

المنيل .. حل نفسي

سألني بحزن شديد :

- لماذا أفعل ،

إذا كثرت الهموم

وتراكمت المشاكل

ولم أعد أجد أمامي .. طاقة نور ؟

- تذهب إلى شاطئ المنيل

وتجلس على أحد المقاعد

أو حتى على الأرض

وتتأمل مياهه المنسابة في هدوء ..

- وهل هذا يحل أزمتي ؟

- إنه يساعدك على راحة البال

- كيف ؟

- هذا النيل يجري في مصر

منذ آلاف السنين

وقد كان في الماضي يفيض

فيغرق القرى ، أو يجف

فتحدث المجاعات والأوبئة

لكنه كان يعود مرة أخرى

إلى الجريان

فيفرش الأرض بالخضرة

ويطفئ عطش الناس

- [وما علاقة النيل بحالتي النفسية ؟ ]!

- [علاقة وثيقة

فأنت تعيش منه وعليه

وهذا يؤثر فيك ،

ويتأثر بك

- [مازلت غير قادر تماماً على الاستيعاب

- [ليس ضرورياً

المهم أن تقف بجوار النيل

لحظات تريح فيها أعصابك

برؤية الماء ، وخضرة الشطآن

- تقصد .. بدلاً من رؤية الموجة المكالحة ؟ !

- بالضبط ،

هذا هو ما قصدته !