

علاج  
غضبك في  
ثلاث  
كلمات !

---

( قاعدة نفسية جديدة مكونة من ثلاث كلمات )

تأليف

هاني عرفة

---



## المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد :

أياها الإنسان قف قليلا وتأمل ، كيف تتعلم الكثير من العلوم الدينية والدينية وتسعى فى أعمال الخير والبر ولعلك كثير الاطلاع والمعرفة ومع ذلك لم تتقن كيف تكون السيطرة على أعصابك .

أعصابك التى عليها مدار النجاة ، أعصابك التى تشعر بالفرح أو الحزن ، أعصابك التى تستمتع بالعبادة أو لا ، أعصابك التى تقودك إما إلى حسن أو سوء الخلق .

أعصابك وما أدراك ما أعصابك ، والله ثم والله لو كنت تدرك خطورة وأهمية السيطرة على أعصابك والتحكم فى مشاعر الغضب والعيش فى هدوء لتفرغت الأيام والشهور بل والسنين لتتحلى بصفة الهدوء .

لتتحلى بصفة الهدوء الحقيقى وليس الكبت والكتمان الذى يظنه البعض أنه الهدوء ، وإذا كان سعى البشر كلهم للسعادة ، فلا بد أن نعلم يقينا أن الانفعال عدو للسعادة وعلى قدر ما تحقق من هدوء حقيقى تشعر بالسعادة .

فى هذا الكتاب قاعدة جديدة ومهمة شرحتها بطريقة سهلة ، اقرأها وافهمها ثم طبقها واستمتع بمتعة الهدوء الحقيقى الذى افتقده الكثير من الناس .

إن شاء الله أعدك أن تجد فى كتابى هذا الجديد المفيد عن هذا الموضوع ، وهذا لأنى على قناعة أن اكثر الكتب التى تناولت هذا الموضوع تناولته بصورة تقليدية مكررة .

الكتاب مختصر أقل من ٢٠ صفحة والسبب هو أننى لا أتفرع ولكن ركزت وحددت ما أريد قوله ورتبت لك الكلام واختصرته كله فى ثلاث كلمات ترددها على لسانك بعد ان تنتهى من قراءة هذه الصفحات المعدودة .

هانى عرفة



## بالهدوء

تعيش أجمل أيام عمرك لأن الهدوء هو الشعور بالسلام والأمان الداخلي .

سكون وطمأنينة القلب وسعادة الروح  
وبيت فيه هدوء = بيت كله سعادة !

تتصف بمحاسن الأخلاق ' لأن العصبي لابد وأن يفقد أدبه عندما يتعصب ' إما  
بالفاظ وإما بترك الابتسامة وظهور العبوس على وجهه ' وقد قيل لعبد الله بن  
المبارك رحمه الله : اجمع لنا حسن الخلق فى كلمة ؟ قال : ترك الغضب ' يعنى  
الانفعال الناتج عنه .

تكون محبوبا من الناس ' فأنت نفسك تحب الشخص الهادئ ' الذى يسامح  
ويصبر على أذى الناس ' تشعر بحب حقيقي من الناس عندما تتخلص من العصبية  
وتنعم بمتعة الهدوء .



## علاج غضبك فى ثلاث كلمات

الانتظام والمواظبة على أداء العبادات ، فكثير من الناس فيهم الخير الكثير ومع ذلك تجد منهم التقصير فى الصلوات وتلاوة القرآن وغيرها من العبادات ' والسبب أن العبادة تحتاج هدوء نفسي واطمئنان قلبي حتى تكون عندك الرغبة فى فعلها .

تحافظ على علاقتك بأصدقائك وأحبائك ' فكم من تصرف فيه عصبية شديدة كان سببا فى فساد العلاقة بين الأحبة والأصدقاء ' كذلك تحافظ على صلة الرحم من القطيعة التى نهى الله عنها .

تكون موصوف بين الناس بالعقل الراجح والشخصية المتزنة ' من هو العاقل فى نظري ونظرك ؟ الجواب الأكيد أنه الذى يملك نفسه عند الغضب ويتغافل عن أخطاء الناس ولا يعاتبهم على كل خطأ حتى لا ينفروا منه .

تستطيع ترتيب أهدافك والسعي بتوازن لتحقيقها ' لأن الشخص العصبى عند تغير مزاجه وتعكره قد يترك كل أهدافه ولا يجد الطاقة الدافعة من الهدوء النفسى والاطمئنان القلبي لتحقيق أهدافه .



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

### عصبي !

معنى أنا عصبي ' يعنى أنا رد فعلى سريع ' ومعنى إن شخص آخر هادئ ' يعنى رد فعله بطيء ' فالعلاج ببساطة هو تغيير رد فعلك من السرعة إلى البطء ليكون رد فعلك صحيح .

نستعمل لعلاج وتغيير رد الفعل السريع إلى بطيء قاعدة نفسية مكونة من ثلاث كلمات وهم : ( تقبل - تهدأ - تسيطر ) .

رد فعلك السريع مبنى على ( رفض ) تصرف أو مشكلة أو صفة فيك أو في غيرك أو في الواقع ' ونتيجة هذا الرفض يحدث لك ( توتر ) وبعد هذا التوتر ستفقد السيطرة على أعصابك .

علماء التشريح اكتشفوا وجود اتصال بين عقلك الباطن ( وهو المخ ) وبين جهازك العصبي ( وهو مركز الشعور ' شعورك بالعصبية أو الهدوء أو الفرح أو الحزن ) وهذا الاتصال معناه أن ما تفكر فيه هو ما ستشعر به ' ولهذا خطأ أن يقول شخص أنا عصبي ولكن الصحيح أن يقول أنا تفكيري عصبي .

تخيل معي فى تفكيرك أنك الآن وحدك أمام البحر تجلس على كرسي تحت شمسية وأمامك كرسي آخر تمد عليه قدميك في استرخاء تام والهواء ونسماته مقبلة عليك ' ستشعر بهدوء أعصابك رغم أنك جالس فى مكانك ولست جالسا على البحر .

أيضا تخيل أنك في خلاف مع صديق وصوتكما يعلوا وهو يهاجمك بالكلام وأنت كذلك ' ثم حاول ضربه وحاول ضربك ' ستشعر بتوتر أعصابك من مجرد تخيلك لذلك . الهدوء أو التوتر إحساس وشعور ناتج عن تفكير .

حتى تفهم إن قولك : أنا عصبي خطأ ' أنت مش عصبي تفكيرك هو اللي عصبي .

حتى تفهم إن قولك : أنا مكتئب خطأ ' أنت مش مكتئب ' تفكيرك هو اللي مكتئب .

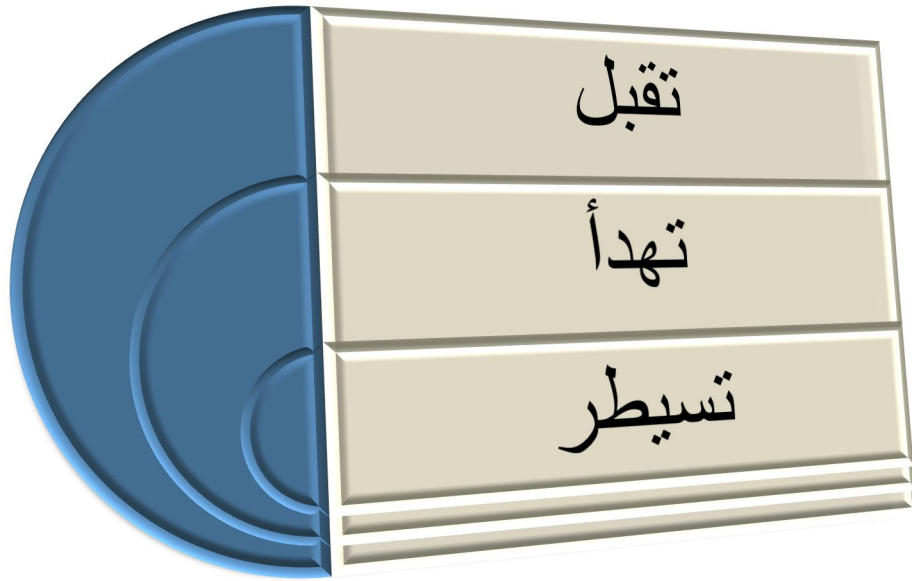
حتى تفهم إن قولك : أنا قلق خطأ ' أنت مش قلق ' تفكيرك هو اللي قلق .

وتنتقل من شعور الحزن والغضب والعصبية إلى شعور الفرح والهدوء والسكينة والطمأنينة من خلال الانتقال من التفكير السلبي إلى الايجابي ' أي تنتقل من التفكير فيما



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

تكره إلى التفكير فيما تُحب وأنت المتحكم في قضية توجيه التفكير والدليل على ذلك أن الله سبحانه وتعالى لا يُكلف المجنون ' أليس كذلك ؟



عندما يحدث تصرف مستفز من شخص يتعامل معك ' فأنت ترفض هذا التصرف ' كلمة ترفض معناها إن قلبك ستحدث له عملية انقباض ' يعني انغلاق ' درجة هذا الانقباض على حسب درجة رفضك ' قلبك هو الذي يضخ الدم إلى باقي أعضاء جسدك .

هذا معناه أنك عندما ترفض أي تصرف مستفز سينقبض قلبك فيؤثر ذلك على عملية ضخ الدم إلى الأعضاء فتشعر بتوتر شديد في أعصابك لعدم وصول الدم إليها ' وهذا لأن الدم كما يقول الأطباء هو سائل الحياة .

عندما يحدث موقف مستفز وتتقبل هذا الموقف ' فإن قلبك تحدث له عملية انبساط ' أي انفتاح ' فتكون عملية ضخ الدم طبيعية فتشعر بهدوء أعصابك رغم حدوث موقف مستفز فتستطيع السيطرة على الموقف وعلى نفسك .

( تقبل ' تهداً ' تسيطر ) وقد تقول أن المشكلة عندك هي كيف أتقبل موقف مستفز جدا رغم صعوبته ؟



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

وهذا بفضل الله سهل ويسير ' والسبب في ذلك أن تحقيق الهدوء بنسبة أكبر يعتمد على التفكير وليس على كتم مشاعر الغضب كما يظن ويفعل بعضنا ' حتى يحترق في داخله من شدة الغضب ' لذلك نذكر مجموعة أفكار تفهمها وتحفظها وترردها حتى ترسخ في عقلك الباطن لتتمكن من الهدوء .

والكلام عن هذه الأفكار ضروري لأن بعض الأشخاص يظن أنه لا علاج أبدا للعصبية وأنها وراثية ' أو الشيطان سيذكر له مبررات ظاهرها مقنع لكنها مع شرحنا لها سترى أنها مبررات غير مقنعة والهدف منها فقط الرغبة في تفرغ شحنة الغضب التي بداخلك وعدم صبرك على تحملها .

### الفكرة الأولى ( ركز على ما تملك )

أنت تغضب من تركيزك على أفعال الناس من حولك ' والتي فعلا سنجد فيها كثيرا من الجهل والظلم والاستفزاز ' لكن إذا كنت ستغضب وتتعب مع كل خطأ من أخطاء الناس فأنت بذلك ستحترق أعصابك وستصاب بأمراض كثيرة كالضغط والسكر وغيرها .

الذي عليك هو تركيزك على رد فعلك أنت ' لماذا ؟ ببساطة شديدة لأنك تملكه ' لكن عندما تركز على أفعال الناس فهذا هو الدمار النفسي بعينه ' لأنك أبدا لا تملك تغيير أفعال الناس والتحكم فيها ' وأنت بتركيزك على أفعال الناس تحمل نفسك ما لا تطيق وقديما قال الشاعر : **من راقب الناس مات هما** .

### الفكرة الثانية ( تعلم فيهم الصبر )

لتحقق الهدوء ويكون رد فعلك هادئ تجاه المواقف المستفزة لابد من استثمار الموقف المستفز والاستفادة منه بدلا من الضجر منه ' كان هناك بعض الملوك عنده غلام يخدمه ' وفي مرة والملك بين حاشيته نادي الملك على هذا الغلام ' يا غلام يا غلام والغلام لا يرد ' وبعد قليل جاء الغلام وبأعلى صوته يقول : يا غلام يا غلام أليس للغلام أن يأكل وأن يشرب؟!



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

حاشية الملك ينظرون في تعجب كيف يتكلم هذا الغلام مع الملك بهذه الطريقة ؟ وظنوا أن الملك سيأمر بقتله أو سجنه ' لكن الملك تبسم ونظر إلى حاشيته وقال لهم : هذا الغلام أنا جعلته خادما لى رغم سوء أدبه لأتعلم فيه الصبر !

هدفك هو تحقيق الهدوء والصبر وليس تغيير من حولك أو أن تثبت للمخطئ أنه مخطئ ' لذلك لا بد من إخراج المخطئ وتصحيح خطئه من حساباتك وأهدافك ' وليكن هدفك الأول هو تحقيق الهدوء .

سؤال : هلى معنى هذا أن أترك أخطاء أولادي وزوجتي وكل من حولي بدون إصلاح من أجل تحقيق الهدوء ؟!

الجواب : نعم !

ستترك ذلك في الفترة الأولى فقط وليس دائما ' لأنك عندما تحاول إصلاح الأخطاء وأنت منفعل فأنت في الحقيقة لن تصلح ' بل ستواجه الخطأ بخطأ آخر وهو انفعالك ' لأن الناس لا يقبلون النصيحة من شخص يفعل عليهم حتى وإن كان كلامه صحيحا ' بل يبتعدوا عنه مهما كان عالما أو عابدا فهو ليس أفضل من سيد البشر عليه الصلاة والسلام الذي قيل له :

( ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك ) ثم قال الله له :

( فاعفوا عنهم واستغفر لهم وشاورهم فى الأمر )

( فاعفوا عنهم ) تجاوز عن أخطائهم فلا تعلق على كل خطأ فيمل منك الناس ' هل تتحمل أنت إنسانا يتكلم عن كل خطأ تفعله ؟ أم تحب أن يتغافل عنك مرات وينصح مرة وهذه المرة تكون برفق وحب ويظهر في ذلك حبه لك وخوفه عليك و :

( استغفر لهم ) عندما يدعوا لك أن يغفر الله لك أفضل أم عندما يهاجمك ويحاول أن يثبت لك أنك أخطأت ويريد منك أن تعترف بخطئك ؟!

كل موقف مستفز يواجهك هو فرصة حقيقية تنتصر فيها على ضعفك وعصبيتك وتقول لنفسك هذه فرصة لأتعلم فيها ومنها الصبر ' فإن الانفعال والتحدى الحقيقى ينبغى أن





## علاج غضبك في ثلاث كلمات

يكون في تصميمك على تغيير أفعالك أنت وليس أفعال الناس ' وأول ما يحتاج إلى تغيير هو العصبية .

### الفكرة الثالثة ( طبيعة البشر )

جهل وظلم وأناية وحب شديد للمال ونسيان المعروف والنفاق من أجل المصلحة وحب السلطة والخيانة و ..... و ..... و ..... عندما تنسى أن هذه الصفات موجودة في الناس من حولك ستتعصب من كل أخطائهم ' أنت في دنيا الناس ولست في عالم الملائكة ' وهذه مشكلة العصبية أنه شخص مثالي ' رافض للواقع .

( كل ابن آدم خطأ ) أنت تعرف هذا الحديث جيدا لكن عندما تدرك معناه تفهم أن الأصل في الإنسان الخطأ وليس الصواب :

قال الله : ( هو الذي أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا )

هذا هو الأصل أن الإنسان خرج من بطن أمه لا يعلم شيئا و ( شيئا ) هذه نكرة تفيد أنه لا يعلم أي شيء إطلاقا .

فالذي لا يعلم شيئا ويخطئ هل يحتاج منك إلى انفعال أم يحتاج تعليم !؟

إن قلت لكن المفروض على أهله أن يعلموه ويربوه ' قلنا لو لم يعلمه أهله ويربوه فما هو ذنبه !؟

( كلمة المفروض ) هي أزمة في التعامل بين الناس ' وهي أن تفترض أن الذي أمامك فاهما وهذا خطأ كبير ' بل المفروض عليك أنت أيها العاقل أن تتعامل مع الواقع ' مع الأصل وهو أنه لا يفهم يعني لا يعلم لأنه كما قلنا الأصل فيه أنه خرج من بطنه أمه لا يعلم شيئا .

هنا ستدرك جيدا لماذا قلنا في قاعدتنا في علاج العصبية والانفعال ( تقبل ) تقبل الواقع ' تقبل خطأ من أمامك ' تقبل = هدوء ' رفض = انفعال .



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

### الفكرة الرابعة ( أقل الأضرار )

قلنا إن الشخص الانفعالي غالبا مثالي يرفض وجود أي أخطاء ' ولذلك لو كانت أمامه مشكلة الشرع والعقل يقولان له أن يتقبل فيها ضررا معيناً ليتفادى الضرر الأكبر فإنه يرفض تماما .

وهذه المسألة يحتاجها كل إنسان ' خصوصا من يعمل على تربية أولاده أو الشباب في المحيط الدعوى ' وهي مسألة أقل الأضرار ' مثلا ابنك أو شاب من شباب الدعوة اكتشفت أنه يفعل أمرا محرما لا ينبغي فعله ' فلو نصحتة بطريقة الأمر والعنف والشدّة لن يستجيب لك وسيتعد عنك وتتوتر العلاقة بينكما .

لكن تنصحه بهدوء ورفق مبينا أضرار ذلك الفعل عليه من جميع الجوانب ثم تترك له حرية الاختيار ' والسؤال هنا إذا لم يتركه ؟ اجعل علاقتك معه كما هي !

وهنا نقول قاعدة مهمة وهي " **العلاقة أهم من إصلاح السلوك** " خطأ أن تفسد علاقتك بابنك أو أي شاب أو أي إنسان لتصلح سلوكه ' لأن السلوك الخطأ عند ابنك أو الشاب الذي تدعوه أحيانا يكون مرتبط بمرحلة سنية معينة مثل مرحلة المراهقة التي تكثر فيها المشاكل بين الأبناء والآباء .

ثم يصلح سلوك الابن بعد فترة وتهدأ نفسه وينضج عقله ونكون حافظنا على العلاقة ' فبقاء العلاقة قوية أفضل لأننا نتحمل ضررا واحدا وهو سلوك خطأ لفترة مؤقتة أفضل من ضررين عظيمين " توتر العلاقة - سلوك خطأ " .

فائدة :

المثالية عند الشخص العصبي مرجعها إلى أمرين :

### ١- فطرته على حب الكمال

الإنسان على وجه العموم داخله بحث مستمر عن الكمال ' ولذلك تجده ينتقل من لذة للذة أملا في الشعور بالراحة وإشباع هذا الشعور الذي بداخله ويلج عليه ' دائما تنتظر في كل إنسان تحبه عما ينقصه من صفات وليس هذا تركيز على سلبياته بل هي الرغبة في اكتماله لأنك مفطور على حب الكمال .



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

المشكلة في الفهم ' بحثك عن الكمال في الأشخاص والأشياء وعلاقتك بالآخرين لن يكون فلا تتعب نفسك ' أنت مفطور على حب الكمال يعني أنت مفطور على حب الله !

هو فقط سبحانه وتعالى الذي له الكمال ' وأما غير ذلك فارض بما قسم الله تكن أغنى الناس ! لهذا المعنى قال الله عز وجل للرسول عليه الصلاة والسلام :

### ( خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين )

( خذ العفو ) العفو هو الشيء القليل اليسير من أخلاق الناس ولا تنتظر منهم أن يكونوا ملائكة بلا أخطاء ' تقبل ما هم عليه من عيوب حتى تهدي .

( وأمر بالعرف ) يعني تأمرهم بالمعروف ' وليس معنى أن تقبل عيوبهم هو أن تترك نصحتهم ' ولكن المقصود هو أنك عندما تقبل عيوبهم ستكون هادئاً رقيقاً في نصيحتهم ' لكن عند رفضك لأخطائهم ستتوتر أعصابك وبالتالي ستنفعل عليهم وتنفرهم .

( وأعرض عن الجاهلين ) المستفزين هذا هو أفضل تعامل معهم ' تقبل فعله لتهدأ أعصابك ثم أعرض عنه فهو لا يستحق انفعالك عليه ' بعد إيمانك مزاجك هو أعلى ما تملك فلا تعطى فرصة لمستفز أن يعكره .

أخي الحبيب تأمل في فائدة أن الله سبحانه وتعالى هو الذي خلق هذا النقص في البشر وفي أفعالهم ' ليس لتنفعل عليهم وتكرههم ' بل لتقبلهم كما هم ثم لا يتعلق قلبك بناقص أبداً ' بل يتعلق قلبك بمن له الكمال والجلال ' نعم الله جل جلاله وتقدست أسماؤه ( والذين آمنوا أشد حبا لله ) .

لا تتعلق بغير الله لأنه ناقص ' لا تتوكل على غيره سبحانه ' فمن نقص الإنسان أنه يموت ' فكيف تعتمد على إنسان في أمورك وقد يموت هذا الإنسان في أي وقت ؟ لكن ( وتوكل على الحي الذي لا يموت ) .

### ٢- رفضك وأنت صغير

وأنت صغير تفعل خطأً يفعل عليك والدك أو والدتك أو أي أحد من حولك ' ومع كثرة انفعال من حولك عليك مع كل خطأ - وطبيعي أخطائك وأنت صغير كثيرة - يغرس



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

في عقلك الباطن أن الخطأ غير مسموح به وأنه مصيبة وكارثة ' لأنه لولا ذلك لن ينفعل من حولي بهذه الصورة .

### مشاعر الطفل عندما تنفعل عليه

أنت تفكيرك أن هذا موقف وانتهى وأن الطفل يحتاج إلى التأديب أو أنك تقول أنك تعاني من عصبيتك مع أولادك لكنك عاجز عن التخلص منها .

لكن الطفل تفكيره وردود أفعاله تختلف تماما عن تفكيرك وردود أفعالك ' وإليك تفكير الطفل وردود أفعاله عندما تنفعل عليه .

بما إن مشاعر الطفل عالية ويفكر بمشاعره لأن عقله لم يكتمل بعد فإنه سيفسر انفعالك عليه بينه وبين نفسه بطريقة مبالغ فيها لكن فيها تفسيرات منطقية صحيحة .

تنفعل أنت فيقول الطفل في نفسه : خطئي هذا لا يستحق كل هذا الانفعال = إذن هذا ظلم .

يقول الطفل : أنا أخطأت عن جهل فبدل هذا الانفعال أحتاج إلى تعليم = إذن هذا ظلم .

يقول الطفل : أنا أخطأت وأنا صغير وهم كبار وحقي عليهم الاحتواء وليس الانفعال = إذن هذا ظلم .

يقول الطفل : نعم أنا أخطأت وأحتاج تسامح منهم كما يعلموني وليس عقوبة = إذن هذا ظلم .

يقول الطفل : أنا أخطأت وأحتاج إلى ضرب تأديب وليس ضرب انتقام ! = إذن هذا ظلم .

يقول الطفل : انفعالهم بسبب أخطائي ' إذن يجب أن أكون بلا أخطاء = الطفل يرفض نفسه = يجب أن يكون الآخرون أيضا بلا أخطاء !

بعض هذه النماذج التزم ودخل وسط الملتزمين ولما وجد فيهم ومنهم بعض الأخطاء ' قال لي : أنا صدمت من أخطائهم ' أنا كنت مفكر الأخوة الملتزمين ملائكة !

وهذا ما يُفسر انفعال العصبي من أخطاء تافهة ' ويتم استفرازه بسهولة .



## علاج غضبك في ثلاث كلمات

ثم تحدث الانعكاسات النفسية الخطيرة ' فتبدأ - إن كنت كذلك - ترفض أي خطأ يحدث منك أو من الناس ' بل من أخطر الانعكاسات التي تحدث هي رفضك للواقع والحياة كلها ' وهذا هو السبب الأساسي في المشاكل النفسية الموجودة في عصرنا الحديث .

فنحن نعلم أن الإنسان كائن معمم ' يعنى مثلا عندما يظلمه شخص من فرنسا مثلا فإن يكره كل الفرنسيين ويصفهم جميعا بأنهم ظلمة !

هذه الانعكاسات وهذا التعميم لا يقفان عند البشر فحسب ' بل للأسف تتعدى حتى تصل إلى الخالق سبحانه وتعالى ' فهذا الشخص يشعر أنه مظلوم من الجميع حتى من الله سبحانه وتعالى ' لقد رأيت من يغضب فيعترض علي الله سبحانه ويرفض أقداره ' وما هذا إلا انعكاس نفسي بسبب شعوره بالظلم وهو صغير .

### الخلاصة :

أنت تفكير ثم شعور ثم سلوك ثم مصير ، غضبك أفكار قبل أن يكون سلوك .

تحقيق الهدوء أهم من تحصيل المال أو شهادة أو أي شيء في العالم .

ركز على ما تملك وهو رد فعلك لأنك لا تملك أفعال غيرك .

الأصل في تصرفات البشر الخطأ وليس الصواب .

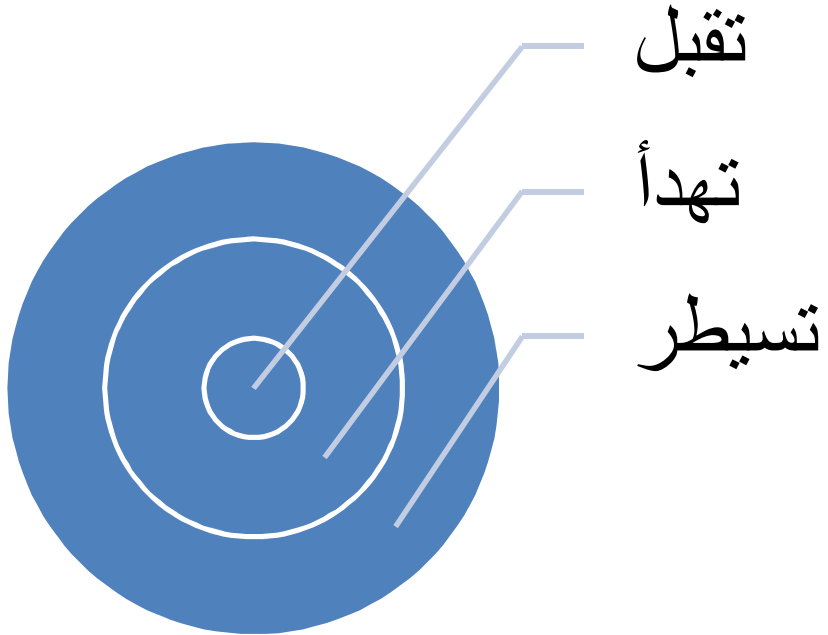
تقبل أقل الأضرار وتذكر أن الحفاظ على العلاقة أهم من إصلاح السلوك ، بل هو السبيل إلى إصلاح السلوك .

رسخ هذه الجملة في عقلك وقلبك وكرر دائما على لسانك الكلمات الثلاث :



علاج غضبك في ثلاث كلمات

تذكر دائما :





## علاج غضبك فى ثلاث كلمات

### الخاتمة

التركيز وتطبيق هذه القاعدة يساعدك إن شاء الله تعالى بصورة كبيرة على التحكم فى غضبك والسيطرة عليه.

لقد كانت هذه القاعدة رزق من الله ساعدنى على العيش فى هدوء ممتع بعد انفعالات كادت أن تدمر الجهاز العصبى !

أدعوك لتطبيق هذه القاعدة لتتحكم فى أعصابك كما فعلت من قبلك أنا وكثير من الشباب الذين انتقلوا من قمة الانفعال إلى الهدوء .

يا رب ساعد كل صادق يريد التخلص من الانفعالات الزائدة ، يا رب أكرمنا بالعيش فى هدوء وسعادة ، يا رب عفوك ورضاك .

وصلى الله على محمد وآله وصحبه وسلم .

هانى عرفة

مصر / الإسكندرية

العامرية

الثلاثاء ١٦ / ٦ / ٢٠١٥