



واحة نفسية

زهراء
عبدالرحمنه عبدالله

كيفية معاملة المدمنين

أخي القارئ اختي القارئة بعد التحية والسلام والاحترام ، أريد أن أكمل ما بدأت عن موضوع الإدمان باعتباره معضلة هذا العصر والسم الذي يقتل زهور المجتمع إلا وهم الشباب وقد تحدثنا سابقاً عن معنى الإدمان وكيف أعرف أن هناك شخصاً مدمناً الآن نود أن نتحدث عن كيفية التعامل مع الشخص المدمن فبعدما تتغلغل المخدرات في شرايين المدمن ويكتشف المحيطون به إدمانه، تتصارع بداخلهم مشاعر الأمل والألم ويحاولون علاجه فيصطلحون برفضه لهذه المحاولات ويستمتتون في المحاولة لكنه ينكر أنه في حاجة للعلاج أصلاً ، وقد يتجنبونه ويتركونه في العالم المخيف الذي اختاره لنفسه، ورضي فيه بأن يترك جسده فريسة لوحش يلتهمه مقابل لحظات من النشوة والسعادة بظن أنه أمسك بها . وقد يصل الأمر ببعض العائلات إلى طرد ابنائهم من المنزل بعد اكتشاف أمر انزلاقهم إلى هذا الطريق ، إما ناساً من إصلاحهم وإما خوفاً من الفضيحة والمشاكل التي قد يسببونها لهم .

عن الأسلوب الأمثل للتعامل مع المدمن يقول المتخصصون: إن سلوك المدمن يتسم دائماً بالعزلة والانطوائية والعصبية الزائدة، وعند اكتشاف الأسرة لوجود مدمن بين أفرادها يجب أن تتم المواجهة بكل هدوء وحذر، حتى يستجيب للعلاج ولا يرفضه، لأنه في قرارة نفسه تكون لديه قناعة بأنه ليس مريضاً وبالتالي لا يحتاج للعلاج، وعلى الأسرة ألا تعتمد لأسلوب النصح والإرشاد لأنه يكون في حالة من العصبية لا تسمح له بتقبل أية نصيحة ، ولا يجب التعامل معه على أنه مجرم ارتكب جريمة لا تغفر، ولكن التعامل معه يكون على أساس أنه ضحية ومريض في حاجة ماسة للمساعدة، خاصة في المراحل الأولى للعلاج التي يحدث فيها انسحاب المخدر من الجسم وهي فترة لا تتجاوز خمسة أيام تبدأ بعدها مرحلة إعادة التأهيل، لذا فلا يجب أن نشعر المدمن بأنه مذنب يجب معاقبته حتى يجتاز مراحل العلاج باقتناع .

ويقول د. حمدي ياسين أستاذ علم النفس الاجتماعي بجامعة عين شمس ومدير مركز الإمكانيات البشرية : التعامل النفسي الجيد مع المدمن مهارة قد لا يجيدها إلا المتخصصون، ولكن على المحيطين بالمدمن أن يعاملوه بهدوء ويبيدوه عن أي إحباط ثم يبدؤوا في إقناعه بالذهاب لمصحة للعلاج من الإدمان لأن حالته خطيرة والأسرة لا تستطيع بنفسها معالجته، وأن المصحة ستكون هي الأفضل ، محذراً من ممارسة العنف مع المدمن حيث إن المدمن ربما يبدي مقاومة ومعارضة شديدة لقرار الذهاب للمصحة ولكن على ذويه أن يتكاتفوا معه ويشجعوه على العلاج، ويؤكد د. ياسين أن دور الأهل لا ينتهي عند هذه المرحلة لكنها تكون البداية ، بعدها يكون دورهم مكملاً لدور المصحة ، بأن يداوموا على زيارته بصورة منتظمة ويشجعوه على الاستمرار في العلاج ويظهروا له مودتهم واهتمامهم حتى لا يشعر أنه فاقدهم فيصاب باليأس والإحباط . وبعدها يبدأ دور المتخصص النفسي بالمصحة ، والذي يبدأ بدراسة شخصية المدمن ومعرفة نواحي القوة والضعف فيها، وإدراسه سماتها وخصائصها دراسة مستفيضة، ومعرفة الاحتياجات النفسية له ومشاكله وأمراضه النفسية التي يعاني منها، ويحاول القضاء على الصراع الذي يعانيه المدمن ومعرفة مدى التوافق النفسي له .

ويجرب د. أحمد حمد أستاذ الشريعة بجامعة قطر عن رأي الدين في التعامل الصحيح مع مدمن المخدرات قائلاً: بعض الناس يخطئ في اعتقاده أن المدمن عضو فاسد ينبغي استئصاله من جسد المجتمع ، مستظنين بذلك كل مبادئ النصح والاستصلاح والعلاج ودورها في إعادة الحياة إلى ذلك القلب المريض . فلا بد من الإيمان بوجود نسبة - وإن كانت بسيطة - في عودته إلى الحياة جادة الصواب ، روى البخاري وأبو داود - رحمهما الله - عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : أتى النبي صلى الله عليه وسلم بسكران فامر بضربه ، فمنا من يضربه بيديه ، ومنا من يضربه ببعله ، ومنا من يضربه بنبوءه ، فلما انصرف قال رجل : أخزاه الله . فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : ((لا تكونوا عون الشيطان على أخيك عليه وسلم لأصحابه : (بكتوه))) . فأقبلوا عليه يقولون : ما أقيت الله ، ما خشيت الله ، وما استحييت من رسول الله صلى الله عليه وسلم . ثم أرسلوه . وفي لفظ أنه قال : ((ولكن قولوا اللهم اغفر له ، اللهم ارحمه)) ، وهذا الأسلوب النبوي هو الأسلوب الأمثل في التعامل مع هذه الفئة من المجتمع . حزم في الإنكار وإيقاع العقوبة ، ورفق في الإصلاح والترغيب بالتوبة . أما الأسباب واللجاج والعنف والرغوة فإنها لا تأتي بخير، لأن الانتصاح والقبول لا يدركان بسوء الخلق كما أخبر بذلك النبي صلى الله عليه وسلم .

خطوات النجاح

٢٪ فقط من الناس هم الذين يخطون حياتهم، فهل أنت منهم ؟

وتفذي الخطة بصورة جادة وبحماس ومرونة ودية والتزام .
مراقبة وتقييم النتائج لكل مرحلة وإجراء التعديلات اللازمة والتغييرات الإبداعية للتطوير والتقدم .
ولا ننسى أن معيار نجاح التخطيط هو تحقيق الأهداف والتطوير المستمر للأداء والالتزام بالبرنامج الزمني وتخطي كل التحديات والعقبات والانضباط بخط الرسالة والرؤية كتب تساعد على التخطيط :

صناعة النجاح د. طارق السويدان وأ. فيصل باشراحييل ، إدارة الذات د. أكرم رضا

رابع خطوات النجاح تنمية الذكاء الروحي
نحلق بكم في سماء النجاح والتميز بالخطوة الرابعة وهي تنمية الذكاء الروحي وهي خطوة مهمة للتعرف على قدراتنا وإمكانياتنا ونحن نسعى بكل حماس وإرادة قوية للنجاح وتحقيق الأهداف والطموحات والأمال

سبعة طرق لتنمية الذكاء الروحي هناك عدد من الطرق التي يمكن أن تستخدم لتطوير أو تنمية الذكاء الروحي، تتضمن التأكيد على جوهر قيم الارتباط الجمعي، والانسجام مع الجميع، الحنو، الإحساس بالتوازن، جوهر القيم التي تتطلب مسؤولية التعدد الحسي والخدمة العامة، هذا الاقتراب من حل المشكلة وممارسة الحياة ليس اعتماداً فقط على الحواس الخمسة، ولكن يتضمن ذلك ما يبدو من تأمل وحسد عميق ولقد أعطت هذه الفرضية سبع طرق يمكن أن تنمي أو تطور الذكاء الروحي، تتضمن: فكري في أهدافك وأمنياتك واحتياجاتك واستحضر حياتك بين ناظر في توان، وتمثل لقيمك. الاقتراب من عملياتك الداخلية واستخدام ما يبدو للعيان لتري أهدافك، أمنياتك واحتياجاتك وقد أنجزت، وأن خبرتك العاطفية قد ارتبطت بهذا الإنجاز. اكتمال رؤياك الشخصية مع الرؤية الشاملة، وتميز علاقتك بالآخرين، والطبيعة والعالم والعالمية.

خذ مسؤولياتك نحو أهدافك وأمنياتك واحتياجاتك. تنمية إحساس الجماعة، بالاهتمام بالناس في حياتك أكثر. ركز على الحب والحنو. عندما تطرق الصدفة بابك، دعها وتخير أفضل الصدف.

إن الطرق السبعة لتنمية الذكاء الروحي تتركز في التمسك بالقيم والمبادئ الفاضلة ومن ثم اكتشاف الأهداف، وخلق الرؤى، وعندما تخلق التصميم على إنجاز الأهداف المميزة وتحقيق الأمنيات والوفاء بالاحتياجات، إن من أسس تنمية الذكاء الروحي الإحساس بالارتباط بجوهر الحقيقة الكونية وهي عبادة الله عز وجل وإعمار الأرض وإسعاد النفس والبشر وفق مفاهيم الخير والصلاح والنهج الصحيح المرتبط بالواجبات والحقوق على منهج النبوة الطاهر.

عندما بحث علماء النفس أساس الذكاء الروحي، ميزوا الحاجة للبحث عن المعنى والحاجة للبحث عن الهوية كعناصر أساسية للإنجاز الفردي وخدمة المجتمع وتحقيق متطلبات الحياة. إن الطرق السبعة لتربية وتنمية الذكاء الروحي تقترح دمج الأهداف والأمنيات والاحتياجات بالعاطفة، وهذه الفرضية تستند على اكتشاف الوصول إلى العمليات المعقدة في الوعي والتي يمكن أن تسهل بالانتباه للشعاع، العاطفة والصورة الباطنية والتي من المفترض وجودها . إن الذكاء الروحي لا يتحدد بالطرق العادية التي نتوقع أن يجدها العقل، لكن الوصول للذكاء الروحي يكون من خلال استخدام المعرفة القلبية لحقائق العبادات والمعاملات التي يمكن أن تيسر إلى الوصول إلى مدى غير محدد وغير نهائي من الإنجاز والطمانينة .

والمدج ؟
هنا ستكتشف أموراً كثيرة عن نفسك وماذا تريد وما ينقصك وما المميز فيك وبالتالي يمكنك تقييم نفسك على أكثر من ناحية واتجاه وبعدها تأخذ الخطوات اللازمة لتطوير قدراتك ومهارات ومعالجة النقص والخطأ .

هذه مرحلة خطيرة وفارقة في حياتك لا تستهين بها لا بد أن تكون : صريحاً جداً مع نفسك وكثير التقوى والصلة بالله والشفافية . تكون عميقاً في تدبر الذات والإجابة على التساؤلات ومناقشة كل فكرة وجواب . أن تستعين بمن تثق فيه ويعرفك جيداً ليخبرك بخصال ومهارات موجودة فيك إيجابية كانت أم سلبية .

لا تبني أجوبتك على العاطفة والمشاعر واجعلها تحليلية منطقية . استخدم أسلوب التأمل والتخيل قبل كتابة الأجوبة وكانك تعيد شريط حياتك صورة وصوتاً في عقلك . ثق في أنك قادر على اكتساب المزيد من المهارات والإمكانات وتطوير نفسك . توفير مالية خاصة لمرحلة التطوير الشخصي وبناء القدرات وضع جدولاً زمنية مرنة وجادة لبناء وتطوير النفس ومعالجة الخلل .

ثالث خطوات النجاح التخطيط الإبداعي

يعتبر التخطيط من أهم الخطوات للارتقاء في مدارج النجاح وهو لا يتعارض أبداً مع الإيمان والتوكل على الله بل بالعكس هو يقوي خط الإيمان بالله والتوكل عليه وهو مطلوب لكل مسلم يسعى للنجاح وخير مثال لذلك خطة الهجرة النبوية الإبداعية . وسنذكر هنا خطوات مبسطة ويمكنك بعدها الرجوع إلى كتب التخطيط والدورات التدريبية في هذا المجال للتعلم والتوسع والممارسة العملية

بيني التخطيط على ثلاث مفاتيح :

المفتاح الأول هو أين نحن الآن (تحليل الوضع الحالي) .
المفتاح الثاني هو أين تريد الوصول (النتائج المستقبلية المطلوبة) .
المفتاح الثالث هو كيف نصل إلى ما نريد (الوسائل والليات والخطة الزمنية) .
وهناك أسئلة مهمة تشغل طرق التخطيط :
ما قيمة التخطيط بالنسبة لحياتنا ؟ هل التخطيط يستحق أن نقوم به ولماذا ؟ كيف نجعل التخطيط إبداعياً وابتكارياً ؟ ما مقاييس ومعايير تقييم نجاح التخطيط ومدى المرونة المطلوبة ؟ ما العوامل التي تدعم عملية سير التخطيط بانتظام وكيفية زيادة فاعليتها ؟ ما التحديات والعوائق المحتملة للتخطيط وكيفية وضع حلول لها ؟ كيفية جمع المعلومات والمعطيات التي تفيد في عملية التخطيط في كل مرحلته

التخطيط في خطوات :
وضع رسالة ورؤية بصورة واضحة ومحددة لكل مرحلة . تحليل وتقييم الوضع الحالي والموارد المتاحة وجمع المعلومات . تحديد أهداف مرحلية مستقبلية ذات قيمة عليا .

الاستشارة واستشارة ذوي الخبرة والحكمة والمعرفة . بناء قائمة من الاحتمالات لسير الأنشطة التي ستقودك تجاه أهدافك . تحضير وإعداد الوسائل والأدوات التي ستستخدمها وستساعدنا في سير الخطة والأنشطة . عمل قائمة بناءً على المزايا والعيوب لكل احتمال من سير الأنشطة . كتابة الخطة بترجمة حقيقية للأولويات والإمكانات وفق برنامج زمني مرحل .

صفحات الكتب المقروءة عن أربعمئة صفحة .
٢- حضور دورات تدريبية بمعدل دورتين إلى ثلاث دورات سنوياً، وتكون في المجال الذي تعمل فيه أو في أي مجال آخر سيفيدك في تطوير مهاراتك .

٣- متابعة مجلة علمية متخصصة في المجال الذي تحب، ومتابعة مجلة عامة .

رابعاً - الدور الصحي :
لا يخفى على أحد أهمية الاهتمام والعناية بالصحة في هذا الزمن الذي كثرت فيه الأمراض، ولذلك لا بد من وجود أهداف لكل شخص في هذا المجال مثلا :
١- أن يكون لك نظام غذائي متوازن، ويمكن الاستفادة من الأطباء أو المتخصصين في هذا المجال .

٢- أن يكون لك نظام رياضي، مثلاً ممارسة المشي يوميا لمدة معينة، أو الاشتراك في نادٍ رياضي بحيث تمارس الرياضة بشكل يومي .
٣. المحافظة على الوزن المثالي، وكما هو معلوم فالوزن المثالي للرجال هو ما يساوي الطول بالسنتيمتر ناقصاً مائة ، أما الوزن المثالي للنساء فيساوي الطول بالسنتيمتر ناقصاً مائة وعشرة .

خامساً - الدور المالي :
المال عصب الحياة كما يقال ، ولذلك لا بد من وضع أهداف محددة لهذا الدور والعمل على تحقيقها ، ومن الأهداف التي يمكن وضعها هنا :

١- زيادة الدخل ، وإيجاد الوسائل المعينة على ذلك .
٢- ادخار من ١٠ إلى ٢٠ ٪ من أي دخل تكتسبه .
٣- استثمار الأموال المخرة ، ومحاولة توزيع الاستثمار بشكل مناسب سواء أكان في مشاريع عقارية أم استثمارات مباشرة مثل بيع مواد غذائية أو ملابس جاهزة إلخ .
٤- الصدقة ، لا بد من وضع برنامج دوري للصدقة (عوضاً عن الزكاة) والدين الإسلامي قد حث على الصدقة سواء في القرآن أم في السنة .

ثاني خطوات النجاح تحليل واكتشاف الذات:

وهي خطوة مهمة للتعرف على قدراتنا وإمكانياتنا ونحن نسعى بكل حماس وإرادة قوية للنجاح وتحقيق الأهداف والطموحات والأمال، الإنسان في وسط هذا العالم الصاخب يجد نفسه في غربة لظروف القاهرة وإن كان الإنسان في معظم الحالات هو المسؤول عن ظرفه لأنها من صنعها -، كان يحمل بين جوانبه خلفيات(نظرية) بسيطة عن دينه وعن أصدقائه وعن أهله وعن كل شيء ولكن لا وجود لشيء عن نفسه !

وجد نفسه يضطرب باضطراب هذا العالم ، وجد نفسه يقع في تحديات خطيرة لولا الله لتفتت شخصيته ، ووجد نفسه يجاري هذا العالم في عبثه . في وقت ما شاعت العناية الإلهية أن يتوقف ويتباعد عن عجلة الزمان لبعض الوقت وكان هذا هو المفترق الخطير في حياته . وتوقف و طالت وقفته ولكن بعد ذلك ولد من جديد أدرك من هو؟ وأدرك ما دوره وأدرك الكثير -وليس كل شيء لأنه لا وجود للكامل هنا- عن نفسه وأقول أدرك ولا أقول عرف لأن المعرفة بالشيء لا تولد القيام به كما في حالة الإدراك والاستيعاب ما الذي حصل هنا ؟ ما حصل هو معرفة (الأنا) وفك لغز هذه الكينونة الداخلية بكل بساطة .

بماذا تبدأ ؟

لحظات تتطلب منك طرح أسئلة معينة على النفس:

من أنا ؟ من أعرف (العلاقات)؟ من هم دوتي ؟ ماذا أفعل في هذه الدنيا ؟ كم أمتلك من المال ؟ التخصص الوظيفي؟ ماذا أعرف عن نفسي؟ ما قدراتي وإمكانياتي؟ ما مستوى ثقافتني ومعرفتي بالحياة ؟ لماذا خلقت؟ كيف أريد أسلوب حياتي أريده بعيداً عن الناس أم وسط زحمة هذا العالم أم في عداد حاملي الرسالات وصناع الحياة



بقله / أمين سيف الدين

أولى خطوات النجاح تحديد الأهداف

٣٪ فقط من الناس هم الذين يخطون لحياتهم فهل أنت منهم ؟ إن لم تكن من هؤلاء الناس فقد حان الوقت للتغيير ورسم خارطة الطريق لعامك الجديد . لا تكن شخصاً عادياً يمشي بالبركة كما يقولون ، بل كن متميزاً مدركاً لما تقوم به من عمل وتعرف مسبقاً هدفك من العمل الذي تقوم به، تعال معنا للتعرف على كيفية إعداد خطة شخصية للعام الجديد .

حدد أهدافاً رئيسية :

لكل شخص منا أهداف يريد تحقيقها، فمثلاً هناك من يريد إكمال نصف دينه، وهناك من يريد دراسة اللغة الإنجليزية في الخارج ، وهناك من يريد شراء سيارة، وهناك من يريد بدء مشروع تجاري، وهناك من يريد بناء مسجد إلخ . اجلس مع نفسك واكتب كل ما يدور في خاطرك من أمنيات وأهداف عامة ، حدد هدفاً أو أكثر واجعله ضمن نطاق العمل لهذا العام .

حدد أهدافاً في كل دور من أدوار الحياة : هناك أدوار مختلفة في الحياة، هناك الدور الديني، الاجتماعي، الصحي، الفكري، والمالي . اكتب أهدافاً لكل دور، يمكنك الاستعانة بالأمثلة التالية :

أولاً - الدور الديني :

في هذا الدور سنركز على علاقتك مع الله سبحانه وتعالى، سنكتب أهدافاً لتقوية هذه العلاقة، حاول دائماً الاستزادة في هذا الجانب .
١- المحافظة على الفروض الخمسة (الصلاة) في المسجد جماعة .
٢- قراءة أربع صفحات من القرآن الكريم يومياً ، ويمكن تحديد مقدار القراءة أيضاً بربع جزء أو نصف جزء إلخ، وهذا في نظري أنسب وأفضل .
٣- قراءة سورة الكهف كل يوم جمعة .
٤- المحافظة على أذكار الصباح والمساء والنوم .
٥- أداء العمرة .
٦- أداء الحج .
٧. صيام النوافل (ست من شوال ، يوم عاشوراء، يوم عرفة، ثلاثة أيام من كل شهر) .

ثانياً - الدور الاجتماعي :

١- العلاقة مع الوالدين : كتب أهدافاً في هذا الجانب بحيث يتم البر بالوالدين من خلال صلتهما وزيارتتهما والوقوف على احتياجاتهما .
٢- العلاقة مع الأسرة : الأسرة لها واجب الرعاية والنفقة، اكتب أهدافاً في هذا المجال سواء أكانت مالية أم ترفيحية أم تطويرية للأبناء إلخ .
٣- العلاقة مع الأرحام : ضع أهدافاً لصلة الرحم وتقوية الروابط معهم .
٤- العلاقة مع الأصدقاء : انظر من تصادق، حافظ على علاقاتك مع أصدقائك الصادقين .
الحفاظ على هذا الدور (الاجتماعي) يكون من خلال وضع أهداف محددة ومتوازنة، لا بد أن يكون الترتيب كما هو مدون أعلاه ، فالعلاقة مع الوالدين أولاً ثم التي تليها ، لا كما يفعل الكثير من الناس من تقديم علاقاتهم مع أصدقائهم على حساب العلاقات الأخرى، فهذه النقطة جديرة بالعناية والاهتمام .

ثالثاً - الدور الفكري :

هذا الدور له علاقة مباشرة بك شخصياً، الحري بكل فرد أن يستفيد من وقته دوماً في تطوير ذاته، في تطوير قدراته، في تعلم علوم جديدة، في اكتشاف مهارات جديدة وتطويرها، وفي هذا الدور ستكتب لك بعض الأهداف التي تساعدك لتحقيق ذلك .
١- قراءة كتابين شهرياً ، والكتاب كما عرفه الدكتور طارق السويدان هو ما يحتوي على مائتي صفحة كحد أدنى، طبعاً بحسب هذا التعريف فيمكن أن تقرأ ثلاثة كتب مجموع صفحاتها أربعمئة أو كتاب واحد مجموع صفحاته أربعمئة، أي بمعنى ألا يقل عدد

كرامات الأولياء ومعجزات الأنبياء

ولا عمله ، وهو مشغول بحباب الله ناظر لفضل الله ، يأس من نفسه وعمله ؛
ويقول الدكتور القحطاني :الكرامة ليست من شروط الولاية ؛ فقد يكون الإنسان ولياً لله ومن أحبهم إليه ، لكن لا تظهر علي يديه كرامة قط .
ومن هنا يتضح إخوتي انه ليس هناك خلط بين كرامات الأولياء ومعجزات الأنبياء ؛ فالكرامات إنما تعطى لعبد صالح من أولياء الله خصه بها، لتقربه له عز وجل ؛ وليس كل عبد صالح له كرامة .
وأما المعجزة فهي للأنبياء فقط ، يعطيها الله لهم ليعلم الناس بنبوتهم ويصدقوا رسالتهم ويخرسوا بها أفواه المشركين والمنافقين عن سبهم والطعن فيهم .

العاقبة وقد يموت على سوء الخاتمة وأنه غير معصوم من الخطأ وقد ظن بعض الصوفية أن كثرة الكرامات دليل على تقوى العبد وعلو مكانته .
وحتى لا يختلط الأمر ؛ فتشيع الإسلام ابن تيمية رحمه الله يقول : إن الكرامات قد تكون بحسب حاجة الرجل إن احتاج إليها ضعيف الإيمان أو المحتاج أتاه منها ما يقوى إيمانه ويسد حاجته . وإليكم قول ابن عطاء : ليس كل من ثبت تخصيصه كمال تخلصه ؛ بمعنى أنه ليس كل من ثبت تخصيصه بالكرامات كمال تخلصه من العوائد والشهوات
ويقول أبو الحسن : لا تعطى الكرامات من طلبها وحدث بها نفسه واستعمل نفسه في طلبها ؛ إنما يعطاها من لا يرى نفسه

بعض الناس أو قل كثير من الناس يخلطون بين كرامات الأولياء ومعجزات الأنبياء ؛ فالقادرية مثلاً وهم طريقة صوفية نسبة للشيخ عبد القادر الجيلاني ، يتكرون كرامات الأولياء ظناً منهم أنها تقدر معجزة النبوة وخوفاً من أن تختلط كرامات الأولياء بمعجزات الأنبياء .
ويصور بعض أتباع الصوفية شيوخ طريقتهم بأنه له حق التصرف الدائم في الكون حتى بعد الموت وأن كل شيء يتم بمعرفته وأمره وقد نسي هؤلاء أن صاحب الكرامة غير مأمون



سامر عوض السيد