغلب عليه
ممكن ينسى ثقته في نفسه وفي الحياة
ويتوه وسط الشكوك والسيناريوهات اللي مالهاش نهاية

الرفيق لما يتوازن
بيبقى حضوره قوة هادية
زي حارس نوراني بيقول للدنيا
اطمنوا في أمان هنا

متى يضيء نور الرفيق
ينور نور الرفيق
لما يصدق إن الأمان الحقيقي مش بس برا
الأمان الحقيقي جواه

ينور نور الرفيق
لما يفهم إن الثقة مش معجزة
الثقة قرار يتاخد يوم ورا يوم

ينور نور الرفيق
لما يبص للخوف بعين حنونة
ويقول له أنا سامعك بس مش همشي وراك

ينور نور الرفيق
لما يحس إنه مش محتاج يعرف كل السيناريوهات عشان يخطو للأمام
وإنه أوقات الخطوة الواثقة هي اللي بتخلق الطريق

نور الرفيق مش بيبان بس في الحذر
ولا في القلق الصامت
نور الرفيق بيبان لما يحط ثقته في ربه في نفسه وفي رحلة الحياة
ويمد الأمان حوالين الناس زي بطانية دافية في ليلة برد

حكاية كريم

كريم كان من النوع اللي دايمًا يفكر في السيناريو الأسوأ
لو مسافر يتأكد من كل ورقة
لو بيعمل مشروع يحط خطط بديلة لخطط بديلة

كان صحابه يضحكوا ويقولوا عليه
كريم دا جاهز ليوم القيامة

بس مع الضحك كانوا دايمًا يرجعوا له لما الأمور تتعقد
لأنه ببساطة كان أكتر واحد يثبت وسط الفوضى

في يوم كانوا مسافرين رحلة وحصلت مشكلة كبيرة في الطريق
الكل اتلخبط والدنيا بقت فوضى

كريم بهدوءه المعتاد وقت الشدة
طلع الخطة البديلة هدى الناس ورتب الخطوات
والرحلة اللي كانت ممكن تبقى كارثة كملوا بيها بأمان

لما رجعوا واحد من أصحابه قال له وهو بيبتسم
إنت مش بس بتحمي نفسك يا كريم إنت بتحمينا كلنا

الكلمة دي لمست قلب كريم
فهم إن خوفه لما يحتضنه بحكمة
مش بيضعفه
بيخليه حارس أمان لكل اللي حواليه

ومن يومها بدأ كريم يثق أكتر مش لأنه مفيش خطر
لكن لأنه عرف إن جواه قدرة يواجهه بقلب ثابت ونور هادي

في نهاية الفصل
مش دايمًا الخوف علامة ضعف
أوقات الخوف بيخبي جواه شجاعة مشتاقة تظهر للنور

جوانا كلنا الرفيق الداخلي
اللي بيخاف ويفكر ويخطط
لكن كمان
اللي بيحب ويسند ويثبت لما الكل يتلخبط

وإحنا كمان جوانا حاجات تانية
الحالم المغامر الفنان العاقل

إحنا مش نمط واحد
إحنا نسيج واسع من المشاعر والأحلام والطاقات

وكل مرة نكتشف جزء جديد جوانا
بنقرب خطوة زيادة ناحية ذاتنا الحقيقية
ذاتنا اللي فيها أمان حب ونور

الفصل السابع: عطر الحرية – الحالم الداخلي

جمال الحالم
في بعض الأرواح فيه نسمة خفيفة
نسمة حرة بتحب ترقص مع الحياة وتضحك وسط التعب وتحلم حتى وسط الخوف

الحالم مش شخص بيهرب من الواقع
الحالم شايل جواه شوق للحياة بألوانها الكاملة
شايل يقين إن الجمال موجود حتى لو العالم حوالينا ساعات بيغطي عليه الغبار

جمال الحالم مش في إنه دايمًا مبسوط
جماله إنه بيرفض يستسلم للمرارة
وبيدور على ضحكة أو فرصة أو أمل حتى في أحلك اللحظات

الحالم بيحب يكتشف يجرب يسافر جوه الدنيا وجوه نفسه
بيشوف ألف باب مفتوح وقت اللي غيره يشوف بس حيطان مقفولة

بس أوقات لما الخوف من الألم يسيطر عليه
ممكن يتنطط من تجربة لتجربة
من غير ما يدي قلبه فرصة يعيش اللحظة كاملة بحلوها ومرها

الحالم لما يتوازن
مش بس بيعيش الحياة
بيحسها بكل تفاصيلها
ويتحول لحضور دافي
ينفخ جوه الناس نسمة حرية
ويقول لهم من غير كلام
الدنيا تستاهل نحبها بكل ألوانها

متى يضيء نور الحالم
ينور نور الحالم
لما يتقبل إن مش كل حاجة لازم تبقى ممتعة
وإن العمق ساعات بيتولد من اللحظات الثقيلة مش بس الخفيفة

ينور نور الحالم
لما يحضن حزنه زي ما بيحضن فرحه
ويفهم إن القلب اللي بيضحك هو نفسه القلب اللي بيعرف يدمع

ينور نور الحالم
لما يبطّل يجري طول الوقت
ويقعد مع نفسه شوية يسمع وشوشة روحه

ينور نور الحالم
لما يعرف إن الحرية مش بس في الحركة
الحرية الحقيقية جوا القلب اللي بيرضى
ويختار يكمل بحب حتى وسط العتمة

نور الحالم مش بيبان بس في المغامرة
ولا في الضحك العالي
نور الحالم بيبان لما يحوّل كل لحظة عادية لقطعة سكر
ولما يحوّل كل تجربة مرة لحكمة تلمع زي النور في عينيه

حكاية سلمى

سلمى كانت عصفورة طليقة
تحب الرحلات تحب تتعرف على ناس جديدة
تحب تحلم بمشاريع وتتخيل بيوت وسفرات وأغاني جديدة

كل يوم كانت تبدأه بضحكة وبفكرة جديدة
لكن جواها كان فيه حتة صغيرة بتخاف
بتخاف من الألم من الخسارة من الشعور بالتقيد

كل ما كانت تحس إن حاجة بتقرب منها زيادة
تلاقي نفسها فجأة بتهرب
تدور على تجربة جديدة مكان جديد ضحكة تانية تهون
بيها وجعها اللي مش عايزة تعترف بيه

في يوم وقفت سلمى قدام البحر
البحر اللي بتحبه بس عمرها ما قعدت قدامه كتير
قررت تقعد
وتسمع صوت الموج من غير ما تهرب

ساعتها بكت
بكت بحرقة كأنها كانت بتجري طول حياتها عشان ما تحسش
بالحزن اللي كان مستنيها

بس بعد البكا حسّت براحة غريبة
كأن البحر حضنها وقال لها
أنا هنا وانتِ مش محتاجة تهربي عيشي كل حاجة حتى الدموع

من يومها سلمى ما بطلتش تحلم
بس بقت تحلم بقلب أهدى
وتحب بعمق أكتر
وتضحك من جواها مش بس من براها

في نهاية الفصل
مش كل ضحكة سطحية
ولا كل دمعة نهاية

جوانا كلنا الحالم الداخلي
اللي بيحب الحياة ويخاف منها ويحلم لها ويفتح لها قلبه مهما تعب

وجوانا كمان المغامر الوفي الصامت العاقل المحب

إحنا مش مجرد نمط
إحنا قلوب عايشة
بتحلم وبتقع وبتقوم وبتخلق مية حياة جوه حياة

وكل مرة نحضن كل ألوان قلوبنا
بنقرب أكتر للحرية اللي كنا بندوّر عليها برة وهي
طول الوقت كانت جوانا

الفصل الثامن: قلب الحامي – القوي الداخلي

جمال القوي
جوا بعض الأرواح فيه نار دافية
نار مش علشان تحرق
نار علشان تحمي وتدفّي وتقول للعالم
أنا هنا ومش هسمح للأذى يقرب منك

القوي مش بس شايل طاقة كبيرة
القوي شايل رغبة خفية في حماية الحياة والدفاع عن الحق
شايل إيمان إن الحب محتاج قوة
وإن الطيبة من غير حراسة ساعات بتتاخد منها الحياة

جمال القوي مش في صوته العالي
ولا في قدرته على المواجهة
جماله في وفاءه العميق
في حضوره اللي يديك إحساس إنك مش لوحدك وإنك محمي
حتى وأنت مش واخد بالك

القوي الحقيقي مش بيدور على السيطرة لمجرد السيطرة
ولا بيخاف من الضعف لأنه قاسي
هو بيخاف على اللي بيحبهم
وبيحاول يحطهم في دايرة أمان ولو اضطر يحارب الدنيا كلها علشانهم

بس أوقات لما الخوف والجرح يوجعوه
ممكن يتحول دفاعه لشراسة
وممكن ناره الدافية تبقى نار تحرق بدل ما تدفي

القوي لما يتوازن
بيبقى حضوره زي جبل
قوي ثابت دافي وصامت
يحمي ويحضن ويوسّع الدنيا للناس اللي حواليه

متى يضيء نور القوي
ينور نور القوي
لما يعرف إن أقوى حاجة يقدر يعملها مش إنه ينتصر
بل إنه يحب من غير خوف

ينور نور القوي
لما يحضن الضعف جواه
ويفهم إن الشجاعة مش معناها إنه مابيخافش
الشجاعة الحقيقية إنه يحب رغم خوفه

ينور نور القوي
لما يحس إن الحنان مش تهديد
وإن القلب اللي يحمي لازم كمان يعرف يحتوي

ينور نور القوي
لما يستخدم طاقته مش علشان يغلب
لكن علشان يبني ويصلّح ويحمي

نور القوي مش بيبان بس وقت المعركة
ولا وقت الصراخ
نور القوي بيبان لما يحط درعه على الأرض
ويمد إيده لحماية قلب تاني بلطف

حكاية فارس
"فارس كان معروف إنه "أسد العيلة
الكل يعتمد عليه يحسوا بالأمان أول ما يدخل المكان

لو حصلت مشكلة أول واحد يتحرك
لو حد اتظلم أول واحد يقف ويتكلم

بس جوه فارس كان فيه قلب صغير
قلب بيخاف جدًا على اللي بيحبهم
وبيوجعه جدًا فكرة إنه يشوفهم بيتألموا

مرة أخته الصغيرة كانت داخلة على عملية بسيطة
فارس كان شكله ثابت من بره
بس جوه كان بيغلي من الخوف

في الليلة قبل العملية قعد جنبها
ولقى نفسه بيعيط فجأة من غير ما يقصد
بكى لأنه اكتشف إن حبه مش بس قوة
حبه كمان ضعف جميل بيخليه إنسان حقيقي

أخته مسكت إيده وقالتله
"أنا مش خايفة طول ما إنت جمبي"

ساعتها فارس فهم إن أعظم قوة عنده مش في عضلاته
ولا في شجاعته الظاهرة
أعظم قوة عنده كانت في قلبه اللي بيحب بكل قوته

ومن اليوم ده بقى فارس مش بس الحامي
بقى كمان الحضن الدافي اللي مش بيتكسف يبان عليه الحب

في نهاية الفصل
مش كل قوة قسوة
ولا كل حماية صراخ

جوانا كلنا القوي الداخلي
اللي بيحارب ويحمي ويحب بقوة ما بتتكسرش

وجوانا كمان الحالم والوفي والصامت والرحيم

إحنا مش مجرد نمط
إحنا أرواح واسعة
فيها النار اللي بتحمي
وفيها النسمة اللي بترتب القلب

وكل مرة نلمس قوتنا بلطف
بنفتكر إن أقوى حاجة فينا
هي حبنا الحقيقي اللي مش بيخاف

الفصل التاسع: نبض السلام – المسالم الداخلي

جمال المسالم
جوا بعض الأرواح, فيه نبضة هادية
نبضة مش بتدوّي, مش بتصرخ
نبضة خفيفة
بس وجودها بيهدي القلب, ويطمن الروح

المسالم مش بيهرب من المواجهة لأنه جبان
ولا بيوافق على كل حاجة لأنه مش شايف
المسالم بيحس بجمال السلام جوا أعماقه
وبيصدق إن الهدوء مش استسلام
الهدوء قوة تقدر تداوي جروح مش بالكلام, ولا بالقتال

جمال المسالم مش في سكوتِه
ولا في إنه "يمشي الدنيا وخلاص
جماله في حضوره اللي يطمنك من غير ما يتكلم
في نظرته اللي تحسسك إنك مقبول ومفهوم حتى من قبل ما تحكي

المسالم بيحلم بعالم الناس فيه تسمع بعض
عالم الحُب فيه أقوى من الصوت العالي

بس أوقات, لما خوفه من الخلاف يكبر عليه
ممكن يضيع صوته
ينسى رغباته
ويدوب وسط الآخرين وهو مش واخد باله

المسالم لما يتوازن
بيبقى حضوره صلاة صامتة
كل اللي حواليه يحسوا بيها, حتى لو ما اتقالش ولا كلمة

متى يضيء نور المسالم؟
ينور نور المسالم
لما يصدق إن وجوده مش مرتبط بإنه يرضي الكل
وجوده ليه قيمة حتى لما يقول "لأ

ينور نور المسالم
لما يسمع صوته الداخلي
ويحترم رغباته زي ما بيحترم مشاعر اللي حواليه

ينور نور المسالم
لما يعرف إن السلام الحقيقي مش في تجنب المشاكل
لكن في إنه يواجهها بحب, وبقلب هادي

ينور نور المسالم
لما يقف في نص العاصفة
ويثبت, مش هربان
لكن ثابت بجذور روحه العميقة

نور المسالم مش بيبان بس وقت الصمت
ولا وقت الضحك المجامل
نور المسالم بيبان لما يختار يكون موجود بقلبه وصوته وروحه كاملة
من غير خوف... ومن غير خجل

حكاية زياد

زياد كان من النوع اللي يحب السلام أكتر من أي حاجة
لو حد زعل، زياد أول واحد يحاول يصالح
لو حصل خلاف، زياد يحاول يضحك، يخفف التوتر

بس مع الوقت، بدأ زياد يحس إنه بيتوه
بيوافق على حاجات مش مقتنع بيها
بياخد قرارات عشان يرضي الناس، مش عشان هو فعلاً حاببها

في يوم، صاحبه العزيز قرروا يعملوا مشروع مع بعض
زياد كان شايف إن في حاجات غلط
لكن كالعادة، سكت... عشان ما يكسرش الجو الحلو

لحد ما في لحظة، المشروع وقع
وزياد حس بغصة
غصة مش بس عشان الخسارة
غصة عشان حس إنه خان صوته الداخلي

قعد مع نفسه وقت طويل
وبهدوء، كتب جملة بسيطة على ورقة
"سلامي الحقيقي مش مع الناس... سلامي الحقيقي مع نفسي"

ومن بعدها، بدأ زياد يتعلم يقول رأيه
بهدوء، بلُطف، من غير ما يجرح حد
لكن من غير ما يجرح نفسه كمان

ولما عمل كده، اكتشف إن السلام الحقيقي
مش في إرضاء الكل
لكن في إنك تعيش بصدق... وتحضن الحياة زي ما هي

في نهاية الفصل
مش كل صمت سلام
ولا كل سلام صمت

جوانا كلنا المسالم الداخلي
اللي بيحب الهدوء وبيخاف من الألم
وبيحلم بعالم فيه قلوب تسمع بعضها

وجوانا كمان القوي، الحالم، الرفيق، الحكيم

إحنا مش مجرد نمط
إحنا قصة واسعة
بنحلم، ونسكت، ونواجه، ونصنع السلام جوه قلوبنا

وكل مرة نلاقي صوتنا وسط الهدوء
نفتكر إن السلام الحقيقي
هو لما نعيش بقلب كامل... ونحب العالم زي ما بنحب أرواحنا

إهداء وخاتمة الرحلة

هذا العمل رحلة حب
خطوة صغيرة في درب طويل
درب الرجوع إلى النور الذي يسكننا جميعًا

أهديه لكل من يحمل في قلبه شغف الفهم
ولكل من يمشي بشجاعة في رحلة لقاء ذاته
ولكل روح عرفت أن السلام لا يُبحث عنه في الخارج
بل يُولد حين نحتضن أنفسنا بكل ما فينا

عن الكاتبة

صافي موسى
باحثة ومُرشدة روحية، متخصصة في علوم الأعصاب والنفس الروحي
Enneagram Accredited Professional
من الجمعية العالمية للإنياجرام (International Enneagram Association)

تمشي بين دروب العلم والروح
تحمل رسالة محبة، سلام، وإضاءة للوعي
وتؤمن أن كل قلب يحمل بداخله بذرة النور
كل ما يحتاجه أن يراها

Safymousa.me