

ندی ترکی

mind me

أفكار سودا.. وأخري بالألوان



فريق
تميزون



E-BOOK



مكتبة فريق_متميزون.

لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية

قام بالتحويل لهذا الكتاب



كلمة مهمة:

هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما يمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي. وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين ايديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات:

فريق (متميزون)

انضم الى الجروب

انضم الى القناة

أفكار سوداء وأخرى ملونة

(مايند ست)

ندی ترك

إهداء..

لكل أنثى.. لكل زوجة وأم وبنت...

لكل واحدة احتاجت في يوم مساعدة نفسية أو استشارة أسرية ومنعتها ظروفها
المادية أو الاجتماعية...

لكل واحدة اضطرت تنتشر مشكلاتها على جروبات السوشيال ميديا عشان مش
عارفة تروح للايك كوتش...

لكل واحدة اتكسفت من نظرة المجتمع ومارحتش لدكتور أو معالج نفسي...

لكل واحدة حاولت تقنع جوزها يروحوا سوا لمتخصص يحلوا مشاكلهم ورفض...

لكل واحدة نفسها تحضر كورس تدريبي وماغندهاش وقت.. ولا إمكانيات...

الكتاب ده عشانك انتي... عشان تبقي انتي الكوتش بتاعت نفسك.. الكتاب ده فيه
حاجة هتخلي حياتك أحلى

ندى ترك

☆ ☆ ☆

المقدمة..

في معلومة علمية بتقول إن الإنسان يستخدم ١٠٪ فقط من قدرات المخ البشري...
١٠٪ فقط نتعلم بها ونكتسب مهارات وبنموا ونفكر ونقرر ونهضم ونحارب
فيروسات وأمراض وبنكتسب مناعة...

بنخترع.. ينطلع القمر وننزل أعماق البحار...

١٠٪ بنطور بيها جينات وراثية، بننتج سلالات جديدة...

١٠٪ بنخطط بيها ونحارب، ونبدع ونرسم ونألف مقطوعات موسيقية وشعر...

كل ده بـ ١٠٪ فقط من قدرات المخ البشري...

طيب لو زادت النسبة دي لـ ١٥٪ أو ٢٠٪...

أو لو زادت ٥٠٪ ولو ١٠٠٪ يا ترى إيه القدرات اللي هيكتسبها البشر لو قدرنا
نوصل لنسب أعلى؟

الفرضيات العلمية بتقول لو ازدادت معدل قدرات المخ البشري هيكتسب البشر
قدرات خارقة وهيتطوروا بشكل كبير، وشكل الحياة على كوكب الأرض سيختلف
تماماً...

الكلام ده كله فرضيات علمية غير مثبتة بتجارب عملية أو أبحاث...

إنما المثبت علمياً بجد وموثق ولا يوجد عليه أي خلاف أنه في علوم الأعصاب أو
الـ Neuroscience [الروابط العصبية] الموجودة في المخ البشري بتزيد وبتقوى
وتتطور من شخص لآخر...

الروابط العصبية دي هي المسئولة عن نقل الإشارات الكهروكيميائية من المخ
البشري لجسم الإنسان...

علماء الرياضيات مثلاً، النواقل العصبية لديهم في منطقة معينة من المخ أقوى
وأكثر من الناس العادية، وعلماء اللغة النواقل العصبية لديهم في منطقة أخرى من
المخ، عددها أكثر وأقوى من الناس العادية...

ده معناه إن النواقل العصبية في المخ البشري بتقوى وبتتطور وتزيد على حسب
تجاربه الحياتية وخبراته اللي مر بها، ومعناه إن كل ما كان الشخص يملك عقلية
قابلة للنمو والتطور غير متحجرة Growth mindset كل ما زادت النواقل
العصبية لديه في المخ، وبالتالي نجاح أكبر وحياة مختلفة وإنجازات أكثر...

طيب وإزاي أعزز من قدراتي وأطور من تشريح المخ البشري عشان يصبح لدي
عقلية غير محدودة وأحقق نجاحات وإنجازات عظيمة؟

إجابة السؤال ده موجودة في الكتاب الموجود بين أيديكي دلوقتي...

الكتاب ده فيه الأدوات اللازمة عشان تبقى مُدربة خاصة لنفسك تطوري منها وتعززي من قدراتك وتبقي أنت كوتش نفسك...

الكتاب ده نقطة تحول كبيرة في حياتك...

وده لأن كتاب Mind ست بيشتغل على إعادة برمجة العقل وتطوير طريقة التفكير، وبالتالي رفع مستوى الإدراك والوعي...

[الوعي] هو كلمة السر... هو مفتاح الكنز...

الوعي الحاجة الوحيدة اللي مهما زادت عمرها ما بتقل أو ترجع زي ما كانت...

لأنك خلاص بتكوني عرفتني إجابة الأسرار...

يعني أنت دلوقتي في طريق اللي يروح ما يرجعش... هنتشوفي المستقبل ومش هتعرفي ترجعي منه تاني...

ولهذا وجب التنويه والتحذير...

الكاتب ودار النشر غير مسئولين عن التغيرات التي ستنتج على القارئ نتيجة قراءته هذا الكتاب... القارئ هيشوف المستقبل ومش هيعرف يرجع بظهره تاني...

الوعي والإدراك والمشاعر والعلاقات بالآخرين هيقعوا بالكامل تحت سيطرة القارئ؛ لذا وجب التنويه...

ندي ترك

[التعليم هو ليس تعلم الحقائق، إنما هو تدريب العقل على التفكير]

ألبرت آينشتاين



الفصل الأول

الـ Self-coaching بالمصري..

أغلب السيدات عندها مشاكل كبيرة في حياتها ولا تملك رفاهية التغيير ولا الهروب من الحياة دي.. مفيش حل غير التعايش بأقل ضرر وأقل خساير... وفي ستات تانية مشاكلها بسيطة ونفسها بس تعيش مرتاحة.

وستات غيرها حياتها عادية من غير مشاكل.. بس نفسها تعيش حياة أحلى [بكوالتي] أعلى.

معظم الستات دول صحابنا وقرابيننا موجودين في مجتمعنا وعارفينهم.. وشفنا هما أد إيه تعبوا وماسكتوش وحاولوا مرة واثنين وعشرة...

وياما راحوا لمعالجين نفسيين واستشاريين أسريين ومتخصصين.. ورجعوا...

رجعوا يجرجروا أذيال الخيبة.. لما المتخصص قال لهم: [آسف جداً لازم زوج حضرتك يكون موجود]

[مفيش علاج من طرف واحد]

[لازم جميع أطراف المشكلة يحضروا]

[لازم أسمع من الطرفين]

ودايماً رد الزوجة والأم اللي محتاجة للمساعدة:

[يعني مفيش أمل تقولي بس أتصرف معاه إزاي.. ده أنا جياالك من وراه.. ما قدرش أطلب منه يجيلك... هيقول لي أنت اللي فيكي حاجة غلط.. روجي اتعالجي انتي... طيب بس قول لي أي حاجة أعملها]

وده لأن الطب النفسي بيعالج المرضى النفسيين فقط، أدواته كلها مخصصة للمريض النفسي، إنما المحيطين بيه لأ، مع إنهم محتاجين دعم جداً...

والاستشاري الأسري لازم يشتغل مع الطرفين سوا من خلال جلسات مشتركة...

طيب أروح لمين يساعدني أحل مشاكل دي كلها؟

لو في حياتك ناس تأثيرهم عليك سلبى يبقى أنت محتاجة الدعم النفسي اللي بيه تعرفي تسيطر على حياتك وتغيريها للأفضل.. مهما كان المحيطين بيكي أشخاص سلبيين.. ووده اللي هتلاقه في الكتاب ده...

ربنا سبحانه وتعالى يقول: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ).

وعد ربنا لنا من فوق سبع سما...

إنك لو أقبلتني على ربنا بنية التغيير للأحسن... يقينا ربنا هيرضيكي ويراضيكي...
ويغيرلك قومك كلهم للأحسن أصحابك وأولادك وأهلك مش بس زوجك...

لو أنت أقبلتني على ربنا بنية التغيير مش هيردك خائبة أبدًا ولا هيقول لك لازم
زوجك وأولادك كمان ينووا التغيير...

الحمد لله رب العالمين إن الوعد ده للعالمين... للناس كلها.. مش فئة دون فئة...

الوعد ده بيتحقق لما بتغيري نفسك الأول...

طيب أنا نويت التغيير... وعايزاه فعلاً... وإن شاء الله ربنا يقدرني عليه... بس إزاي...
أبدأ بياه وأغير إيه...؟؟

الـ Self-coaching هو أداة قوية جداً لو عرفتني تستخدمها صح هتعرفني
تتغيري...

منهج الـ Self-coaching اللي بيتكلم عنه الكتاب ده وتم شرح تفاصيله من خلال
فصوله، هو منهج تم تصميمه مخصوص للسنت المصرية خصوصاً، وللمرأة
العربية في العموم... أو أي أنثى اتعرضت وبتتعرض كل يوم لضغوطات اجتماعية
ونفسية لمجرد إنها ست...

المنهج ده لكل ست بيتقال لها كل يوم عيب وما يصحش وأنت الغلطانة وأنت
المسئولة وإيه وداكي هناك أصلاً وإيه لبسك كدة... وأنت السبب...

لكل واحدة بيتقال لها اتصرفي... وأنا مالي دي مسئوليتك...

للسنت اللي بتلام على كل صغيرة وكبيرة...

للسنت اللي شايلة الدنيا على أكتافها...

منهج الـ Self-Coaching هو منهج تدريبي للمرأة تمت تجربته على سيدات من
مختلف الأعمار والظروف الاجتماعية المختلفة عن طريق كورسات وبرامج
تدريبية، وعن طريق جلسات فردية...

منهج الـ Self-Coaching بيهدف إلى رفع الوعي الذاتي للمرأة، ورفع وعيها
بالأشخاص الآخرين وبالاختلافات اللي بينهم... عشان تصل لعلاقة صحية سليمة
بينها وبين نفسها، وعلاقة صحية سليمة بينها وبين الناس من حولها...

منهج الـ Self-Coaching بيعلمك إزاي تصممي خطة للتطوير الذاتي Self-
Developing plan واللي هيوصلك لأعلى درجات الوعي...

وبما إن الوعي هو الشيء الوحيد اللي مهما زاد مستحيل يرجع يقل تاني...

وبما أن الوعي اللي بيحي ما بيروحش...

بناء عليه الكتاب ده هيكون نقطة تحول كبيرة في حياتك...

هيخليكي تشوفي حاجات ما كنتيش شايفها قبل كدة...

هيرتفع بيكي فوق...وهنتقرجي على حياتك من منظور مختلف...هتبدأي تلاحظي وجود مساحات ماكانتش ظاهرة قبل كدة..وهتكتشفي أشياء كنتي شايفها كبيرة بس هتطلع صغيرة وأنتِ بس اللي كنت مقربة منها بزيادة ومش شايفة غيرها فظهرتلك أكبر من حجمها الحقيقي...

وحاجات تانية كبيرة فعلاً بس أنت مدياها ضهرك...

هتاخدي قرارات ماكنتيش تتخيلي أبداً أنك ممكن تاخديها...

وهنتقبلي حاجات كنتِ رافضة مجرد التكبير فيها...

الوعي مسئولية...يس مسئوليتك انتي بس...

انتِ الوحيدة المسؤولة عن اللي هتشوفيه..وأنتِ الوحيدة المسؤولة عن قرار اتك...

زي مانتي الوحيدة المسؤولة عن حياتك...

عشان أنت أكثر شخص عارف احتياجاتك وحدودك وقدراتك...

أنت اللي عارفة مسئولياتك وطاقتك...

وأنت اللي هتحددي أولوياتك...

وعارفة إيه اللي بيرضيكي...

فأنت الوحيدة اللي من حقك ترسمي شكل حياتك بنفسك...

وتحددي أهدافك ونجاحاتك...

كل ده بالوعي...

الوعي هيخليكي تعرفي تحددي أهدافك الأول وبعدين إزاي توصليلها وتحققها...

وهو اللي هيرفع من مستوى جودة حياتك..وهيظبطلك علاقتك بالناس اللي حواليك...

الوعي هو اللي هيوصلك للسلام النفسي الداخلي والنضج العاطفي...

وعشان نوصل لمستوى الوعي ده محتاجين خطة...

خطة تطوير ذاتي...

نرسمها سوا خطوة خطوة..وبالتفصيل...

☆ ☆ ☆

[الغد ملك لأولئك الذين يعدون له اليوم]

مالكوم إكس

خطوة عزيزة

“Self-developing plan”

أي خطة في الدنيا محتاجة خطوات محددة نمشي عليها...عشان نوصل لهدف...أو نحل مشكلة...

ماحدث في الدنيا دي هيعرفك أكثر من نفسك...ماحدث عاش معاك حياتك كلها والمواقف اللي مريتي بها ولحظات الضعف والألم والحب والشوق والغلط والندم غيرك أنت...

عشان كدة من دلوقتي أنت وحدك المسؤولة عن حل مشاكلك...وأي مشكلة في الدنيا بتتحل بالوعي...

لا لايف كوتش ولا استشاري ولا مدرب ولا أخصائي نفسي ولا حتى معالج مسئول عنك وعن حياتك...هيساعدوكي بس غير مسئولين...

لا الظروف ولا النصيب ولا الدنيا ولا الناس...

انتي وحدك المسؤولة أمام نفسك أنك توقفي شكوى ولوم وتشيلي مسؤولية حياتك لوحدك...

خدي بالك...انتي غير مسؤولة عن الأشياء الخارجة عن إرادتك اللي حصلتلك في حياتك...غير مسؤولة عن الماضي وأي مصيبة أو وجع أو حرب أو وباء...يس مسؤولة تمامًا إنك تخفي وتقفي على رجلكي وتعدي مراحل الصدمة كلها وتبدأي حياة صحية سليمة...

مسؤولة إنك تتعلمي وتقرأ أي وتعرفي حقائق جديدة...وتشيلي المسؤولية كاملة..خدي القرار وقوليها...

أنا قررت أعيش...

قررت أنجح...

قررت أوصل...

قررت أرضى...

قررت استمتع بعلاقات ناجحة...

قررت أرتاح وأعيش في سلام...

هرتب أفكارى وأنقيها...وهتبنى أفكار جديدة ومختلفة...

هعلى وأرتقي وأزود وعيى وأوصل لأعلى درجات النضج العاطفي...

هرسم وأعيد تصميم وترتيب حياتي...

هحدد شكل علاقتي بنفسى وباللي حواليا...

باختصار هتحكم في حياتي...

وعشان أعرف أوصول للمرحلة دي لازم يكون في منهجية وخطه معينة همشي عليها...

خطه تطوير ذاتي...

خطه للارتقاء بنفسي...

مستوى جديد من الوعي...

خطه زي السلم في درجاته... وهنطلعها درجة درجة من خلال فصول الكتاب... خطه اسمها العلمي:

(Self-developing plan)

الخطه دي عبارة عن مجموعة من سلاله الوعي... مفاهيم مختلفه وأدوات هنستخدمها عشان نحل مشاكلنا ونطور من حياتنا ونوصل لأهدافنا...

وأول خطوه هو رفع الوعي الذاتي

Raising awareness

عن طريق إعادة برمجة طريقة التفكير

Rewiring mindset

عشان نوصل لنمط تفكير صحي وسليم

Creating new pattern of thoughts

واللي بيساعدنا نحدد أنماط التفكير المشوهة

Identifying Cognitive distortions & Ego thoughts

والسيطرة على الأفكار السلبية

Controlling negative thoughts

ومعرفة أسرار التحفيز الذاتي

Self-motivation

والوصول لذهن صافي

Mindfulness

وممارسة التقبل

Acceptance

واللي بيخلينا نعرف نتحكم في المشاعر السلبية

Negative emotions

Anxiety	زي القلق والاكتئاب
Depression	والخوف
Fear	ونوصل للنضج العاطفي
Emotional maturity	اللي بيعلمنا يعني إيه علاقات صحية
Healthy relationships	خالية من التعلق المرضي
Attachment	والتحكم المرضي
Controlling others	وخالية من الابتزاز العاطفي
Manipulation	والعلاقات السامة
Toxic relationships	وبيعلمنا إزاي نحترم حدودنا النفسية
Boundaries	عشان نعرف نحل خلافاتنا ونتعامل صح مع أنماط الشخصيات الصعبة
Personality analysis	زي الزوج المتحكم، أو الشكاك، أو الكسلان، أو الخائن متعدد العلاقات،

النضج العاطفي ببيعلمنا إزاي نطور من شخصياتنا ومانحطش نفسنا في قالب معين
زي قالب

الزوجة الـ Business woman،

أو الـ perfectionist*

أو الزوجة الحساسة

أو المطرقة المجنونة...

ببيعلمنا بس إزاي أكون امرأة وزوجة وأم حرة.

*كل المصطلحات العلمية في هذا المقال خصوصًا وفي الكتاب عمومًا تم كتابتها
باللغة العربية والإنجليزية ليسهل على القارئ الوصول لمعلومات أكثر من مصادر
مختلفة...الكتاب ده لوحده مش كفاية ومش مرجع علمي...
اعملوا سيرش واعرفوا أكثر...هتوصلوا للوعي أسرع...
[من لم يحتمل ذل التعلم ساعة، بقي في ذل الجهل أبدًا]

الأصمعي

سنة أولى وعي

“Raising awareness”

طيب ما كلنا عندنا وعي...إيه الجديد يعني...بعد العمر ده كله والدراسة والحياة
والخبرات دي كلها هتقول لي لسه هنتعلم نرفع من مستوى وعينا...

وإزاي ممكن كتاب يرفع من وعي شخص؟

لو قلتلك ارسمي لي شجرة..لو أنت شخص عادي مش خريج فنون جميلة هتحتاجي
قلم رصاص وورقة ولون أخضر ولون بني...هتلوني الجذع بالبني والورق
بالأخضر وهقول لي شجرة

أنما لو أخذت كورسات رسم أو درست في كلية فنون هتلاقي نفسك بتستخدمي
لجذع الشجرة فقط حوالي ١٢ درجة لون منهم ألوان ماتجيش في بالنا إنها مستخدمة
في الجذع زي الأزرق والأصفر...كل ده عشان تقدري توضحني تجذيعة الخشب
ودوران الجذع نفسه والضل والنور...

هو ده الوعي...

الوعي اللي ببيجي بعد التعلم..وهو اللي بنشوفه جوانا لما بنتعلم نفهم أنفسنا أكثر...
ونرتقي بمستوى وعينا وفهمنا لذاتنا...

عارفين فيلم [ألف مبروك] بتاع أحمد حلمي...طول عمري بتفرج عليه على أساس إنه فيلم فانتازيا...

مفيش حاجة اسمها كدة في الواقع...إزاي يعرف حقائق ماشافهاش قبل كدة...

لحد ماشفتة في مرة وحسيت إنني أول مرة أشوفه...

الفيلم ده بيمثل فعلاً مراحل الوعي...أي حد بيشتغل على نفسه ويحاول يرفع من درجة وعيه هيعيش قصة أحمد حلمي بس بحبكة درامية خاصة به.....

المرحلة الأولى بيكون دايمًا فيها شكاوى كتير...وشماعات...ونظرة سوداوية للحياة...

التانية بتبدأ تشيلي مسئولية الوجد الموجود في حياتك واحدة واحدة...

التالثة بتبدأ تشوفي الناس من حواليك اللي كانوا السبب في وجعك بطريقة تانية...بتبدأ أي تفهمهم...تفهمي دوافعهم...وتحترمها...

تحسي بيهم...وتغفري...وتقربي...وتدي فرصة...يس فرصة بوعي...

هي دي مراحل الوعي اللي بيمر بيها أي شخص بيشتغل على نفسه...

أحمد حلمي في الفيلم الوعي كان غايب عنه طول الوقت وماكانش بيستخدمه...

كان في الأول شايف أبوه مرتشي وأمه مدمنة...بيشتكي منهم ومش طايقهم وبيهرب منهم...وواحدة واحدة بدأ يشوف اللي مكانش شايفه...وعيه بالمهم وشخصياتهم ووجعهم بدأ يرتفع ويزيد...ولما اكتملت الصورة حلق شعره تضامنا مع أمه...ومع الكيماوي اللي مستنيها...وفهم إن أبوه شريف - ماتخافوش الوعي مش بيموت في الآخر ونهايته مش زي الفيلم- الوعي مايجيش مرة واحدة غير في الأفلام...ولا بيحي بالطريقة الخيالية دي...

الوعي بيحي لما بنشتغل على أنفسنا...ساعتها بس بنشوف الناس والدنيا على حقيقتهم...

الوعي هو أول سلمة للتغيير...

استعدوا بقى عشان هنطلعه سوا سلمة سلمة...

☆☆☆

[نحن لا نعلم أي أرض، وأي قلب وأي قرار هو خير لنا، لكننا نوقن وندرك أن الخيرة فيما اختاره الله لنا]

محمد متولي الشعراوي

كدة رضا

“Acceptance”

أعلى مرحلة من مراحل الوعي هي التقبل والرضا...
والرضا مش معناه الاستسلام...لأن الرضا شعور إيجابي والاستسلام شعور
سلبي...

الرضا معناه إني راضية لكن غير موافقة ولا مستسلمة...
راضية بس هسعى ومش هقف مكاني وهدور على حلول أخرى...
مش هقف مكاني لكن هتحرك في اتجاه آخر مختلف...
القاعدة بتقول: (أي تغيير شرطه الأساسي التقبل)

“ Change must come from state of peace” - Eckhart toll

لو عايزة تغيري أي شيء في حياتك...لازم ترضي به أولاً...
عشان يكون تغيير مفيد وإيجابي...لازم أَرْضِي الأول وأتقبل...
تعرفوا إن أهم مرحلة من مراحل العلاج النفسي هي الرضا...
عشان نتعالج من أي صدمة أو اكتئاب...لازم نعدي على مرحلة ال
"Acceptance
أو الرضا...

عشان تطوري من نفسك وتوصلي لسلام داخلي...عشان يبقى عندك صلابة وصحة
نفسية يبقى تعدي بمرحلة ال "Acceptance" هي دي أول محطة للانطلاق...بداية
النجاح...و أول خطوات التغيير الإيجابي هو التقبل
والرضا...

خليكي فاكرة الرضا مش معناه الاستسلام...الاستسلام شعور سلبي بالعجز...بيوقفك
مكانك

إنما الرضا سكينة وتقبل بقضاء الله وبقدره...وبيتبعه طاقة للتغيير الإيجابي...

الشيخ الشعراوي الله يرحمه بيقول: [لا يُرفع قضاء حتى يُرضى به]

ارضي بالابتلاء مش هيكون ابتلاء...الرضا هيخليكي تشوفي مزايا الموضوع
وحكمة ربنا...

الرضا بيكسبك مرونة في التفكير...ومهارة البحث عن بدائل...

الرضا مش هيووقفك عاجزة...ولكن هيحركك ويوجهك لطريق أفضل...

الرضا هيخليكي تشوفي الجانب المظلم وتنوريه وتعرفيه...

[أيكارتول] من رواد علم النفس الإيجابي بيقول: [ارض بالامر كما لو كنت أنت من
اخترته وسعيت له بنفسك]

”Accept it as if you had chosen it“

Echart toll

ده مش معناه استسلام.. لكن لازم نعرف نفرق إمتى نرضى وبإيه...
وإمتى نقف ونثور ونقلب الدنيا...
اقفي وثورى على كل الأفكار المشوّهة المسيطرة عليكى وعلى حياتك...
اقفي وثورى على أصواتك الداخلية اللي بتوجهك للاتجاه الخاطئ وبتمشيكي
بالعكس...
اقفي وثورى على مشاعرك الخارجة عن سيطرتك... اللي مش عارفة تسيطرى
عليها ولا عارفة تاخدي قرار صح بسببها...
واقبلي بالخارج عن إرادتك وسيطرتك واللي مالكيش فيه...
اقبلي بقضاء ربنا واختياره ليكي...
اقبلي باسمك وبجسمك... اقبلي بأهلك... اقبلي بالحادثة اللي مرיתי بها... اقبلي
بالأشخاص اللي فقدتهم في حياتك...
اقبلي بالموت... بالمرض... بالخيانة... بالخسارة... بالرزق...
بالحرب... بالسلم... بالتغيير... بالعنف... بالوباء
إزاي ده ممكن يحصل... إزاي ممكن أقبل بالأشياء الموجهة دي؟
إحنا عقلنا متبرمج عشان يرفض الموت مثلاً... يرفض الفكرة ويخاف منها... وأحياناً
بينكرها... وبيعمل كل شيء عشان يبعد عنها...
لكن إحنا لازم نتقبله ونعرف إنه حق ويقين...
وإنه هيجصل...
لنا واللي حوالينا...
لو هربت من الفكرة اللي في خيالي وتوقعاتي وكلامي يبقى أكيد هتاذي نفسياً... لأنه
يقينا هو اجهه في يوم من الأيام...
الناس اللي بترفض الفكرة دي بنتهار وبتمرض نفسياً وحياتها بتقف بمجرد موت
حد قريب منها... وساعات بمجرد المرض...
لكن ربنا سبحانه وتعالى خلقنا في أحسن تقويم... وليس مرضى نفسيين...
يمكن عشان كدة سيدنا النبي عليه الصلاة والسلام وصانا بكثرة ذكر هادم اللذات...
الموت...
كتدريب لنا على تقبل الفكرة...

لازم أتعلم أمارس التقبل...عشان أعرف أقبل...

عشان أصبح أقوى ويكون عندي الصلابة والمناعة النفسية اللي تبعدني عن الأمراض النفسية...

طيب عرفنا نتقبل الفكرة...وكونها واقع...

نقعد بقى نشيل الهم ونعيش في ألم متواصل؟

ولا نقوم نستمتع بالحياة...

أعبر عن مشاعري للي حوليا واستمتع بوجودهم جنبي...

أحقق أهدافي...أستمتع بصحتي وبوقتي...

تعرفوا إن من ضمن الأشياء الضروري تعلمها وإتقانها لبلوغ الصحة النفسية هو تقبل الألم...

نتقبله ومانهر بش منه، سواء الألم العضوي أو الألم النفسي...

في مشهد من فيلم أجنبي واحدة بتسأل شخص مريض لو معاك فلوس كتير أوي هتصرفها كلها على الأبحاث عشان تمنع المرضى من التآلم؟ رده عليها كان:

“Everybody have the right to be in pain“

يعني: كل واحد له الحق أن يتآلم...

الألم حق لكل إنسان...ماينفعش يتنازل عنه...

ده اسمه “Accepting pain“

طيب إزاي نتقبل الألم...النفسي والعضوي؟

الفكرة ببساطة أنك لو عايزة تقالي إحساسك بأي وجع..تقبله...ببساطة جدًا...أو عي تقاومي الوجع...وأو عي تتجاهليه...يس تقبله...وعيشي معاه أكن أنت اللي اخترتيه بمزاجك...

القاعدة بتقول:

“Accept it as if you had chosen it“

إحنا ماخترناش نتخان...

ولا اخترنا نفقد شخص بنحبه...

ولا حتى اخترنا أي وجع بنحس به خلال يومنا...

إحنا مش مسئولين عن الخيانة والألم والوجع اللي اتعرضناهم في حياتنا...يس مسئولين نتعامل معاهم صح...مسئولين عن صحتنا النفسية بالرغم من الألم اللي اتعرضنا له...

مقاومة الألم أو الوجد أنك بتعومي ضد التيار بالظبط...مجهود زيادة أوي...

كل ما عليكي عومي مع التيار..تقبلي الخسارة..ارضي بقضاء الله..وتأكدي تمامًا
إنه أحسن شيء في الدنيا أصابك..وإنه حصل في الوقت المناسب بالظبط...
واصبري شوية هتعرفي حكمة ربنا من الوجد ده إيه..يرضه في الوقت المناسب...
عمر الألم ما كان دايم...يس لازم نحس بالوجد أوي عشان لما تيجي أيام حلوة
نعرف قيمتها...أوي

عشان كدة سيدنا النبي علمنا دعاء جميل جدًا:

[اللهم اقسم لنا من اليقين ما تهون به علينا مصائب الدنيا]

من الحقائق الأخرى اللي ما بنعرفش نتقبلها ولا نتعامل معها بطريقة صحيحة...

هي القتل...الحرب...الظلم...العنف...الاغتصاب...التحرش...الخيانة...

كلها أشياء بتحصل في العالم وبتتأذي منها ومالناش يد فيها...

ما دام مالناش يد فيها يبقى نتقبلها...

ومش معنى إني بتقبل الشر أكون بساعد على انتشاره..ولا إني أصبح عندي لا
مبالاة من الألم والحوادث...

أنا بتقبل وجود الشر في الدنيا...لأننا بشر ودي دنيا...

لكن بنكر الأفعال وبحاربها وبحاول أقلل من أذاها...

بس الشر موجود...وأنا بتقبل وجوده عشان عندي وعي بنفوس البشر وبأمراضهم
النفسية واضطراباتهم...وعني بالدنيا وما فيها...مش هعيش في قوقعة خيالية...هواجه
بالتقبل...

أي شيء سيئ بيحصل في الدنيا له جانب إيجابي...

مفيش أحداث سلبية في المطلق كدة...هي متعادلة لكن إحنا اللي بنقرر نشوفها
ونفسرها بسلبية..يس هي لازم تحصل عشان توزن الكون.

ودايمًا أي حدث بيحصلنا فجأة بيبقى ظاهره سلبي وبيحمل في باطنه الإيجابي...

فلما يحصل لنا السلبي لازم نرضى به أولاً...عشان نعرف نشوف الإيجابي اللي
بيحملة في باطنه...

اقبلي بكل ظرف خارج عن إرادتك...واعرفي إنه أحسن سيناريو ربنا سبحانه
وتعالى اختاره ليكي...

ربنا ما بيعملش حاجة وحشة...إحنا بس ما بنعرفش نفهم حكمته صح في وقتها...

لازم يبقى عندك يقين إن أوحش حاجة حصلتلك حصلت عشان ده كان أنسب وقت
وأحسن طريقة وأفضل حاجة ليكي في الوقت ده...

افتكري دائماً قصة سيدنا خضر في سورة الكهف وهو ماشي مع سيدنا موسى،
خرق سفينة وقتل غلام...

سيدنا موسى كان شايفه رجل غريب..وشايف أفعاله شر...

ليه يخرق ويغرق سفينة يمتلكها ناس فقراء مش لاقية تاكل...

وليه يقتل طفل ويحرم أمه منه...

بنسميه إيه؟ وجع...ظلم...ابتلاء...حظ...

ظروف صعبة...

لكن لما بنشوف الصورة كاملة...

لما بنعرف الحكمة...

لما بيجيلنا الوعي...

بنعرف إنه كان أفضل سيناريو وأحسن ترتيب وأنسب توقيت...

بنعرف إن ربنا ما بيعملش حاجة وحشة...ده كله خير...

ده قمة العدل والرحمة...

كان أفضل شيء حصل لأصحاب السفينة... (أصحاب السفينة كانوا مساكين وكان
في ملك ظالم يبصادر كل سفن شعبه لنفسه...فلما خرقتها أصبحت معيوبة...فتركها
جنود الملك للمساكين).

وأفضل شيء حدث لأم الغلام... (الغلام سوف يرهقهما طغياناً وكفراً...كان هيكبر
ويبقى ولد عاق ومؤذي...ولأنهما أبوين صالحين ربنا رحمهم منه).

القاعدة بتقول: ربنا ما بيظلمش حد: (وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا).

لو عرفنا نفكر بنفس الطريقة..لو عرفنا نرضى ونقبل بحياتنا يبقى إحنا كدة وصلنا
لقمة اليقين...

اليقين بان كل شيء حصل لي في حياتي هو الأفضل لي...

(وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ)

من أجمل الآيات اللي بتجلب سكينه وراحة ورضا

بنحس بعدها إن خلاص مفيش حاجة مهمة في الدنيا..ومفيش أحلى من قدر ربنا...
وإحنا راضيين يا رب باللي تكتبه علينا وتقدره لينا...

إتقان مهارة التقبل بيحافظ علينا من أمراض نفسية كثيرة..وببيدنا مناعة نفسية
وبيفرق فعلاً في حياتنا جداً...

لو ما عرفناش نفهم يعني إيه تقبل ومارسناه وأنقناه هنبقى معرضين لاضطرابات
نفسية كثير...

منها [اضطراب ما بعد الصدمة] أو ال [Trauma]

وده اضطراب نفسي ببيجي للأشخاص اللي اتعرضوا بالفعل لمواقف صعبة زي موت شخص عزيز...أو خيانة أو خسارة مادية أو كارثة طبيعية...

بعد شوية وقت أحياناً الشخص بيتعافى لوحده وأحياناً أخرى بيحتاج تدخل علاجي...

واللي بالمناسبة بيكون أول خطوة فيه هي ممارسة التقبل...

والجديد واللي حصل مع ناس كثير جداً في العالم الشهور اللي فاتت...حاجة اسمها [اضطراب ما قبل الصدمة] أو Pre-traumatic stress disorder

إيه ده!! هو في حد ممكن يجيله اضطراب قبل ما يتعرض للصدمة؟

[Covid-19] أو فيروس كورونا...

واللي اتسبب لناس كثيرة جداً بضغط نفسي شديد، وحالات هلع واكتئاب وفرط قلق...من بداية تصريحات المسؤولين اللاذعة ومن قبل حتى مايشوفوا أي حالة حقيقية بنفسهم...إحساسهم إنهم بيواجهوا خطر مش شايفينه بعينهم...مع الإجراءات المشددة اللي في العالم كله واللي بتوحي بجدية الموقف وخطورته...مع عدم وجود المناعة النفسية الكافية...كانت سبب في اضطراب ما قبل الصدمة واضطرابات قلق ووصلت كمان لوسواس قهري عند ناس كثير...

وبالرغم من حرص الناس على رفع مناعتهم بالفيتامينات...نسيوا أهم حاجة...
المناعة النفسية...

واللي من غيرها مش هنعرف نقف على رجلينا ثاني بعد أي صدمة ممكن نتعرض لها في حياتنا...

[الجميع يفكر في تغيير العالم، لكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه]

ليو تولستوي

ست Mind

“Rewiring Mindset”

يعني إيه mindset؟

ممكن نقول عليها منهجية التفكير...الطريقة اللي بنفكر بيها...

أو نوعية الأفكار اللي بتدور في داخلنا لما بنتعرض لمواقف معينة أو في وجود ناس معينة...

والت ترجمة الحرفية للكلمة هي [العقلية]

عقلية الإنسان وشوية الأفكار والمعتقدات الموجودة جوا دماغ كل واحد فينا هي المسئولة كلياً عن نتائج حياتنا...

الأفكار اللي بتتكرر جوا دماغنا كثير بنصدقها وبتصبح معتقداتنا...

والمعتقدات هي اللي بتشكل الشخصية وتتحكم في النتائج...

يعني هي اللي بتفرق بين الغني والفقير.. وبين الناجح والفاشل...

المعتقدات هي اللي بتخلي الإنسان يتبنى قيم مجتمعية معينة بيعيش ويموت عشانها...

المعتقدات أفكار بتتولد وتكرر جوا دماغنا...

والقيم منبثقة من المشاعر نتيجة لمعتقدات معينة...

يعني الأمانة والإخلاص والصدق قيم منبعها اعتقادي في وجود إله هيسألني عليها.

شوية الأفكار والمعتقدات دي هي جوهر النفس البشرية...

بيها بنروح يمين أو شمال...

بنطلع فوق أو ننزل تحت...

معتقداتك وقيمك هتخليك مهندس... أو نصاب...

طبيب عنده أمانة... أو بيتاجر في الأعضاء البشرية... طبيب أو شرير...

معتقداتك وقيمك هي اللي بتحدد طريقة تربيتك لأولادك.. والقيم المزروعة بداخلهم، وبالتالي النتيجة اللي هيوصلوا إليها في حياتهم...

وهي اللي بتحدد الطريقة اللي بتعاملها بها شريك حياتك.. وبالتالي طبيعة العلاقة اللي بينكم.. والنتيجة اللي هتوصلوا لها سوا...

وهي اللي بتحدد الطريقة التي بتشوفي بها نفسك.. وبالتالي بتتحكم في نتائج حياتك ودرجة استحقاقك للخير...

كان في مقولة بتقول: [خليك أنت مدير حياتك... اعرف تطرد مين إمتى... وتخصم على مين إمتى... وتشد إمتى وترخي إمتى وتكافئ إمتى وتقفش وتشخط إمتى]

ده المعنى الحقيقي للـ "Mind management" أو إدارة العقل...

عقلك هو مديرك... هو اللي بيتحكم في طريقة تفكيرك ويحدد لك المشاعر ويختار إحساسك لما تتعرض لموقف معين...

هو اللي بيحدد لك أوقات القوة إمتى والضعف إمتى ومع مين...

هو اللي بيشارلك تحبي مين وماتطيقش مين...

وبالتالي عقلك هو السبب في النتيجة اللي وصلت لها دلوقتي في حياتك...

لو أنت راضية عن حياتك يبقى عقلك مدير شاطر...

طيب لو عندك علاقات بايطة نفسك تتصلح؟

أو لو عندك سلوكيات معينة نفسك تبطلها ومش قادرة...

وسلوكيات تانية نفسك تكتسيها عشان تحققي نجاحات أكبر في شغلك وحياتك...

في الحالة دي عقلك محتاج تدريب...

زي أي مدير شاطر لازم كل فترة ياخذ كورسات وشهادات جديدة عشان يكتسب مهارات أعلى...

عقلك كمان كل ما شغلتني عليه واهتميتي بتدريبه كل ما هنتشوفي نتايج مبهرة في حياتك.

إزاي أقدر أحدد إن كانت معتقداتي وقيمي ومنهجية تفكيري دول هيوصلوني لأهدافي والحياة اللي بسعى ليها وأتمناها؟

قيمي فوراً النتائج اللي وصلتي ليها ودرجة رضاكي عن حياتك...

راضية عن شغلك ومكانتك فيه ولا حاسة بظلم؟

علاقتك بأسرتك وأصحابك...علاقات صحية ولا مؤذية؟

علاقتك بشريك حياتك علاقة راقية ولا مسيئة؟

مستواكي المادي والاجتماعي بيعبر عنك وبيكفي احتياجاتك؟

فخورة بنفسك وبتجاربك ولا موجوعة وبتخبي؟

لو في أي نتيجة في حياتك أنت مش راضية عنها وعايزة تغييرها..لو عايزة تبتدي حياة جديدة بنتايج مختلفة...أبدأي بتغيير أفكارك...عيدي تقييم أفكارك ومعتقداتك وقيمك وأي حاجة بتدور جوا دماغك...

- إيه ده هي المعتقدات والقيم بتتغير؟

- طبعاً بتتغير، كل شخص ممكن يعمل إعادة برمجة لعقله وأفكاره ويتبنى معتقدات وقيم تتماشى مع النتائج والأهداف المحددة وعايز يوصلها.

وده تحديداً اسمه [Growth mindset] أو العقلية المتنامية والمتطورة وعكسها تماماً ال [Fixed mindset] وهي العقلية المتحجرة اللي بتحارب التغيير...

وعشان أقدر أعمل إعادة برمجة للـ Mindset بتاعتي وأتحكم في أفكاري ومعتقداتي وأتحكم في نتائج حياتي لازم أعرف إن المعتقد هي فكرة اتكررت أكثر من مرة وبأكثر من وسيلة أمامي..فأصبحت معتقد ومنهج

بالنسبالي...

والكارثة لما تبقى أغلب معتقداتي هي معتقدات هادمة للذات...

[أنا لا أصلح]

[أنا قبيحة]

[جسمي غير متناسق]

[ما عنديش خبرة مش هيقبلوني]

[ما عنديش وقت أتعلم حاجة جديدة]

[جربت وما نفعش]

الكلام ده كان مجرد فكرة في الأول.. وبتكرارها قمنا بتبنيها كمعتقد أثر علينا في كل جوانب حياتنا...

كل معتقد سلبي كان بدايته فكرة واحدة...

وفكرة جنب فكرة جنب فكرة أصبحوا معتقد قوي بتعامل معاه وكأنه نسيج لحقيقة مطلقة لا تقبل الشك...

مع إنك لو جربتي كمان مرة يمكن ينفع...

لو اتعلمتي أكيد هتوصلي...

ولو نظمتي وقتك يقيناً هتعرفي...

لو عايزة ترسمي حياتك زي مانيتِ عاوزة وتتحكمي في كل تفاصيلها... يبقى البداية هي أفكارك...

أنت مصدقة إيه ورافضة إيه؟

بتفكري إزاي...

إيه أكثر فكرة أو جملة بتتكرر جوا دماغك...

إيه أكثر مشكلة وجعاكي وبتحكيها إزاي وبتصيغي قصتها إزاي جواكي؟؟

علماء النفس بيقولوا: [يُمكن للإنسان تغيير حياته عن طريق فقط مشاهدة أفكاره]

إيه ده؟ إيه الجملة الغريبة دي.. قولها تاني كدة...

[يُمكن للإنسان تغيير حياته عن طريق فقط مشاهدة أفكاره]

أي حد ممكن يغير حياته لو عرف يتفرج على أفكاره...

حد فينا شاف أفكاره قبل كدة؟

الأفكار بتنتج بشكل أوتوماتيك جوا عقولنا لما بنتعرض لمواقف معينة...

أول فكرة جت في دماغي- لما شفت في أيد شخص غريب عني هدية عايز يقدمهالي- هي اللي هتحدد إذا كنت هقبلها ولا لأ.. والإحساس الناتج من الفكرة دي إذا كان [خوف ولا إهانة ولا تقدير] هو اللي هيخليني أرفضها

بذوق ولا بعنف...

أول فكرة جت في دماغي لما شفتهم سوا هتحدد مشاعري إذا كنت هتمنالهم السعادة
ولا هتخفق واتضايق...

أول فكرة جت في دماغي هي اللي هتحدد أتطمئن للشخص ده ولا أخاف...

الخوف والاطمئنان...

الغضب والرضا...

القبول والقلق...

هما بعد كدة هيجددوا تصرفاتي وأفعالي...

أفعالي بتحدد مسار حياتي... وبترسوم مستقبلي...

هبقى عنيفة ولا بسيطة...

هكمل ولا هقف...

هقبل ولا هرفض...

أنا ممكن أغير حياتي كلها لو عرفت بس دماغي دي بتفكر إزاي...

إيه الأفكار النشيطة اللي بستخدمها كتير وإيه اللي مركون على جنب...

والأفكار دي بتصحى إيه جوايا...

وبتخليني أتصرف إزاي وعلى أي أساس؟؟

عايزة تعرفي أكثر عن أفكارك...

شدي كرسي وأقعدى جوا دماغك اتفرجي على أفكارك...

ماتقوتيش حاجة...

هاتي ورقة وقلم واكتبي اللي هتلاقيه...

مش بس أفكارك.. ومشاعرك كمان...

مشاعرك هي المفتاح اللي هيخليكي تعرفي أنت بتفكري إزاي...

حسيت إني فرحانة لما حصل كذا.. إيه؟

حسيت إني محبطة لما شفت كذا.. إيه؟

حسيت بضيق وغضب لما عمل كذا.. إيه؟

وحسيت إني مقصرة لما قال لي كذا.. إيه؟

دلوقتي أسألي نفسك.. كذا وكذا وكذا دول بالنسبالك إيه...

معناهم إيه...وليه...؟

ورقة وقلم وراقبي نفسك أيام وشهور...هتتعرفي حاجات كانت مستخبية عن نفسك...
وماكنتيش شايفها قبل كدة...

هتتعرفي نفسك أكثر...

القاعدة بنقول: ان أفكارنا هي اللي بتحفز مشاعرنا..والمشاعر هي اللي بتتحكم في
أفعالنا...

☆ ☆ ☆

[ليس كافيًا أن تمتلك عقلًا جيدًا، فالمهم أن تستخدمه جيدًا]

رينيه ديكارت

عندى فكرة

”CBT model“



أفكارنا هي اللي بنفهم بيها ونترجم الظروف والمواقف اللي بنمر بيها..والأفكار دي
هي اللي بتولد مشاعرنا...

ومشاعرنا هي اللي بتتحكم في أفعالنا...

وأفعالنا هي اللي بتحدد نتائج حياتنا...

المعادلة دي هي أعظم حاجة حصلت في تاريخ الطب النفسي الحديث واسمها
العلمي [العلاج المعرفي السلوكي]

“Cognitive behavior therapy”

علماء النفس أسسوا العلاج ده مش بس كعلاج سلوكي لبعض الأمراض النفسية زي القلق والاكتئاب والفوبيا، لأ كمان عشان نكتسب المناعة النفسية أو الصلابة اللي بتقينا من الأمراض النفسية...

الطريقة دي من التفكير بتحمينا وبنكتسب من خلالها مرونة نفسية...المعادلة دي ترنيمه السلام اللي بتحافظ علينا من شرور الأمراض النفسية وبتدينا القوة اللي بنقدر نتحكم بيها في كل تفاصيل حياتنا...

دي المعادلة والإكسير اللي هيحولك لمارد عظيم مسيطر على كل حاجة...

دي القاعدة السحرية اللي لو عرفتي تستخدمها صح هتعرفي تتحكمي في مشاعرك اللي بتمري بيها من خلال يومك...

هتعرفي تختارى إيه المشاعر اللي هتصاحبك في خلال يومك...

وإيه السلوك اللي هتهجريه وتوقفه...

المواقف اللي كنتي بتعدي بيها تبوظلك يومك هيبقي عندك مهارة جديدة تتعامل بيها بطريقة أذكى وأسهل...

نمط التفكير ده بيكسبك مرونة أكثر وذهن صافي بيعرف يوجد بدائل أكثر فاعلية...

إنما العصبية والنمط الروتيني في التفكير بيكسبك ذهن مشوش وسلوك عصبي غاضب طول الوقت...

المعادلة الذهبية دي بتكسبك نمط تفكير صحي وسليم تقدري تحلي بيه أي مشكلة تخصك...

بيساعدك تتقجي على أفكارك وتتحكمي فيها وتفهمي مشاعرك وتتقبلها... وتسيطر على أفعالك وتفهمي دوافعها...المعادلة دي أكثر حاجة هتفهمك نفسك وتبقى كتاب مفتوح قدامك...

لو حد كسر عليكي بعربيته في الشارع...لو أول فكرة جت في دماغك إنه قاصد يضايقك...بيستقل بيكي...مشاعرك هتبقى كلها غضب...ورد فعلك ممكن يبقى متهور...وبالتالي النتيجة ممكن تبقى سلبية...

ولو أول فكرة جت في دماغك إنه لسه بيتعلم السواقة...أو يمكن يكون عنده مشكلة كبيرة في حياته...مشاعرك هتبقى كلها تعاطف...ورد فعلك هيبقى بسيط...والنتيجة هتبقى يوم جميل من غير مشاكل...

العربية اللي كسرت علينا ماغيرتش حاجة في حياتنا...أفكارنا إحنا وطريقة إدراكنا للموقف هي اللي بتغير وتحدد نتايج حياتنا...أفكارنا هي اللي بتحدد شكل يومنا... وشكل حياتنا كلها...

إيه أكثر مشكلة بتواجهك نفسك تحليها؟

[مش عارفة أخس]

أي مشكلة في حياتك هي نتيجة لمعادلة معينة...

وأي نتيجة عايزة تغيريها غيري جزء من المعادلة...غيري أفكارك أو مشاعرك أو أفعالك...أو غيري الثلاثة لو تقدري...ساعتها النتيجة لازم تتغير...

غيري (أفكارك) بأنك لازم توصلي لنتيجة في وقت محدد وتخسي عدد كيلوهات معينة عشان تحققي هدفك وبدليها بفكرة إن نظام الأكل الصحي اللي يفيد جسمك وصحتك يبقى نظام حياتك...بغض النظر عن وزنك والكيلوهات اللي عايزة تفقديها...يعني خلي هدفك نظام صحي مش وزن محدد...

لو تبنيتي الفكرة دي مش هيكون عندك (مشاعر) إحباط لأنك مابقتيش مرتبطة بخطة زمنية ولا برقم محدد على الميزان...ده أصبح نظام حياة..وهدفك أصبح الأكل الصحي...فلو لخبطتي يوم ولا اتنين هتتقبلي الموضوع من غير إحباط لأنك هتبقى عارفة أنها حالة مؤقتة وهرجعي لنظامك الغذائي الصحي اللي مقرراه لحياتك...

هنا لازم (النتيجة) تتغير لأن الأفكار والمشاعر والأفعال اتغيرت...

إنما لو فضلتي تفكري في نفس الأفكار وتعملي نفس الأفعال وعندك نفس المشاعر...

عمرك ما هتخسي و(النتيجة) عمرها ما هتتغير ولا هترضيكي...

[عندي مشاكل مع أهل جوزي]

-ليه؟

-بيتدخلوا في حياتي

-إيه الفعل اللي عملتيه خلاهم يتدخلوا في حياتك؟

-أكيد ما طلبت منهم يتدخلوا.

-ممكن يكون الفعل أنك مامنعتيهمش...يعني فعل سلبي...إنك ما فعلتيش أصلاً.

-أو لادي أشقيا]

-ليه؟

-ما بيسمعوش كلامي

-إيه الفعل اللي عملتيه خلاهم يتجاهلوا كلامك؟

-أنا جربت كل حاجة..زعيق وعقاب ومحايلة ودلع وتهديد

-غيري الأسلوب ومنهجية التعامل أكيد النتائج هتختلف، بس تفكري الصح أصلاً إنهم يسمعوا كلامك؟ ولا يجربوا بنفسهم الأول؟ تفكري لو سمعوا كلامك

شخصياتهم هتبقى أفضل؟ ولا هيفضلوا طول عمرهم تابع ويبقى راجل كبير كدة
وبيدور على حد يمشيه؛ لأنه ما بيعرفش ياخذ قرار لوحده؟ تفتكري يتعلم يقول لأ
بطريقة مهذبة ويتحمل العواقب أفضل... ولا يقول حاضر وتقهر شخصيته أفضل؟

كل مشكلة في حياتك هي نتيجة لفكرة أو مجموعة أفكار...

وأنت الوحيدة المسئولة تنقي إزاي أفكارك عشان تحلي مشاكلك وتوصلي لنتائج
مختلفة وحياة أفضل.

لو ما عرفتيش تمرني مخك إنه يفكر بطريقة مختلفة عشان توصلي لأهدافك...
هتفضلي طول عمرك واقفة مكانك تكرر نفس الأفكار، وبالتالي تكرر أخطاء
الماضي وتجربها معاك في المستقبل...

حياتك هتبقى معادلة ثابتة بتديكي كل يوم نفس النتائج...

عمرك شفتي فراشة ماشية على الأرض؟

عمرك شفتي فراشة مكسلة تستخدم جناحاتها وبتقول نصيبي كدة.. وهما السبب!!؟

استخدمي كل قدراتك الذاتية والفكرية عشان تطيري فوق وسط الورود... عشان
تعيشي الحياة اللي أنت عايزاها مش اللي اتقرضت عليك ولا اللي اتعودتي عليها...
غيري أركان المعادلة وأوصلي لنتائج جديدة ما حدش وصلها قبلك...

☆ ☆ ☆

الفصل الثاني

[افتحوا النوافذ وجددوا هواء الفكر الذي ركد]

د. مصطفى محمود

أفكار سودة وأخرى بالألوان

“Managing negative thoughts”

تعرفي إن فيه جزء معين في المخ مش بيعرف يفرق بين الحقيقة والخيال؟

عشان كدة لما بتقدي تتخيلي أذى لحد قريب منك لا قدر الله بتلاقي نفسك بتعطي غصب عنك...مع إنه عايش وزى الفل...وماجرالوش أي حاجة...يس مخك تعامل مع الفكرة الخيالية دي على إنها حقيقة...فصدقها وتفاعل معاها...

المخ لو فضل يتعرض لأفكار سلبية كثير هيصدقها..وهيتعامل معاها على إنها حقيقة..وهيبدا يدي إشارات تأذي صحتك..من أول تساقط الشعر وآلام المعدة والقولون لحد ارتفاع ضغط الدم أو مستوى السكر أو الجلطات...

ده بيحصل فعلاً لناس حوالينا كل يوم...

“جاله جلطة من كتر تفكيره في مشاكل الشغل”

“جالها أزمة قلبية من قلقها على ابنها”

ده كله بيحصل من طريقة تفكيرنا الغلط لو ماعرفناش نسيطر على أفكارنا اللي بتدور جوا دماغنا...

البداية فكرة...دي نقطة البداية...

(أول فكرة جت في دماغي لما شفتم سوا إنهم مش عايزيني معاها...)

يمكن خايفين أخذ شغلهم...أو أتميز عنهم...

نظراتهم ليا ضايقتني...وحسستني إنهم بيتريقوا أو بيتفقوا علياً...ده كان أول يوم لياً في الشغل الجديد...

ساعتها حسيت بتحدي وغضب...وقررت أخذ موقف...رفضت أتعامل معاها أو يقربوا مني...)

نفس الموقف ممكن نفكر فيه بطريقتين مختلفتين...

(اللي حصل أول يوم شغل إن أول فكرة جت في دماغي لما شفت نسمة ومنال إنهم بيدوروا على صاحبة تالته تشاركهم حكاياتهم...نظراتهم ليا كانت كلها فضول... شكل دمهم خفيف وقعدتهم حلوة...كانت أحلى صحبة وأحلى سنين)

(من زمان مستتية الجيران الجداد يسكنوا بقى وأتعرّف عليهم...يس لما شفّتها كذا مرة وهي بتركب ولادها باص المدرسة وضحكّلتها فدورت وشها...أول فكرة جت في دماغي إنها قاصدة تتجاهلني، أنا كمان فضلت أتجاهلها لمدة خمس سنين..لما عزّلت عرفت بالصدفة من جارة لينا إن نظرها كان ضعيف جدًّا وكانت بنتقادي النظر في وجوه الناس عشان ماتحرجش نفسها...)

أفكارنا بتحدد مشاعرنا تجاه الموقف...وعلى حسب مشاعرنا بنتصرف وناخذ قرارات...وقرار اتنا دي هي اللي بتحدد حياتنا كلها...

يعني باختصار طريقة تفكيرنا هي اللي بتحدد لنا إذا كنا هنعيش حياة حلوة..ولا وحشة...

☆ ☆ ☆

في البداية كانت الفكرة اللي بيتحدد على أساسها حياتنا...

طيب لو حياتك وحشة ونفسك تغيريها..فتشي عن أفكارك...

ساعات كتير بتبقى كل حاجة في حياتنا مضبوطة بزيادة...

زوج مثالي...أولاد وبنات...وظيفة مرموقة...

مفيش مشاكل مادية...

بس أنا مش مبسوفة...

وعايزة بقى أغير حياتي عشان أبقى سعيدة...

بس من كتر نعم ربنا بنتكسف نشتكى عشان دايماً هيكون رد الناس: [ماتتبطريش على النعمة]

بس أنا حزينة وعايزة أغير حياتي عشان أرتاح...

أطلق...؟

أعمل Career shift؟

أتمرد...أكتب...؟

تعرفي أنك لو غيرتي الحاجات دي كلها مع بعض أو واحدة بس فيهم...

برضه مش هتبقى سعيدة...

غيري مكان سكنك..وشغلك..وكل الناس اللي حواليكى وهتفضل مشاعرك هي هي...مش هتكوني أسعد ولا هترتاحي...

وده لأن القاعدة بتقول: مشاعرك والأحاسيس اللي بتحسيها مصدرها الوحيد أفكارك...

وطريقة نظرتك وتحليلك وفهمك للأمور...

مش الناس اللي حواليكى ولا طبيعة شغلك هي اللي بتسعدك أو تكئبك...
عشان تبقى سعيدة أنت مش محتاجة تغيري أي حاجة في حياتك...أنت بس محتاجة
تغيري طريقة تفكيرك...

ونظرتك للأمور...

محتاجة تتبني مفاهيم جديدة عن الحياة الحلوة...

في حياة عادية...وفي حياة حلوة أوي...

ناس كتير بتبقى فاهمة إنها عشان تغير حياتها للأحلى...يبقى لازم تغير شغلها...أو
حياتها الاجتماعية أو جوزها أو صاحبها...أو حتى شكلها ووزنها...

لو عايزة تغيري حياتك للأحلى مش محتاجة غير أنك تغيري أفكارك...

تاني...

[يمكن لأي إنسان تغيير حياته عن طريق فقط مشاهدة أفكاره]

حللي أفكارك...فكرة..فكرة...

هتلاقي إن أفكارك تجاه زوجك وترجمتك وتفسيرك أنت لأفعاله وكلامه هي اللي
حددت شكل العلاقة بينكم...

وأفكارك تجاه حماتك وتفسيرك لكلامها هو اللي بيحدد شكل علاقتك بأهله...

وأفكارك عن التربية والأطفال هي اللي هتبني شخصياتهم...

وأفكارك عن نفسك هي اللي هتحدد أنت مين وقدر أنك إيه...

لو عايزة تتغيري بجد...

غيري أفكارك عن نفسك...اتبني أفكار جديدة مجاتش في بالك قبل كدة...

اتمني..وفكري...فكري الفكرة بطريقة مختلفة وجديدة...

بطريقة حرة...

مجنونة...

منطلقة..قوية..منورة...

[عاملوا الناس بما يُظهرونه لكم، والله يتولي ما في صدورهم]

عمر بن الخطاب

التفكير "Bugs"

"Cognitive distortions"

آفات التفكير أو الـ Distortions

أول خطوة في طريق التغيير هي المعرفة...

الوعي والإدراك بالشيء الذي عايزين تغييره...

وبما أن طريقة التفكير هي المسؤولة عن نتائج حياتنا..يبقى لازم نبدأ بنمط التفكير...

ونمط يعني الشيء المتكرر..وعشان يكون في تواصل بيني وبين عقلي الباطن اللي بي فكر بنمط تفكير غير سوي أو غير سليم...أو في شوية Errors بسيطة عايزة تنظبط...لازم اعرف يعني إيه أنماط تفكير مشوّهة.

[أنماط التفكير المشوّه] أو الـ "Cognitive distortions" يعني طريقة تفكير غير منطقية ومبالغ فيها وأفكار غير حقيقية..وكثرها بييسبب اضطرابات نفسية زي الاكتئاب والقلق والخوف والهلع، وأحياناً اضطرابات جسدية زي القولون العصبي والصداع وآلام الظهر وضغط الدم وبعض الأمراض المناعية...

علماء النفس حددوا أنماط معينة من التفكير المشوّه..هنتكلم هنا عن أشهرها وأكثرها استخداماً...

- أبيض / أسود

يا صح يا غلط..يا كله يا بلاش..يا زي مانا عايزة بالظبط يا خلاص..يا أبيض يا أسود..مفيش وسط...

دي طريقة تفكير الناس اللي بتسعى للمثالية...الـ "PERFECTIONIST"

ما بتقبلش أخطاء ولا تبرير ولا تقصير...

وفي الغالب مفيش حاجة بترضيهم ومش بيعرفوا يستمتعوا بحياتهم...

أمهات كتير أوي وزوجات عايزين حياتهم وحياة أولادهم على الشعرة...

ماحدش يغلط...

مفيش أعذار...

لازم أولادي يجيبوا الدرجات النهائية...

البيت متروق ونضيف وكل حاجة مكانها...

كل حاجة بميعاد...

الأكل صحي...

النوم بمواعيد ثابتة...

التمارين مافيهاش هزار...

مفيش تقصير...

مفيش غلط...

الناس دول سواء كانوا أمهات أو أبهات أو مديرين أو أزواج اسمهم Perfectionist يعني الناس اللي بتسعى للكمال...

مشكلتهم إنهم مش بيرضوا.. وبالتالي مش بيرتاحوا.. وبيقوا طول الوقت ما بين الغضب لو حد كسر القواعد وممشيش على النظام، وتأنيب الضمير.. لو هم اللي خرجوا برة القواعد اللي هما فارضينها على نفسها...

الـ Standards بتاعتهم أو المقاييس فوووق وبعيدة عن كل اللي حوالينهم.. عشان كدة لا بيرضوا عن نفسها ولا بيرضوا عن اللي حوالينهم.. معرضين جدا للاكتئاب...

الحياة معاهم مرهقة... لأنهم دايمًا تاعبين نفسها وتاعبين اللي حوالينهم...

طيب عارفين الدين بيقول إيه؟ سيدنا النبي ﷺ قال في حديث قدسي عن ربنا سبحانه وتعالى: [والذي نفسي بيده لو لم تذبوا لذهب الله بكم ولجاء بقوم غيركم يذبون فيستغفرون الله فيغفر لهم].

لازم نذنب... لازم نغلط... ونقصر... عشان نرجع نستغفر... ما ينفعش نبقى كاملين... عشان إحنا بشر مش آلهة...

هونوا على نفسك وعلى اللي حوالينكم.. ده ربنا بيقبل التوبة والتقصير... إحنا البشر مش هنقبل التقصير ونتهاون ونسامح ليه...؟؟

- التعميم:

كل الناس وحشة.. بكل الرجالة خاينة.. بكل الجواز فاشل.. بكل الستات نكدية.. بلد مافيهاش حاجة حلوة.. كلهم حرامية...

حكم لا منطقي بيحرم صاحبه من الاختلاط بالناس والاستمتاع بعلاقات صحية... وبيخليه دايمًا خايف وقلقان.. والدين قال: {إن بعض الظن إثم} ما دام ماشفتيش بعنيكي يبقى ماتحكيمش... ماتصدريش الأحكام وتتعملي مع الموضوع على إنه حقيقة مطلقة لا تحتمل الخطأ.

- التهويل:

عارفين [اتكنلي على السين] وقالتلي معسسسلامة يا ابتسام...

فتروح ابتسام تتخانق مع جوزها وتقاطع حماتها عشان كلمة أو حركة... التهويل إنك تدي الموضوع أكبر من حقه... الموقف يبقى عادي بس أنت تشوفيه كارثة...

إنك ماتعديش حاجة.. ماتسيبش حاجة إلا وتعملي عليها مشكلة... لازم كل الناس تعمل حسابك أوي.. وتعاملك بحذر أوي.. وياخدوا احتياطاتهم أوي.. أنت كدة شخصية صعبة مرهقة في التعامل.. وسيدنا النبي قال:

[حرم على النار كل هين، لين، سهل، قريب من الناس].

خليكي بسيطة وخدي الأمور ببساطة.

- لازم/ المفروض

دول الناس اللي حاطين كاتالوج لكل شخص وكل علاقة وكل حدث وعايزين كل اللي حوالينهم يمشوا على قواعدهم وماينحرفوش...وطبعًا النتيجة إنهم عمرهم مايرضوا وكل الناس بتهرب من حوالينهم.

عندهم معتقدات وعايزين الكل يلتزم بيها...عندهم طريقة واحدة بس للنجاح ما بيعترفوش غير بيها..ماعندهم مرونة ولا بدائل...

وسيدنا محمد ﷺ قال: [ما كان الرفق في شيءٍ إلا زانه] .. ماتحبكوهاش...سهلوهها... واستمتعوا بحياتكم.

- الحكم واستعجال النتائج:

عمري ما هعرف أتعلم السواقة..أنا مش هعرف اشتغل...هفشل...عمرها ما هتحنيني...هتغير مني...أكيد هيخونني...ده شغال كذا يبقى أكيد حرامي...دي الناس اللي بتتعامل مع الافتراضات اللي في دماغها على أنها حقائق مطلقة...مهما كانت الفكرة غير منطقية بس هما مقتنعين بيها جدًا حتى لو ماعندهمش أي دليل...

[أنا عند ظن عبيدي بي، إن ظن خيرًا فله، وإن ظن شرًا فله] حديث قدسي.

- الشخصية/ أو إني أخذ كل حاجة على نفسي...

مكشرة...عشان شافنتني

ماسلمتش...قاصدة تقلل مني

قصدها تضايقتني

قصده يتجاهلني

تقصدي أنا بالكلمة دي

نسي عيد ميلادي عشان أنا تخنت

مكشر...عشان مبقاش يحبني

الموضوع مالوش علاقة بيكي...في أسباب تانية كتير أوي غيرك انتي...ما دام ما حدش قالك الجملة بطريقة مباشرة...يبقى الفكرة اللي في دماغك دي غير حقيقية...

اسألني نفسك دايماً...دي حقيقة ولا مجرد فكرة؟

- نص الكباية الفاضي:

دول الناس اللي ما بتشوفش غير النص درجة اللي نقصت...والحنة اللي اتتست... والجزء اللي ناقص الدين بيقول إيه؟ ربنا سبحانه وتعالى قال: {الشَّيْطَانُ يُعِدُّكُمْ لِلْفَقْرِ

وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا { [البقرة: ٢٦٨].

الشیطان يعدكم الفقر... عايزنا دايماً نحس إننا فقراء... مش فلوس... لأ نِعم.. يعني مش عايزنا نشوف نعم ربنا علينا... عشان لو شفناها هنعلمه ونشكره.. فالنعم هتزيد عشان وعد سبحانه وتعالى لنا ب: {لئن شكرتم لأزيدنكم} [إبراهيم: ٧].

فيعمل إيه الشيطان... يلهينا بالنواقص... يخلينا مانشوفش النعم اللي عندنا ونركز بس على اللي ناقصنا...

يبقى عندنا ولادنا... اللي هم زينة الحياة الدنيا... ونقعد طول النهار نشتكي من شقاوتهم ومسئوليتهم...

يبقى عندنا أزواجنا... اللي هما سكن ومودة ورحمة... ومانشوفش غير أوجه التقصير منهم...

يبقى عندنا شغلنا اللي بيامن مصاريفنا والتزاماتنا... ومانشوفش منه غير مشواره البعيد...

فكري كم نعمة من نعم ربنا عندك ومانقدريش تستغني عنها... عديهم وقولي ألف حمد وشكر ليك يارب...

- الحكم بالعاطفة:

الناس اللي عايشة بإحساسهم... وبيقروا ويتصرفوا بناء على إحساسهم فقط... حتى لو مفيش أي منطقية ورا الإحساس ده... قلبي حاسس... شكيت... تخيلت... اتقبضت... خفت... قلقت...

ربنا ميزنا بالعقل والفهم ولازم يبقى عندنا حجة ومنطق في حكمنا على الأمور...

- التصنيف:

إني أصنف الناس وأديهم مسميات...

المنقبات كلهم كذا...

والوسط الفني كله كذا...

سكان المحافظة الفلانية كذا...

اللي ساكنين في المكان الفلاني كذا...

في ناس ممكن توقف جوازة بنتهم من شخص بتحبه عشان من محافظة معينة... وناس بتوقف جوازة ابنهم من واحدة بيحبها عشان طريقة لبسها مش زيهم...

هو ده التصنيف واللي بيحرمانا نعرف الناس ونشوفهم ونقرب منهم ونكتشف مميزاتهم...

{وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ} [الحجرات: ١١].

{وَلَا تَلْمِزُوا} [الحجرات: ١١].

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ} [الحجرات: ١١].

- التشاؤم وانتظار السيئ...

الناس اللي بعد ماتضحك تقول خير اللهم اجعله خير.. يبقى أكيد حاجة وحشة
هتحصل...

الناس بتوع الغراب ورقم ١٣ ويوم التلات

من أكثر الأحاديث اللي بتخوفني جداً: [البلاء موكل بالقول].

يعني البلاء ممكن يقع لو نطق به اللسان...

حاجة كدة تخلي الواحد يحسب للكلمة ألف حساب قبل ماينطقها...

أو حاجة كدة تخلي الواحد لازم يركز إنه يحسن الظن بالله طول الوقت...

يعني زي ما الرسول قال... [بشروا ولا تنفروا]

يعني امسكي لسانك قبل ماتقولي لابنك... هتسقط أو هتعيأ أو هتفضل طول عمرك
فانشل...

وامسكي لسانك قبل ماتقولي كل الرجالة خاينة.. وهو أكيد زيهم

امسكي لسانك قبل ماتقولي الفلوس مش هتكفي لآخر الشهر...

وبلاش أنا حاسة لو خرج مش هيرجع.. ولو رحنا هتحصل حاجة وحشة.. وحاسة
إني هموت قبل ما فرح...

امسكوا لسانكم عشان مانبقاش من الذين قيل فيهم: {الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ
دَائِرَةُ السَّوْءِ} [الفتح: ٦]

دي كانت أشهر أنماط التفكير المشوهة اللي بنستخدمها كثير... طريقة التفكير دي
بتبدي بفكرة.. بتدور في دماغي من صوت جوايا اسمه ال Ego - هنتكلم عنه
بالتفصيل كمان شوية- لو فضلت أسمعله واطكرت الفكرة دي

جوايا كثير هتتحول لمعتقد أو نمط تفكير... وهتبقى دي منهجية تفكري وأسلوب في
الحياة اللي لازم هياثر على كل جوانب حياتي بالسلب وهيحرمني من الاستمتاع
بحياة سوية.

كان في دعوة سمعتها من زمان من حد كبير في السن...

[ربنا يصلحك سريرتك].

السريرة.. يعني الأفكار اللي بتدور في البال...

ياه للدرجة دي الناس القديمة بفطرتها كانوا بيجاهدوا إنهم يفكروا بطريقة إيجابية!!

الدعوة دي لخصت جزء كبير جداً من منهج الصحة النفسية اللي ضروري في حياتنا عشان مايجلناش أمراض نفسية...

من غير بقى لا كتب ولا أبحاث ودبلومات وكورسات وشهادات...

[من أصلح سريرته أصلح الله علانيته].

ماتسيبوش التشوهات الفكرية تحرمكم من الحياة الحلوة...

راقبوا أفكاركم ونقوها كويس واختاروا منها اللي يفيدكم ويحلي حياتكم...

{إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ} [يوسف: ٥٣]

سورة يوسف

اقفشي الـEgo

“Ego voice”

جوا عقل كل واحد فينا صوتين...صوت نفسي وصوت روحاني...

الصوت النفسي هو صوت النفس البشرية Ego،

(الإيجو ده صوت داخلي جوانا ومش معناه الثقة بالنفس)

والصوت الروحاني هو صوت نقي روعي ببسموه Higher self-state [أو الأنا العليا]

طبعا ليهم تعريفات ومسميات كتير في علم النفس بس أحدث تعريف للإيجو هو الصوت الداخلي اللي بيوصلنا عن الواقع...الصوت اللي دايمًا خايف وعايز يحميني من خطر المجهول...وخطر المخاطرة

خايف عليا فمش عايزني أجرب عشان ماتعرضش للفشل...

ولا أحب لحسن اتجرح...

ولا أخس لحسن أجوع...

الصوت الداخلي اللي زانقني في مساحة ضيقة جدًا من الحياة...حابسني ما بين ذكريات الماضي الموجهة...أو خوفي من المستقبل...

الصوت ده مهم جدًا؛ لأنه بيكرني دايمًا بغلطاتي عشان ماكررهاش...خايف عليا وبيحميني من الفشل والخسارة والإحراج والمجهول...

بس بيحرمني من أهم حاجة...شغف الحياة...

هو الصوت اللي بيكرني بكل قصص الخيانة والوجع أول ماحد بييجي يقولي بحبك...

وهو الصوت اللي بيقولني هي بتسلم عليك كدة ليه...دي أكيد مابتحبكيش...

هو الصوت اللي بيقولي كلهم خاينين وكلهم نكديين...
هو اللي بيقولي عمرك ما تعرفي توصلي ومفيش فايده...
وهو اللي بيقولي لازم والمفروض ومش هينفع غير كدة...
وهو اللي بيقولي مفيش حاجة حلوة...
هو الصوت اللي بيقولي إزاي يعملوا فيكي كدة وإزاي ساكتة...
وهو اللي بيقولي هما السبب وهما اللي عملوا فيكي كدة...
هو اللي بيأنبك ويحسسك بالتقصير وإنك مش كفاية...
هو اللي بيمنعك تخاطري أو تجربي أو تعلمي حاجة جديدة وتعيشي حياة مختلفة...
وهو بتاع اللي نعرفه أحسن من اللي مانع فوش... والأضمن والأمن...
يا ترى الصوت ده بتسمعيه كثير؟ مألوف بالنسبالك؟
ودنك واخدة عليه؟
طيب بتعرفي تسكتيه؟ ولا بتسمعي كلامه؟
تعرفي إن الصوت ده مش أنت؟ ده صوت الإيجو اللي جواكي...
طيب يا ترى في أصوات تانية غيره؟ ولا هو ده الوحيد اللي بتسمعيه؟
[أنا لا أريد حياة مثالية، أنا أريد حياة سعيدة]
سلفادور دالي

زي الملايكة

“Higher self-state”

في صوت تاني بيقولك سامحي؟
احسني الظن...
ما تحكيش... ماتصدقش غير لما تشوفي بعينك...
أعذريه... جربي هتخسري إيه...
انتي الأحسن... انتي الأطيب...
في صوت بيقولك مفيش حد كامل وعادي إنهم يغلطوا وعادي إنك تقصري؟
في صوت بيقولك أنت لوحدهك المسئولة وأنت اللي هتتحاسبي... ومفيش حاجة اسمها
هما السبب وهما اللي اضطرروني؟

في صوت بيقولك أنت ماكشفتيش على نيته يمكن قصده خير...في صوت بيقولك خليكى سهلة ومرنة وبسيطة..قدرى وشجعي وسامحي وتغافلي..واعملي نفسك مش واخدة بالك...

واتمنيلهم الخير وماتقارنيش نفسك بحد وادعيلهم..وخليكى مثالية وأوعي تغلطي...
ده اسمه صوت الأنا العليا...

ده صوت أعلى وأرقى نسخة فيكى...

ده صوت الأخلاق والدين والقيم والمثل العليا...

يا ترى بتسمعيه كتير؟

موجود جواكي وبيزورك دائماً؟ طيب مين اللي مسيطر أكثر...هو ولا الإيجو؟

مين فيهم الأقرب ليكى؟

مين بيملك أكثر؟؟

مين اللي بيتكرر فيهم وبتسمعيه أكثر؟

بتجلدي نفسك لو مشيتي ورا الإيجو وباذلة مجهود رهيب عشان تسمعي للمثالية؟

هو أنا ينفع أصلاً أكون راقية أوي ومثالية كدة طول الوقت؟

بس إحنا على الأرض مش في الجنة...إحنا نفوس بشرية وبنحاول نرتقي للنفس الراقية المطمئنة...

تعرفي إن إحنا مش الصوت ده ولا الصوت ده...

أنا مش ال ego ولا أنا ال Higher self...

أنا مش صوت ولا أنا فكرة...

أنا مش الإحساس...ولا أنا الجسم...

أنا ثابتة والأفكار بتتغير...

أنا ثابتة والجسم بيتغير...

أنا الأنا الحقيقية...اللي بتختار وتفكر...

أنا الوعي...أنا المساحة اللي بتدور فيها الأفكار...

أنا القرار...أنا اللي بتحكم في مستوى الأصوات اللي بتتكلم جوايا...

أنا اللي بوقف الصوت ده وبعلي ده...يختار مين اللي هيتكلم النهاردة ومين هينام...

مش مهم إذا كنت هسمع صوت الإيجو وامشي وراه...ولا إذا كنت هسمع صوت الأنا العليا...يس المهم أبقي عارفة كويس أوي أنا هختار مين...يسمع مين...

مين اللي بيتكلم جوايا فيهم...المهم إني أعرف أفرق بين الصوتين...وأميز كل صوت فيهم بيتكلم إمتى وبسيطر إمتى...
واختار بوعي وحكمة ورضا هسمع لمين فيهم...
دي أنا الحقيقية اللي بتتحكم ومش بتتغير بالوقت ولا بالأفكار...
[الشجاعة هي أن تكون نفسك]

جانين ريبر

أنا مش عارفني...أنا تهت مني

“True self state”

دور كل واحد فينا إنه يدور على نفسه الحقيقية...
ويلاقيها ويقعد معاها...
يعرفها أكثر...يقرب منها..يسمحلها بالحياة...
يديها مساحتها ومتنفسها...
كلنا حصلنا تغيرات كبيرة في حياتنا...
مرينا بظروف ومشاعر ومواقف غيرت فينا كثير وخذت منا حاجات واديتنا حاجات تانية...
لبسنا شخصيات مش شخصياتنا وبعدنا عن حقيقتنا...
لبست شخصية الأم المسؤولة قدام ولادها...أمرت ونهيت وحطيتلهم قواعد وروتين ومسموح وممنوع...
بس ده مش أنا ولا شخصيتي...أنا أصلا عايزة ألعب معاها...
ولبست شخصية الزوجة المثالية قدام حماتي...
ولبست بالطو الموظف المثالي...
وفي الشارع ببقى السبع رجالة...
في اجتماع أو لياء الأمور ببقى مش عارفاني...
بس هو أنا مين في دول...
أنا مش دي ولا دي...
الشخصيات دي بتخنفني وبتضغطني...أنا عايزة البراح بتاعي أنا...
البراح اللي بلاقي فيه نفسي واحس فيه إن أنا أنا...

أصحاب زمان يمكن...؟؟ ولا الأفلام القديمة...!؟
قعدتي مع نفسي في البلكونة..ومذكراتي...؟؟
الموسيقى اللي بحبها...الحضن اللي بيردلي كياني...
كياني...!! يمكن هي دي أكثر كلمة عبرت عني...
أنا يعني كياني اللي بدور عليه وبتونس بوجوده...
كياني هو أنا الحقيقية...هو مساحتي الشخصية اللي بنور فيها وأنتعش وأزهر...

هي دي أنا الحقيقية...الـ True self state

أكثر حد بيعرف يبقى في الحالة دي طول الوقت هما الأطفال...

ببيقوا على طبيعتهم أوي...

بيعملوا اللي هما عاوزينه وبيطلبوه مهما كان غريب أو مش منطقي...

بيعوزوا...وبيحتاجوا...وبيصروا على طلباتهم...وبيستمتعوا بيها أوي لما بتجيلهم...

وبيرفضوا اللي هما مش عايزينه...وبيعرفوا يقولوا لأ...من غير ما يحسوا بإحراج...

مابيسلمش على الضيوف عادي...

بتحط ديل فستانها في بقها في أي وقت...

بينام على الأرض في السوبر ماركت...

مابيعلموش حاجة غصب عنهم...مش بيجاملوا حد...ولا بيحسوا على نفسهم عشان

حد...ولا بيفرق معاهم منظرهم...ولا بيفكروا في مستقبلهم ولا شايلين هم...

الطفل عايش لحظته وبس...

بيستمتع بحياته في حدود إمكانياته المتاحة وبيفرح بيها أوي مهما كانت بسيطة

وساذجة...وبيستمتع ويعيش اللحظة أوي...

ماعندوش أصوات متداخلة جوا دماغه ومش بيعيش صراعات نفسية...عارف هو

عايز إيه وعارف اللي ببسطه ويعمله من غير تفكير...ماعندوش قيود فكرية...

ولا محددات...

حر...

طليق...

طلعوا الطفل اللي جواكم...

العبوا هزروا...اتبسطوا بالمتاح وعيشوا اللحظة...مش لازم طول الوقت نبقى كدة...

مش هينفع طبعاً نبقى الطفل الحر طول الوقت وإلا هنخسر شغلنا وعلاقاتنا

وحياتنا...يس لازم نجرب نفصل ونعيش حياتنا...نعيشها بشغف الأطفال...لازم

الطفل اللي جوانا يطلع ونقعد معاه ونتعرف عليه وعلى احتياجاته...عشان يبقى عندنا توازن نفسي...لازم ندور عليه ونلاقيه ونتمرن على وجوده حتى لو أوقات بسيطة في اليوم...أو حتى الأسبوع...

دوروا على نفسك في الناس والحاجات والأماكن اللي حواليكم...لحد ماتعرفوا أنتوا مين وعايزين إيه...



تعرفي إنك كل ماقضيتي وقت أكثر مع نفسك وشخصيتك الحقيقية كل ما حياتك بقت أحلى وأمتع...

هتحمسي بالسلام والرضا...

والأحلى...إنك هتعرفي توصلي لشغفك ال passion اللي بناخد فيها كورسات وبنقر الها كتب..مش هتحتاجي لحد يساعذك تلاقى شغفك...

في ال True self state الوعي الذاتي بيبقى عالي أوي...وبنبقى في حالة من الإدراك اللي بتخلينا نعرف بجد إحنا بنحب إيه ومابنحبش إيه...

زي الأطفال...عارفين نفسهم كويس...وبيروحوا ورا أي حاجة بيحبوها..وبيرفضوا أي حاجة مش جاية على مزاجهم...مابيجاملوش..مابيتكسفوش..مابيتصنعوش...

عايشين حياتهم بشغف حقيقي...عندهم استعداد يستمتعوا بكل حاجة متاحة قدامهم... الشغف مهم، هو اللي بيفرز الدوبامين ويحسنا بالسعادة..طول مانت بتقضي وقت مع شغفك والحاجات اللي بتحبي عملها..فأنت محصنة ضد الاكتئاب...ومعاكي مضاد الحزن.

وجود الشغف هو اللي بيحسنا بمتعة الحياة...وبيفجر جوانا طاقة كبيرة..بطاقة حب وسعادة وأمل وتفاؤل...

وعشان تعرفي توصليله بسهولة...

القاعدة بتقول: [إن الشغف هو الحاجة اللي بتعملها بتركيز وحب من غير زهق ومابتحسش بالوقت أثناء فعلها..وبتحمسي جواكي بتأثير حلو وطاقة إيجابية].

مممكن يكون شغلك..مممكن تكون قراءة أو كتابة..شعر..فاشون..رسم..ميكاب... أعمال فنية يدوية..رحلات..خروجات..تدريس...أفلام...حفلات.

مممكن تكون حاجات كثيرة أوي بس مش هتعرفي توصليلها غير لما توصلي لذاتك الحقيقية الأول

لل True self state.

موضوع الشغف أو ال passion شاغل ناس كثيرة في الوقت الحالي...أصبح في كورسات وبرامج تدريبية خاصة عشان تقدري بس تحددى انت بتحبي إيه..وفي Coaches مخصوص بيدربوكي إزاي توصلي لشغفك

وتمارسيه..في ناس بتكتشف هوايات وحاجات غريبة مجاتش في بالهم لحظة...
وبالفعل شوفنا دكتورة العيون اللي سابت المستشفى وبقى ليها برنامج للأكل على
التليفزيون...

والجراح اللي بقى عنده مَرسَم وبيعمل معارض لرسوماته الفنية...

والضابط اللي استقال وبقى ممثل كوميدى...

والجدة اللي بقى عندها حضانة...

والطبيب اللي بقى كاتب روائي...

وغيرهم كثير...على فكرة مش لازم تسيبي شغلك وتشتغلي في شغلك زيهم..كونك
بس إنك تحددى شغلك وتعرفيه وتمارسيه ده لوحده هيدىكي الطاقة والدوبامين اللي
يخليكي تحبى شغلك وحياتك ويخليكي تحبى

الحياة وتستمتعي بكل التفاصيل...هيدىكي عينين ثانية وقلب تانى تعيشي بيهم...

*خليكي فاكرة عشان توصلى لشغلك لازم الطفل الحر اللي جواكي يخرج للحياة...

وعشان الطفل يخرج لازم تتحكمي في الأفكار المشوّهة وغير المنطقية...

يعني لما صوت الإيجو يوطي خالص..والأنا الحقيقية صوتها يطلع ويسيطر...
ساعتها هتلاقى شغلك...

ساعتها هتبعدي تمامًا عن الاكتئاب وتستمتعي بسلام نفسي داخلي...

وحياة هادية جميلة...

[البحث عن السعادة أحد مصادر عدم السعادة]

إريك هوفر

أسعد واحدة

“Self-motivation”

- عايزة أغير حياتي...

عايزة أعيش حياة أفضل...

عايزة أحس مشاعر أحلى...

وعارفة إنك هتقوليلي إن ده مش هيحصل غير من جوايا أنا...

مش الناس اللي حواليا ولا شغلي ولا ظروفى اللي هيسعدوني...

وآدى دماغى وآدى أفكارى كلها...أعمل إيه بقى عشان اتغير!؟

- أي تغيير فى الدنيا عشان يحصل محتاج حافز...

أو سبب أو احتياج أو رغبة أو حاجة بتحركني وتديني دافع إنني أتغير...
لو عرفتني تتحكمي في الحافز أو دوافع التغيير جواكي هتعرفي تتحكمي في نفسك
لأبعد الحدود...

أكبر ٣ أخطاء إحنا بنقع فيهم واحنا بندور على التغيير إن احنا بنختار حوافز
ودوافع بتحركنا في اتجاه عكسي...

بتغيرنا يمكن...يس مش في الاتجاه اللي احنا عاوزينه...

ال ٣ دوافع دول ممكن نسميهم:

١ - البحث عن السعادة:

لو الدافع اللي بيحركني وبيخليني أبذل مجهود هو السعادة..يبقى أنا ماشية في اتجاه
معاكس...

مهما بذلت مجهود فأنا عمري ما هوصل لل Maximum لأن دايمًا فيه أكثر
فهفضل طول عمري مش راضية...

مفهوم السعادة بالنسبالنا ايه؟

إنني أدور على السعادة..يعني بجري ورا براندات أو ماركات معينة..أكل
ومطاعم...

خروجات في أماكن كلاسي...

يعني بجري ورا شغل ونجاح وتميز وفلوس كتير...

يعني بدور على مستوى معيشة معين...

وبجري ورا ناس مش هبقى سعيدة غير بوجودهم...

ناس لازم يعاملوني بطريقة معينة ويهتموا بيا بأسلوب محدد عشان أرضى...

مش هي دي السعادة..ولو ده مفهومي عنها يبقى عمري ما هبقى سعيدة ولا
راضية...

طول مانا بجري ورا شخص بعينه..ورا مسمى وظيفي محدد..ورا مستوى
اجتماعي ومحددات ماينفعش أقل عنها، يبقى عمري ما هكتفي...ولا عمري هوصل
لأن دايمًا في أكثر وفي أعلى...

كده مفهوم السعادة فيه Error أو خطأ لازم يتعدل في ال Belief system أو
الميكانيزم بتاع أفكارى...

أو الخطوة في طريق التغيير إنني هшил كلمة [البحث عن السعادة] وأبدلها بـ
[الاستمتاع بالحياة]

هلغي Option ال Seeking pleasure جوا ال Belief system بتاعي وأبدله ب Enjoying life يعني بدل ما أدور على السعادة وأجري وراها هستمتع باللي موجود عندي...

ما هو اللي عندي بالفعل في ناس تانية بتجري وراه ونفسها فيه وبتدور عليه... ومصدر استمتاع وسعادة لغيري...

طيب ماهو في أيدي بالفعل ومعايا.. وأنا نفسي في يوم من الأيام كان ده هدفي وكنت بدور عليه...

وأديني وصلته...

أف بقی واستمتع بيه شوية...

أنفج عليه من تاني وأشوفه من منظور مختلف...

ابص له برضا.. واستمتع...

أكيد مهم جداً إني أحسن من مستوى دخلي ومن مستوايا الاجتماعي والمادي... ولازم يبقى عندي طموح وظيفي أعلى...

بس ده اسمه روتين الحياة.. مش معنى للسعادة...

يعني وصلته أفرح واستمتع.. بس لو ماوصلتلوش.. ما حزنش ولا أحبط...

اسعى له.. بس ماوقفش حياتي عليه...

يعني أتعامل مع الاحتياجات دي بغناوة.. جت هفرح، ماجتتش مش هتأثر على مشاعري عشان أنا كدة راضية ومبسوطة ومستمتعة جداً باللي عندي...

٢- تجنب الألم:

ده تاني دافع من دوافع التغيير.. من الحاجات اللي بتحركني في اتجاه خطأ ومعاكس عن التغيير اللي هيفيدني...

تجنب الألم والهروب منه بيخليني أخسر كثير وبيوجهني لطريق مش هيفيدني... بخاف أزعل.. يخاف أتوجع...

بخاف أفشل.. يخاف اتخرج...

فبفضل واقفة مكاني...

مش هعمل المشروع اللي نفسي فيه عشان أبعد عن الفشل وماتضايقش لو ماوصلتلش للنتيجة اللي أنا عايزاها...

مش هتعرف على الجيران الجداد عشان أبعد عني الإحراج...

ولا هحب عشان أبعد عن الوجع...

الوجع والجوع والخوف والإحباط والقلق والغيرة...كلها مشاعر إنسانية مش بتعض ولا بتعور...

دي مجرد مشاعر بتعدي من خلالنا لجزء من الوقت...

وبتسيب جوانا تجربة جديدة مثيرة...

مشاعر آدمية هي اللي بتميزنا عن الجماد والحيوان...

المشاعر دي هي الحياة...

كل ماتعرضت لمشاعر أكثر كل ماعشت أعمق...

زي ما عمر طاهر قال: [يمكنك أن تعيش الحياة أو أن تعيش الحياة ألف مرة].

المشاعر المختلفة سواء كانت إيجابية أو سلبية هي اللي بتخلينا نعيش الحياة D3، بتخلينا نشوف أبعاد ماكناش شايفينها قبل كدة...

عمق...خبرة...استمتاع...

تفجير طاقات...

الشاعر بيقول شعر لأنه حب أوي فاتجرح فاتوجع أوي فحزن أوي..فأصبح إنسان مبدع وفنان أوي...

المشاعر هي الطاقة الكامنة اللي لما بتتفجر بتتفجر معاها حياة..ماتقاوميش أي وجع...لازم نتعب عشان نوصل..ونعاني عشان نستمتع...

٣- توفير الطاقة:

ده تالت دافع من دوافع التغيير اللي بتعطلنا أكثر ما بتغيرنا...

[الكسل] لو أنا بوفر طاقتي ومجهودي يبقى مش هوصل لمستوى جودة الحياة اللي ترصيني...

لازم أتعب وأسهر واتعلم...

لازم أبذل أقصى طاقتي وأقصى مجهودي...عشان أوصل...

ما ينفعش أستنى التغيير هو اللي يحصلي...

ما ينفعش أستنى علاقاتي تبقى أحسن لوحدها...

ما ينفعش ألوم على حد ولا أستنى حد يبجي يغيرلي حياتي للأحلى...

إحنا بنقرأ كتير...

وبناخذ كورسات كتير...

وبنتعلم..وبنعرف...

بس بنيجي نطبق نقف...صبرنا يخلص...

أخذ كورس كبير عن التربية الإيجابية وأرجع أضرب العيال بالشبشب عادي...
أروح لدكتور تغذية وأدفع اشتراك الجيم..وماروحش وأتعشى بطاطس محمرة
عادي...

أقترح على قنوات الطبخ واكتب وراهم الوصفات بكل دقة..وأطبخ كوسة ورز...
عادي

هو أنا هتعلم وأطبق!!؟

هذاكر وانجح!! الاتنين؟

دي مشكلتنا..مش بنكمل المشوار للآخر...

بنعطل ونكسل...

المعلومة عندي والإدراك والوعي وصلتلهم...

بس كسلت أنفذ..كسلت استخدم المعلومة...

خلصت الكتاب..حكيت عنه..قفاته وشيلته...

خدت كورسات وورش عمل بس حياتي ماتغيرتش...

ده عشان أنا ماستخدمتش المعلومة ومابدلتش المجهود اللازم للتغيير...

ماعملتش اللي عليا للآخر...

لو عرفنا نغير [البحث عن السعادة] إلى [الاستمتاع بالحياة].

وغيرنا [تجنب الألم] إلى [تقبل الألم].

وغيرنا [توفير الطاقة] إلى [بذل كل طاقتي]

يبقى انتي على أعتاب حياة جديدة...

مختلفة...

غير عادية...

حياة عميقة..ممتعة..مميزة...

يبقى انتي عايشة...

☆☆☆

الفصل الثالث

[لا يؤدي الإنسان أكثر من كبت المشاعر السلبية طويلاً]

سيجموند فرويد

اسمها عواطف

“Dealing with negative emotions”

كلميني عن مشاعرك...

يومك بيمشي إزاي؟؟ إيه أكثر مشاعر بتتمري بيها خلال اليوم؟

حزن...قلق...سعادة...توتر...إحباط...خوف...!!

بتعرفي أصلاً تحددتي مشاعرك...؟

بتعرفي توصفيها بأساميها؟

ولا مشاعرك بتختزليها في [كوبسة] أو [مش كوبسة]

عشان تعرفي تديري مشاعرك صح بطريقة إيجابية لازم تراقبي نفسك وتحددتي مشاعرك خلال اليوم؛ حسيتي بإيه وإيه أكثر شعور كان مسيطر عليك...!

طيب تخيلي لو معاك التعويذة اللي بتقدري تحددتي بيها الشعور اللي هيصاحبك في يومك...

- لو هتختاري شعور تقضي بيه حياتك هيكون إيه؟

- السعادة

- كدة يبقى أنت ماقرتيش المقال اللي فات...

كل الناس بتجري وبتدور على السعادة...

مخنا متبرمج على البحث عن السعادة...

إيه هو مفهوم السعادة بالنسبالنا؟

الفلوس...

الشهرة...

الجسم المثالي...

أبوة في ناس موقفة سعادتها على الجسم المثالي...مش هحس أبداً إنني سعيدة غير لما أخس...

الجسم المثالي مش مصدر سعادة..معناه بس جسم صحي؛ لأن فيه ناس كثير
جسمها مثالي بس مش سعادة...

وناس كثير مليونيرات وبينتحروا من الاكتئاب...

وناس عندها شهرة وحزينة...

الأفكار دي اللي صدرتها لنا ال Social media، طول النهار بشوف كل الناس
جسمها مثالي...إلا أنا

كل الناس بشرتها صافية...إلا أنا

كل الناس بتصيف في أغلي الشواطئ...إلا أنا

كل الناس عاطول بتضحك وصورهم منورة...إلا أنا

كلهم بياكلوا أكل و الو في أفخم المطاعم...وأنا أروح البيت اتغدى فاصوليا...

السوشيال ميديا بنقرن السعادة دايمًا بمظاهر Fake مش حقيقية...

عشان تعيش حياة مثالية لازم تسكن في الكومباوند الفلاني...

عشان تعيش الرفاهية لازم تركب العربية الفلانية...

عشان تبقى Style لازم تلبس من البراندات الفلانية...

وإحنا طول الوقت بنبحث ونلهث ورا السعادة...

البحث المستمر عن السعادة وصلنا للإدمان...لأن مفيش كفاية من السعادة..بكل
شوية عايزين أكثر...

مبقاش في حاجة بتكفيننا...

أدمننا العلاقات...أدمننا ناس معينة في حياتنا وارتبطنا بيهم ارتباط مرضي...

أدمننا الفيسبوك والانستجرام وأدمننا الشوبنج...

أدمننا الصور وحب الظهور...

ووصل الإدمان للكحوليات والإباحية والمخدرات...

لو دورنا ورا أي مشكلة في أي بيت مصري دلوقتي...هتلاقي سبب المشكلة
الأساسية [البحث ورا السعادة]

الزوج الخائن متعدد العلاقات..ده بيبحث عن السعادة بهوس...القدر العادي من
السعادة في العلاقة مع زوجته مابقاش كفاية، مهما كانت زوجته كويسة مش
هيرضي؛ لأنه بقى إدمان وعايز أكثر وأكثر..ومش هيكنتي طول ما أفكاره عن
السعادة بالسطحية دي...

ولو اتكلمنا معاه هيقول مراتي كويسة وزني الفل ومش مقصرة..بس أنا اللي عايز
أكثر...

الزوجة اللي متعلقة بزوجها تعلق شديد وصل لإدمان...هي في الأصل بتدور على
سعادة لنفسها...عايزة تعيش إحساس محدد من الاهتمام وحالة الحب...الزوج ده
مهما حقلها اهتمام وحب ورومانسية هي برضه مش هتكتفي لأن في أكثر...

مفيش كفاية من السعادة دايمًا في مرحلة أبعد من اللي إحنا وصلنا لها...

طول مافي نور ومهند...لأ قصدي فارس وثرثيا -عشان ابقى Updated - يبقى
مفيش حد أقصى للرومانسية..وعمرنا ما هنرضى...!!

لازم نوقف البحث عن السعادة ونتعلم نفهم مشاعرنا واحتياجاتها صح...

مش السوشيال ميديا بس اللي بتصدر لنا معلومات غلط عن ال Emotional
health والمشاعر الصحية المجتمع والأهل والطريقة اللي اتربينا بيها كمان
صدرت لنا معلومات مش حقيقية عن المشاعر...

فعلونا إن أي حد ممكن يجرح مشاعرنا..ويضايقنا

وإن بنت الحلال بس هي اللي هتسعدك...

وإن الصحاب هما مصدر السعادة...

وإن الفارس اللي على الحصان الأبيض هيعيشك أحلى أيام حياتك...

وإن يا حرام فلان ظروفه وحشة واتكتب عليه الحزن والشقى...

ويا عيني ما خلفتش عمرها ما هتشفوف يوم حلو...

أقولكوا على مفاجأة...

السعادة عمر ما كان مصدرها الناس أو الظروف...

إحنا بنعتقد إن الناس هما مصدر السعادة..فبنبذل معاهم مجهود كبير عشان نعلمهم
يعاملونا إزاي...ويهتموا بينا إزاي...ويرضونا إزاي...

وبنعتقد إن اللي ظروفه كويسة هو اللي سعيد...

بس مفيش حد يقدر يفتح قلبي يحطلي شعور معين...

مفيش حد يجرك أو يزعلك إلا لو أنت سمحتيله...

مفيش حد ممكن يسعدك إلا إذا انتي ادبتيله مفاتيحك...

ومفيش ظروف حلوة وظروف وحشة..نظرتنا إحنا للظروف هي اللي بتحدد إذا كنا
هنشوفها سلبية ولا إيجابية...

القاعدة بتقول: [مفيش حاجة ممكن تتحكم في مشاعري غير أفكارى]

السعادة مصدرها فقط أفكارى...

أي شعور مصدره الوحيد أفكارى...

الفكرة هي اللي بتولد الشعور...
والشعور هو اللي بيتحكم في أفعالي...
وأفعالي هي اللي بتحدد سيناريو حياتي...
دي الحقيقة..كل فعل في حياتنا بيحكمه مشاعرنا، إحنا مش بنعمل أي فعل غير اللي
هيعود علينا بمشاعر إيجابية إحنا عاوزينها...
كل حاجة وصلتلها لحياتي أو ماوصلتلهاش هي في الأصل بسبب مشاعري...
مشاعري هي المحرك الأساسي ليا...
لو عرفت أسيطر على طريقة تفكيري واختارت الأفكار اللي بتدور جوا دماغي...
هعرف بالتالي اختار الشعور اللي هحس بيه...
لو عرفت أدير أفكارى...
هعرف أدير مشاعرى...
- حتى لو كانت مشاعر سلبية زي الخوف والقلق والاكتئاب وضعف الثقة بالنفس؟!
المشاعر عاملة زي البحر..مش هينفع تسيطر عليه..بس تقدر تستمتعي بيه...
تخلي حياتك كدة من غير ماتعرفي يعني إيه إحباط؟
يعني إيه فشل...خوف...
غيره..قلق...
تخلي إنك ماجر بتيش المشاعر دي أصلاً قبل كدة...
هتلاقي حياتك فاضية أوي مالهش طعم...
ناقصها كتير بالرغم إنها مشاعر سلبية بس حرمتك خبرات كتير...والحياة مش
هتبقى حياة من غيرها...
المشاعر السلبية دي مش معناها إن في حاجة غلط...ولا إنك محتاجة تتعالجى...أو
تتغيرى...هي بس معناها إنك بشر...
اللي بيميز البشر هي المشاعر...
المشكلة بس بتبتي لما مانعرفش نعبر عن المشاعر دي...
لما مانعرفش أسبابها...أو لما بنتجاهلها...
زي البحر لما بيهيج ويثور...
فنبداً نعبر عن المشاعر بسلوكيات سلبية...
العصبية نطلعها في السجاير،

التوتر والقلق نطلعهم في الأكل،
ضعف الثقة بالنفس في الأفلام الإباحية،
والإحباط في المخدرات...
طيب لو بنعرف نعبّر صح عن مشاعرنا؟
لو بتعرف في تفهمي مشاعرك وتحديديها...إمتى غضبانة...إمتى حزينة...إمتى خيفة...
لو عرفتي كمان تحديدي الفكرة اللي حفزت الشعور ده جواكي...
تخلي لي لو عرفتي تتقبلي إنك تشعري شعور سيئ...
مجرد تقبل فكرة إننا بشر وإننا لازم نشعر بالحزن عشان نشعر بالفرح...
وشرط نحس بالخوف عشان نفهم معني الأمان...
وضروري أحس بالإحباط عشان أتعلم أحفز نفسي...
لازم أفضل عشان أتعلم النجاح...
لو تقبلنا المشاعر السيئة في حياتنا يبقى إحنا كدة بدأنا نتعلم إزاي نديرها صح...
خليكي فاكرة...القاعدة بتقول: [شرط التغيير هو التقبل].
[حين تقضي وقتك في القلق، فأنت فعليا تستعمل مخيلتك في صنع أشياء لا تريدها]
د. إبراهيم الفقي

قلقانة

“Anxiety”

رعشة الصوت مع قبضة القلب...ضربات القلب السريعة أكنه هينط من مكانه...
عرق وأطراف باردة مع أفكار غريبة مرعبة...وسيناريوهات بتعدي من قدامنا
أكنها فيلم رعب...ده الإحساس اللي بنحسه لما بيتأخر بره...أو
يتعب شوية...أو موبايله يتقفل وماعرفش أوصل له...
الإحساس ده اسمه [فرط القلق] أو “Anxiety” ساعات كتير بييجي من غير أي
مقدمات...وسط الفيلم الكوميدي أو وسط أحلى نومة...وأنا سايقة...وأنا بطبخ دايمًا
أفكار مؤلمة لأقرب الناس ليا...ده نوع من أنواع الاضطرابات الناتجة عن
سلوكيات التفكير الخاطئة...أهم حاجة لازم تعملها إنك متقلقيش لو عرفتي إن عندك
اضطراب فرط القلق...

إعرفي إن دي حاجة بسيطة وعلاجها جواكي، أول حاجة لازم تعرفيها وتفكري
فيها كتير وتفكر فيها دايمًا إن مش معني إنك قلقانة على حد إن الحد ده في خطر!
القلق ده شعور جواكي أنت بس ومالوش أي تأثير على اللي أنت قلقانة عليه...

هو في أمان تام... أنت اللي بتتعرضي لنوبة قلق إنما هو تمام وزى الفل...

مش معنى إن عندك توقعات سلبية إنها تحصل... دي مجرد توقعات مالهاش أي تأثير على الواقع... مفيش حاجة اسمها قلبي حاسس...

أي إحساس عندك منبعه فقط طريقة تفكيرك... لو اتحكمتي في تفكيرك مش هيجيلك إحساس بالقلق... متجاهليهوش استعديله... قوليله إنك مستتياه وإنك معندكيش أي خوف منه... قوليله إنك عارفة إن ده مجرد إحساس جواكي انتي لوحدك... مش ممكن يأذي حد...

قوليله إنك عارفة إن مفيش أي شعور أو إحساس خطر أو مضر... مفيش إحساس ببعض ولا بيقتل ولا بيموت... قوليله أنا عارفة إن القلق [شعور] زيه زي الجوع... أو الإرهاق... زي الغيرة... مفيش أي مشاعر ممكن تأذي بني آدم...

أهم حاجة إنه مايتخطاش مستوى الإحساس... يعني ماتاخدش أي رد فعل، يعني تفصلي بين الشعور والفعل... أوعي لما تقلقي على حد أو قلبك يتقبض فجأة تقومي تكلميهم أو تنزلي تدوري عليهم... اعرفي إنهم في أمان، أنت بس اللي بتمري بنوبة قلق من اللي بتيجي تقعد شوية وتمشي...

تعرفي تحديدها ميعاد... هاتي ساعة وحطيهما قدامك... اضبطي ال Stopwatch على عشر دقائق بالضبط... قولي للقلق هسمحك تقعد معايا عشر دقائق بس النهارده، وخلي كل المشاعر المقلقة والأفكار السلبية تعدي عادي جدًا من خلالها... أوعي تقاوميهما أو تتجاهليهما، ماتهربيش من القلق ممكن تأجله وممكن تحديده ساعة في اليوم... لو نجحت إنك تحددتي للقلق وقت محدد ومدة محددة... بكل يوم الساعة ٨ هفلق وهتخيل أسوأ السيناريوهات وهتعد أفكر في كل الأفكار المرعبة لمدة عشر دقائق من غير ما أعمل أي تصرف، مش هكلم حد ولا هتظمن على حد... هفلق لمدة عشر دقائق... لو نجحتي إنك تحددتي الوقت والمدة بالطريقة دي لو عرفتي تقرري إنك هتخيلي سيناريوهات أسوأ من كل مرة... وهفلق أكثر من أي وقت...

لو عرفتي تزودي القلق، يبقى أكيد هتعرفي تقلليه... يبقى أنت كدة سيطرتي على القلق... أنت اللي بتتحكمي فيه مش هو اللي بيتحكم في حياتك.

مقاومة الشيء بتزيده... والتجاهل كمان... إنما السماح ليه بالمرور والنقل... مع الوعي بإن الأفكار دي مجرد أفكار... مش حقيقة... مجرد تخيلات بتفاعل معاها بمشاعري ومش بتشكل أي خطر على أي حد... يبقى انتي دلوقتي أقوى من القلق... فقط اسمحي له بالمرور... وتقبله... مش هيز عحك تاني.

إمتي تلجأ للطبيب النفسي؟

اضطراب فرط القلق من الأمراض اللي بتتطلب تدخل من المختصين... ماينفعش تستنى لما يخف لوحده... تجاهل أعراض المرض هيادي لا قدر الله لزيادته.

لما تحسي إنك مش مرتاحة... مش عارفة تعيشي حياتك بطريقة طبيعية، عندك اضطرابات في نومك وأكلك وتركيزك ونشاطاتك ومهامك اليومية... ماتترددش

واطلبي مساعدة عشان تبقي أحسن.

☆☆☆

[قبل أن تقرر أنك مصاب بالاكتئاب النفسي والإحباط، تأكد أنك لم تكن محاطاً
بالأغبياء]

سيجموند فرويد

مكتّبة ومحبطة

“Depression”

الاكتئاب لا يعني الحزن ولا الانطوائية والوحدة...

في ناس عندها اكتئاب بس بتخرج وبتضحك وبتشتغل وبتتجوز وبتخلف...

إحنا فاهمين الاكتئاب غلط، بنفسر الاكتئاب على إنه حزن.. فأول ما بنحس بيه
بنجري ندور على سعادة وقتية...

الاكتئاب يعني إحباط شديد...

فماتعالجيش إحساس الاكتئاب اللي عندك بالحاجة اللي بتحرك، ماتصحيش حد
مكتّب بإنه يخرج ويتفصح ويضحك ويعمل شوبينج.. ماينفعش تقولي لواحد جعان
نام وهتصحى تلاقي نفسك بقيت كويس.. وده لأن الاكتئاب مش حزن، الاكتئاب
إحباط شديد.. فقدان الحماس والشغف...

عايزة تعالجي نفسك من الاكتئاب بنفسك، دوري على الحاجات اللي تحمسك وتلهب
شغفك، ماتدوريش على السعادة.. وده لأن السعادة مؤقتة...

اعرفي إن الاكتئاب إحباط، والإحباط شعور زيه زي الجوع والقلق والغيرة... عادي
إننا نحس الإحساس ده ولازم نحس الأحاسيس دي كلها لأننا بشر، ربنا خلقنا وميزنا
وكرمنا بنعمة الإحساس والشعور...

كُتّاب مشهورين وفنانين متميزين جداً أنجح أعمالهم الفنية قاموا بيها وهما في حالة
اكتئاب وكانوا بيتعالجوا من الاكتئاب.. ساعات الإحباط والحزن بيقلبوا أعمال فنية
مميزة وناجحة.. يمكن عشان كانت صادقة أوي ونابعة من وجع وألم.. مش في كل
الأوقات الإحباط بيضر، ولا بيأذي...

ساعات بنبقى محتاجين نفقد حماسنا ونكتّب شوية عشان نشحن تاني ونقوم نكمل...
لازم نفضى عشان نملا... الاكتئاب مش ضعف.. الاكتئاب مجرد شعور أو حالة...

ماتخافيش من الاكتئاب والإحباط ولا تهربي منهم، تقبليهم واسمحيلهم بالمرور...
ممكن تحدديلهم مدة، سيبوني لوحدي أسبوع.. عايزة أراجع حساباتي... أعتزل
الناس... أسمح لمشاعري إنها تخرج...

وارجعي ثاني حفزي نفسك وغيري أفكارك... وابدأي من جديد بأفكار مختلفة...
ساعتها بس النتيجة هتكون مختلفة...

الاكتئاب بيكون مستويات... بيبتيدي من أول الإحباط العادي، واللي بينتج عن فشل أو
خذلان أو صدمات.. لحد الحالات المرضية الشديدة واللي فيها بنفقد السيطرة على
أفكارنا وأفعالنا وبيبقى صعب جداً إننا نتعافى منه بدون مساعدة الطبيب...

إمتى تلجأى للطبيب النفسي؟

الاكتئاب من الأمراض اللي بتتطلب تدخل من المختصين... ماينفعلش تستتي لما
يخف لوحده.. تجاهل أعراض المرض هتأدي لا قدر الله لزيادته...

لما تحسي إنك مش مرتاحة.. مش عارفة تعيشي حياتك بطريقة طبيعية، عندك
اضطرابات في نومك وأكلك وتركيزك ونشاطاتك ومهامك اليومية... ماتتريديش
واطلبي مساعدة عشان تبقى أحسن.

[الخوف لا يمنع الموت، ولكنه يمنعنا من الحياة]

نجيب محفوظ

خايفة

“Fear”

كل الحاجات اللي نفسنا فيها وما بنعملهاش سببها خوف...

تخلي حياتك من غير أي خوف...

مفيش أي حاجة بتخافي منها كان حياتك شكلها هيبقى إزاي...

الخوف شعور طبيعي ربنا سبحانه وتعالى حباننا بيه عشان نحافظ على أنفسنا... بس
ربنا خلقنا بنخاف من الحاجات الخطرة اللي ممكن تهدد حياتنا...

وإحنا استخدمنا خوف بشكل مبالغ فيه وفي غير مكانه...

بقينا نخاف نتحرج.. نخاف نحدد هدف ومانوصلش.. بنخاف نتحرج.. بنخاف
مانأمنش مستقبلنا بفلوس كثير...

بنخاف من الألم... بنخاف على اللي حوالينا لنفقدهم...

بنخاف من المشاعر السلبية وبنترعب منها...

إحساس الخوف داخل جسم الإنسان بيولد معاه كمية كبيرة من هرمون الأدرينالين...

الهرمون ده بيدينا طاقة كبيرة جداً وقوة تحمل وقت الخطر...

هو اللي بيخلينا نجري بسرعة شديدة جداً عشان الكلب مايلحقناش... والأسد
ماياكلناش... والرامي مايسرقناش...

طيب لو شعور الخوف منبعه فقط أفكار سلبية وهو اجس داخلية ومفيش خطر فعلي...متخيلين كمية الأدرينالين اللي الجسم أفرزها دي هتعمل إيه فينا...هتروح فين؟

طيب لو أنا طول الوقت عندي أفكار بتخوفني...يبقى طول الوقت جسمي بيفرز أدرينالين أنا مش محتاجاه...

هتدخلنا في نوبة هلع من اللي بتتلج فيها الأطراف ويزداد معدل ضربات القلب... وعرق...مع رجفة...

البداية كانت فكرة سلبية مخيفة...بس تكرارها ممكن يوصلنا لاضطراب نفسي...

إيه الخطوات اللي أعملها عشان أسيطر على الخوف اللي في حياتي...؟

أولاً: أحدد الأفكار اللي بتحفز جوايا الخوف...

أعرف إيه هي الفكرة بالطبط اللي مخوفاني...

ثانياً: اسأل نفسي الفكرة دي حقيقية؟ في خطر فعلي على حياتي يستدعي فرز الأدرينالين في جسمي بكميات كبيرة؟

ثالثاً: لو بالفعل دخلت في نوبة الهلع!!

افضلي هادية...

واجهي الخوف ماتهر بيش منه ولا تتجاهليه...

اعرفي إن كل الأعراض اللي عندك أسبابها فقط زيادة إفراز هرمون معين في جسمك...مش عشان أنت بتواجهي خطر...

انتي بشر من حقل تخافي...الخوف شعور طبيعي...ماتقاومي هوش...

سيبيه يمر من خلالك...مش هياذيكي...

مفيش مشاعر بتأذي...

مفيش مشاعر بتعور ولا بتعض...

الخوف زي الجوع...هياخد وقته ويروح...

الأدرينالين كمان بيروح ومش بيقتد كثير...

اطمني...انتي كويسة...

اقضي وقت أطول مع الخوف...واجهيه ماتهر بيش منه...

ماتهر بيش في تليفونك...ماتخببش خوفك في الأكل...

فضيله نفسك وهو هيمشي...

اتفرجي عليه بهدوء...من غير أي رد فعل منك...

اطمني واهدي...انتي خلاص كويسة...

امتني تلجأى للطبيب النفسي؟

اضطراب الهلع من الأمراض اللي بتتطلب تدخل من المختصين...ماينفعش تستني
لما يخف لو حده..تجاهل أعراض المرض هتأدي لا قدر الله لزيادته...

لما تحسي إنك مش مرتاحة..مش عارفة تعيشي حياتك بطريقة طبيعية، عندك
اضطرابات في نومك وأكلك وتركيزك ونشاطاتك ومهامك اليومية..ماتتردديش
واطلبي مساعدة عشان تبقي أحسن.

[اللحظة الحالية هي فقط ما تملك]

إيكارت تول

عيش وقتك... عيش أيامك

“Mindfulness”

إحنا اللي بنقرر نعيش في حرب ودراما ونكد...ولا نعيش في سلام..وهدوء وسلام
نفسى...

إيكارت تول بيقول: “War is a mind-set”

يعني الحرب عقلية..في ناس دماغهم معيشاهم في حرب طول الوقت..وناس
طريقة تفكيرهم معيشاهم في سلام...

لما بنتفرج على البط في البحيرة ممكن تلاقي بطتين بدأوا ينقروا بعض بمناقيرهم...
ويكأك كأك بصوت عالي...ويخبطوا بجناحاتهم...وبعدين يبعدوا ويسيبوا بعض...

بس خلاص...الموقف خلص...أول ما بيعوموا بعيد عن بعض شوية..يبينسوا
وبيرجعوا للسلام اللي في البحيرة...

تخيلوا لو بطة فيهم فضلت تقول لنفسها: [أنا إزاي أسمح لها تقول لي كدة...هو أنا
ليه ماردتش عليها ووقفتها عند حدها...لا لا لا المرة الجاية أنا مش هسكت...هديتها
درس ماتتسا هوش...ده أنا هفكرها بكل حاجة هي هتتسى ولا إيه...ولا كل مرة
هفضل أنا اللي أتنازل وأجي على حقي...لا لا لا لا لا خلاص أنا مش هسمح بكدة
تاني مهما حصل].

لو ده كان بيحصل وسط البط كان زمان البحيرة قلبت حرب...وكان فضل البط ينقر
بمناقيره ويرفرف بجناحاته طول اليوم...

بس للأسف ده اللي بيحصل جوة دماغنا بالضبط...طول النهار معيشين نفسنا في
حرب...

الـ Inner thought بتاعنا حرفياً مبهدلنا معاه..ومش عارفين نعيش في سلام...
كله ضرب ضرب...مع إن الموقف خلص خلاص...وكل واحد راح لحاله...يس

إننا بنفضل معيشين نفسنا في نفس حالة الخناقة أو الموقف السيئ اللي عدينا بيه أيام وساعات وشهور كمان...

الموقف في الحقيقة ماخذش دقيقتين..والجملة اتقالت مرة واحدة بس في وقت مايعديش ٣٠ ثانية..يس دماغنا بتفضل تعيد وتجيب من الأول...

وتعيد وتزيد..وده بيخلينا نفضل في نفس حالة الوجد والحزن ساعات طويلة... وأحياناً سنين طويلة...

لو راجعنا نفسنا هنلاقي إن أي حد بيضايقنا في حياتنا الوقت المشترك مايبينا مش كثير...

جوزك بيقد معاكي ٤ ساعات في اليوم بالكثير...

حماتك ٤ ساعات في الأسبوع...

أخت جوزك مرات أخوكي ٤ ساعات في الشهر

جارتك اللي بتضايقك..زميلتك في الشغل...

كل ده وقت قليل جداً في اليوم...

ليه نفضل عايشين في تأثيرهم طول اليوم؟

ما تظلميش نفسك وحرري مشاعرك من كل الأذى النفسي ده..ماتعيشيش نفسك في وجد مستمر...

وقفوا تفكير تماماً في أي حاجة سلبية بتعدي جوا دماغكم..واستمعوا باللحظة دي اللي مافيهاش مشكلة وعيشوها في سلام...

اللي بيساعدنا نوصل للمرحلة دي من السلام بسهولة تمرينات الـ [Meditation] أو جلسات التأمل والاسترخاء..وهي عبارة عن تمرينات معينة بنتعلم منها إزاي نوقف تفكير في الماضي والمستقبل ونستمتع فقط باللحظة والوقت الحاضر...

الجلسات دي الهدف الأساسي منها إننا نصل للـ [Mindfulness]

المصطلح ده بنسمعه كثير بيتردد قدامنا الأيام دي...

وبنلاقي ناس كثير بتستخدمه وتتكلم عليه...

ومعناه حالة من الوعي النفسي، الذهن فيها بيكون حاضر ومركز ومنتبه لكل تفاصيل اللحظة الحالية اللي بيعيشها...

لأطبعا مش بسيطة ولا سهلة...

ومش كلنا بنعرف نوصلها...

أنت بتركزي وأنت بتصلي ولا بتسرحي وتنسي أنت في الركعة الكام؟

واحدة بالك من كل تفاصيل الطريق وأنت سابقة؟ ولا بتقفي فجأة تقولي أنا إيه اللي جابني من هنا؟

بتحطي الملح كذا مرة في الأكل؟

فاكرة كنتي لابسة إيه زي النهارده الأسبوع اللي فات؟؟

كام مرة دلوقتي سرحتي وأنت بتقرأي ورجعتي جبتي الصفحة من أولها...

كل ده دليل على انشغالك بزمن غير الزمن اللي أنت فيه...

مش مركزة في اللي بتعمله دلوقتي..وسرحانة في حاجة فاتت أو حاجة لسه ماحصلتش...

ال Mindfulness بقى هي أنك تكوني واعية للحظة الحالية...

مدركة للأفكار اللي بتدور في بالك..وفاهمة مشاعرك ومستوعباها..ومسيطرة على أفعالك...

بتاخدي قرارات صح وفي الوقت المناسب...

حاسباها بذهن صافي...هادية مش مضغوطة ولا متوترة...

بتتعلمي بعقلك الواعي مش لا إرادياً بعقلك الباطن...

الحالة دي من الوعي والتركيز هي اللي بتوصلنا لوعي ذاتي وتقبل لأنفسنا وللناس اللي حوالينا...

هي اللي بتوصلنا لل Trueself state وبتساعدنا نلاقي شغفنا في الحياة...

وبالتالي استمتع أكثر بالحياة وراحة نفسية وسلام داخلي...

آه مش سهلة..ومحتاجة تدريب وممارسة...

بس ممكن نزود المهارة دي ونحسنها من خلال جلسات التأمل والاسترخاء...واللي بنلاقي منها حاجات كتير جداً مجاناً...

وحاجات تانية بمقابل مادي زي اليوجا...

بس من هنا بقى لحد ماتاخدي القرار وتنزلي تشتركي في جيم ويوجا أو تدوري على جروب مديتيشن...لازم نعلم نفسنا يبقى لينا جلسات التأمل الخاصة اللي بنعرف نسيطر فيها على الأفكار اللي بتدور جوا دماغنا ونوقفها خالص ونعيش اللحظة الحالية بكل جوارحنا...

زي الصلاة

زي قراءة القرآن...

زي مراقبة رشاش الجنينة وهو بيدور حوالين نفسه...

أو فقايع المية السخنة وهي بتبتدي تظهر وتكثر جوا غلاية المياة الكهربا...

الرسم والأعمال الفنية اليدوية...

أو فنجان القهوة مع فيروز...

زي شخبطة قلم جاف على ورقة...

زي عبادة التفكير في خلق الله...

التمشية...

مراقبة العصافير...

الموج...

حبات الرمل...

طيب الدين بيقول إيه..ديننا بالكامل بكل طقوسه بيههدف إننا نبقى واعيين
ومنتبهين...

فبالرغم إن الصلاة مثلاً عبادة روحانية..بس سيدنا النبي ﷺ بيقول: [ليس للمرء من
صلاته إلا ما عقل منها].

عايز ذهننا حاضر...مش حركات وتمتمات بنعملها بالعقل الباطن وخلص...

مش بس الصلاة..الرسول ربط كل عمل بنعمله بدعاء معين...

صحيت من النوم..قول كذا...

خرجت من البيت انتبه وقول كذا...

ركبت عربيتك..دعاء معين

بتبص في المراية..دعاء غيره

طالع قول كذا...

لأ لو نازل بقى هتقول كذا...

داخل الحمام..انتبه لجوارحك كمان وادخل برجل معينة وقول كلام محدد وانتبه
وأنت خارج وغير الطريقة اللي دخلت بيها..وقول كلام غيره...

إيه التركيز ده كله...

عشان تبقى واعى ومتحكم في جسمك وذهنك ووعيك...

عشان تبقى مركز...

عشان تستخدم عقلك طول الوقت..وتمرنه على التركيز والحضور...

لو اتعلمتي توقي تفكيرك في الماضي والمستقبل وعيشتي بس وقتك هتتعلمي
تستمتعي بحياتك...

هتبطلي تأجلي كل حاجة حلوة لبعدين...

وهتحرري من كل حاجة سايبية جواكي ذكرى سيئة في الماضي...

هتعيشي حياتك.. وهتبدأي تشوفي تفاصيل في حياتك ماكنتيش شايفها...

هتكتشي تفاصيل في بيتك وأوضتك ومطبخك مكانتش بتأفت نظرك...

حاجات عايزة تترمي وحاجات نسيناها وركناها...

هتشوفي شجر كبير ووروده اتلونت وملت الرصيف وأنت بتعدي من جنبه كل يوم
ومش شايفها...

وهتشوفي ولادك.. وهتلاقيهم كبيروا واتغيروا.. وتفصيل جديدة بانتم عليهم...

وهتشوفي نفسك من جوا.. هتشوفي أسرار كنت بتخبها وبتدريها...

مشاعر وذكريات.. وأسبابها.. هتشوفي بدايات ونهايات...

تفاصيل حياة كاملة كانت مستخبية وإحنا على نظام الطيار الآلي...

دلوقتي انتي على نظام القيادة اليدوي.. والذهن الحاضر...

دلوقتي انتي هنا في الواقع.. أهلاً بك.

☆☆☆

الفصل الرابع

[بعض الأشخاص عاجزون عن إتخاذ قرارات ويسعون دائما اللي تحميل الآخرين
مسئولية مصائب العالم]

باو لو كويلو

الكبير أوي

“Emotional maturity”

إنك تعرفي تقرأي أفكارك وتتقبلها بدون ما تلومي نفسك أو تأنيبها ده قمة التصالح
مع النفس...

الوعي والتقبل هما أساس الصحة النفسية، إنك تدركي وتتقبلي نقاط ضعفك
وماتقاوميهاش ولا تتكريها...إنك تتقبلي إنك بشر...ينقص ونخطئ...ينشعر...ينحس
بأحاسيس حلوة وأخرى سيئة...مفيش بشر فرحانين على طول ولا بشر حزاني
طول الوقت...لازم نروح ونيجي...الوعي والتقبل هما أول خطوتين لحل أي
مشكلة...هو مفتاح التغيير...التغيير للأفضل...

أي تغيير لازم يكون نابع من التقبل...مش من اعتراض، أي تغيير لازم يكون نابع
من مشاعر إيجابية من رضا وتقبل...الخطوة دي هتوصلك لمرحلة عالية أوي من
النضج والوعي اسمها النضج العاطفي أو ال “Emotional maturity”

دي مرحلة برنيسية كدة..لما توصليلها تحسي إنك الخبير الاستراتيجي المحنك...
عارف..مستوعب..خبرة..ببواقب الموقف من بعيد وفاهم كل حاجة..يس
سأكت...

المرحلة اللي بتمسكي فيها الريموت كنترول بتاع حياتك تقرري عملي إيه وإمتى
وإزاي...تعرفي تحددى إيه اللي المفروض يتغير...وإيه اللي لازم أقبله...

النضج العاطفي هو مرحلة أعلى من الذكاء العاطفي...

طيب إيه الفرق بينهم؟

الذكاء العاطفي هو إنك تفهمي مشاعرك صح وتحدديها وتفهمي إيه أسبابها، تعرفي
تميزي بين الكره والغيرة...الإحباط والحزن...الغضب واليأس...

إنما النضج هو المهارة اللي بتسمحك تديري المشاعر دي وتتعاملي معاها
وتستوعبيها وتوجهيها بطريقة صحيحة...بيعلمك تديري مشاعر الغضب والإحباط
والغيرة إزاي...

الذكاء العاطفي هو العلم والمعرفة...

إنما النضج العاطفي هو تطبيق العلم ده بحكمة ووعي...

النضج العاطفي هو مستوى من الوعي مش بنوصل له بالصدفة..ولا حتى بالوقت والخبرة...

ده علم بيُدرس مبني على منهج الصحة النفسية اللي بيدينا الصلابة النفسية عشان نعيش حياتنا بإيجابية بعيد عن الأمراض النفسية والكرب والصدمات...

ده معناه إن النضج العاطفي أداة ببدا باكتسابها بدراسة علوم معينة...

النضج العاطفي مهارة..مهارة الاستمتاع بالحياة...

هو المهارة اللي بتؤهلك إنك تختاري حياة مناسبة ليكي، مش تعيشي الحياة اللي اتقرضت عليك...

النضج العاطفي هو اللي بيحررك من قيود كثير...

بيكسبك الوعي الذاتي بنفسك..والوعي بالآخرين...

بيديكي القدرة على حل مشاكلك بنفسك...

والقدرة على قراءة الحقائق بطريقة صحيحة والقدرة على استخدامها لصالحك...

خدي بالك نضج المشاعر مش معناه أبداً إنك تبقي جامدة في مشاعرك..ولا معناه إنك تتجاهلي مشاعرك أو تتحكمي فيها أو تكبتيها...

النضج هنا معناه إنك تعرفي تدير مشاعرك بطريقة صح...

معناه إنك تبقي مسئولة عن مشاعرك..ماتلوميش أي شخص آخر في حياتك عن أي مشاعر سلبية بتشعري بيها...

مفيش حاجة اسمها جرحني ولا قلل مني..مفيش ضايقتي..بيتجاهلني...

ماينفعش كل حاجة وحشة في حياتنا نلوم عليها حد ثاني...

البلد..الحكومة..جوزي هو السبب..أهلي..معاملة ماما..قسوة بابا...

نضج المشاعر هو قراري بكوني مسئولة وحدي عن مشاعري اللي بحس بيها، من غير ما ألوم على أي شخص آخر...

النضج هو اللي هيحولك من دور الضحية لدور البطولة...

عشان بيخلي تحكمي في نفسي ومشاعري في أيدي أنا مش في أيدي ولا تحت سيطرة حد ثاني...

مش هسيب مشاعري تحت سيطرة حد بيقولني انتي ضعيفة...

أو مالكيش لازمة..أو قليلة أو وحشة...

النضج إنني ماستناش حد يحسني أحاسيس معينة...

ماستناش حد يحسني بقيمتي أو أهميتي...

ماستتاش حد يقيمني أو يحكم عليا...

ماستتاش حد يحسني بالأمان...

ماستتاش حد يسعدني...

ماستتاش حد يظبطني حياتي العاطفية ويقررلي أحس بيه ويحرمني من إيه...

أنا كبيرة كفاية وأعرف أقرر مشاعري اللي محتاجة أحسها في الوقت اللي أنا عايزاه...

وأوجهها في الاتجاه اللي يفيدني...

إمتي أسيب نفسي أحبط... وإمتي أحفز نفسي عشان أوصل لأهدافي...

عشان أعرف أوصل لأهدافي وأكفي احتياجاتي...

حاجة كمان لازم تعرفيها... لو عرفتي تديري مشاعرك صح يبقى انتي وصلتي لمرحلة من النضج اللي هتخليكي تديري كمان الأشخاص اللي حواليك... تديريهم مش تتحكمي فيهم عشان الفرق كبير.

النضج ده هينعكس على علاقاتك بكل اللي حواليك... هتعرفي إزاي تتخلصي من العلاقات السامة وتبني علاقات صحية...

النضج العاطفي هو حجر الأساس في كل علاقة ناضجة وصحية...

مجموعة المقالات القادمة هي قواعد الوصول للنضج العاطفي في العلاقات، واللي هتعرفي توصلي بيها لعلاقات صحية وسليمة، بس قبل ما نتعلم إزاي يبقى عندنا نضج عاطفي في علاقاتنا... لازم نعرف إيه هو عدم النضج العاطفي في العلاقات أو الـ Emotional immaturity: عدم النضج لما يكون في طرف من الطرفين أو شريك عنده عرض أو أكثر من الأعراض دي...

1- إنه يكون عنده جوع عاطفي طول الوقت بييسعى للفت الانتباه وللاهتمام أو التعاطف.

2- مفيش تعاطف مع الطرف الثاني، وبيهرب دائماً من المسؤولية.

3- المشاعر والاحتياجات العاطفية للطرف الآخر مش بتمثل بالنسبة له أي أهمية.

4- محاولة مستمرة لتغيير الشخص الآخر والسيطرة عليه.

5- الكذب.

6- كل خناقة يجيب القديم والجديد ويفتكر كل اللي مالوش لازمة.

7- مايعرفش يسامح.

8- بيستخدم ألفاظ بذينة يصف بيها شريكه.

9- أناني مش شايف غير نفسه.

10- مايبسمعش.

11- بيتزك عاطفياً طول الوقت.

12- بيلومك ويأنبك طول الوقت.

13- بيمدح في نفسه كثير ويقلل منك.

14- بيغير عشان يتحكم.

15- دائماً شايف نفسه صح مايبغلطش ومثالي.

16- دائماً بيهدد إنه يترك الطرف الثاني وينهي العلاقة.

17- عاشق دور الضحية.

دي صفات الشخص غير الناضج عاطفياً...جزء منها مش شرط كلها...يببقى محتاج تدخل من المختصين...التعامل معاه مرهق وصعب..ومحتاجة إنك تكوني على وعي شديد عشان تعرفي ماتتأثرين نفسياً...

المهم واللي لازم تبقي متأكدة منه...إن هو اللي عنده المشكلة..مش انتي...

[أعلى درجات النمو النفسي هو تقبل الآخر رغم اختلافه]

د. محمد طه

الناس التانيين

“Accepting others”

من الحاجات اللي ماليش يد ولا تدخل ولا تحكم فيها هي الناس...

لازم أقبل بالناس اللي في حياتي زي ماها...

لازم أتقبلهم وأقبل سلوكهم وطريقة تفكيرهم واختلافهم عني من غير ما أحاول أتحكم فيهم ولا أغيرهم...

لازم أسمح لجوزي وابني وبنتي وأصحابي إنهم يبقوا أنفسهم الـ “True self” بتاعتهم..وما أحرمهمش ولا أحرم نفسي إني أستمتع بالناس اللي حواليا وهما على طبيعتهم..مش زي ما أنا بجبرهم يعاملوني أو يتصرفوا بطريقة معينة في وجودي...

متهيألي أكثر حاجة ممكن توجع لما أسمع أصحاب ابني يقولوا له: [مالك يا بني متغير ليه ومش على طبيعتك]. ويبررلهم تغيره بسبب وجودي معاهم -ده مش معناه إني مش هربيه وأوجهه بس لازم أتقبله مهما كانت عيوبه.

أكثر حاجة ممكن تضايق لما تكتشفي إن جوزك ليه شخصية مختلفة تماماً مع أصحابه...

ومتحفظ ودمه ثقيل وساكت معاكي أنت بس...

ليه؟

عشان أنت رسمتيلهم خط سير معين يمشوا عليه في وجودك..ماسيبتيهمش يعبروا
عن نفسهم من غير ما تنتقدي أو تلمومي..من غير ما تؤمري وتوجهي...

لازم نتقبل فكرة إن الناس مختلفة عننا...

بيعبروا عن حبهم واستياءهم بطرق مختلفة...

وإحنا مهما عملنا هم مش هيتغيروا...

ما دام أصبح الشخص إنسان بالغ ناضج عاقل يبقى مش هعرف أغيره...

ما هو أكيد مش هينفع أغير زمايلي في الشغل وأحسن أخلاقهم وأعيد تربيتهم من
تاني...

ولا يينفع أسيب الشغل وألتزم البيت عشان أتقادي التعامل مع ناس مختلفة عني...

مش هينفع أعلم كل الناس آداب السواقة والذوقيات..ولا يينفع أركن عربيتي وأدور
على حد يوصلني ويجيبني عشان أتقادي السواقة وسط الناس...

مش هينفع أطبع زوجي وأهله على طباعي ولا يينفع أغير من سلوكياتهم...

الحاجة الوحيدة اللي هتتفع إني أتقبلهم زي ما هما...

لو عرفت أتقبل اختلافاتهم ساعتها بس تأثيرهم السلبي مش هيكون سلبي تاني
عليا...

مش هيعرفوا يدايقوني بتصرفاتهم لأنني خلاص تقبلتها...

ده مش معناه إني بلغني شخصيتي..لسه في مقال جاي هيوضح المعنى ده بيتكلم عن
[الحدود] بس عشان أعرف أحط حدودي في مكانها الصح لازم الأول أتقبل كل
الناس اللي في حياتي باختلاف شخصياتهم..وبعدين أحط حدودي...

الكلام ده لا ينطبق على المرضى السيكوباتيين ولا النرجسيين ولا أي اضطراب
نفسى...

بقبل إنهم مرضى..وإن أفعالهم فيها شر نتيجة لاختلاف كيمياء مخهم عننا...

عشان ال Software بتاع عقولهم بيقراً العنف والقتل والأذى والحب، بطريقة
مختلفة تماماً عننا...

بقبل إن فلان سيكوباتي..يقبل كونه مريض..بقبل وجود المرض..بس مش هسمح
للشخص إنه يأذيني أو يمارس مرضه عليا..مهما كانت درجة قربه مني...

[إن غريزة السيطرة على الآخرين في جوهرها البسيط هي غريزة وحشية وهمجية
تماماً]

ميخائيل باكونين

التحكم الـOver

“Controlling others”

معظمنا كستات مصريات عندنا شهوة التحكم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة،
بطريقة صريحة أو بطريقة ناعمة...

وكل ماحبينا أكثر كل ماينتحم أكثر...

وكل ما الارتباط زاد..كل ما سعيت لامتلاكه أكثر وأكثر...

يمكن ده يكون راجع لأننا أحفاد حنشبسوت وكليوباترا وشجرة الدر ونفرتاري...

جداتنا الحلوات اللي شكلوا جيناتنا الوراثية..وخلوا الصفة الغالبة هي الامتلاك
والتحكم...

لو بتسعي لعلاقة صحية ناجحة، لازم تؤمني من جواكي إن كل شخص حر...

حر ومسئول عن أفعاله وقراراته...

وأنت كمان حرة في قراراتك وأفعالك وردود فعلك...

هو حر...هو لوحده اللي يقرر يقولك إيه ويخبي إيه...

متفتشيش وراه ولا تدوري...

يوم ما تعرفي حاجة مش عجاكي أو مش مناسبة ليكي ابقى خدي رد الفعل اللي
يرضيكي..وعندك كامل الحرية إنك تكلمي أو تنهي العلاقة..يس مش مقبول إنك
تتحكمي فيه...

هو حر يقولك مرتبه ولا لأ..يحكيك بالتفصيل ولا لأ، يخبي عنك أمور تخص أهله
وأصحابه ولا يحكيك...

هو حر في كل قراراته اللي تخص أهله وشغله وأصحابه...

وهو حر في الطريقة اللي يعبرلك بيها عن حبه...

كلام حلو...هدية..وقت...

هو حر يبقى شخص روتيني ويومه منظم ومرتب..أو يبقى هايبير وعشوائي ليله
نهار ونهاره ليل وقراراته مفاجأة...

هو بس اللي من حقه يقرر يبقى حنين ويراعي شعور كل الناس اللي حواليه، ولا
يبقى عقلاني قراراته كلها لمصلحته ومصلحة شغله...

هو حر حتى إنه يخونك أو يخلصك...هو حر يعصي ربنا ولا يرضيه...انتي مش
واصي عليه ولا وليّة أمره..ولا هتتحاسبي عليه..وده مش ظلم ليكي..بالعكس دي

حرية ليكي إنك مش مسؤولة عن ذنوب حد تاني...وأنتِ كمان عندك نفس القدر من الحرية...وأنتِ بس اللي هتختاري تكوني زوجة صالحة ومريحة ولا لأ... تعرفي إنه مش من حقك تتجسسي عليه...

من أصعب الأوامر الإلهية اللي ربنا أمرنا بيها: {وَلَا تَجَسَّسُوا} [الحجرات: ١٢] من بعيد كدة بنشوف الأمر عادي ما أنا أكيد مابتجسسش ومابحطش ودني على باب الجيران...

بس التفتيش في موبايل حد من وراه تجسس...حتى لو كان الزوج أو الزوجة... الأبلدكيشنز والبرامج بتاعت الموبايل اللي بتجبلنا خط سيره وراح فين ومشي إمتى...وال Tracking اللي بنعمله تجسس...

على جروبات الستات أول ما واحدة تحس إن جوزها متغير معاها بنلاقي كومنتات كلها أفكار إزاي تقفسيه... ده اسمه تجسس...اللي ربنا نهانا عنه...

طيب أعمل إيه لما أشك في شريك حياتي؟؟

{وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا} [الطلاق: ٢]

ده سر الأسرار...

أي مشكلة في الدنيا بتتحل بتقوى الله..مش بالتجسس...

التجسس مش هيعمل أي حاجة غير إنه يكبر الموضوع ويدخل الشك والغضب والانتقام...

ولو الطرف التاني بيعمل شيء حرام ومخبيه عنك...ماتروحيش تنتهكي سره... طول ما ربنا ساتره...يبقى عايز يديله فرصة...

انتي مش هتتحاسبي على أفعال الطرف التاني مهما كان بيعمل حاجة حرام ولا بيخون ولا أي حاجة...بس هتتحاسبي على تجسسك عليه...على سوء ظنك...على كل أفعالك...وردود أفعالك...

{وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا} [مريم: ٩٥]

ماتعمليش واصي على شريك حياتك...

انتي مش مامته...مش هتتعرفي تربيته من الأول وجدديد...

ماتفتشيش وراه...

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنَ أَشْيَاءٍ إِنِ بُدِّ لَكُمْ تَسْؤُكُمْ} [المائدة: ١٠١]

سيبها على الله...هو هيحطها لك من عنده...ويديكى أحسن حاجة...هيطمنك ويهديه أو يعوضك خير باللي أحسن منه...

فبلاش تستعجلي...بلاش أنا وراه لحد ما أغيره...

ولما ربنا يهديه ويتغير ويتوب عليه...

بلاش بقى تمشي وراه تأنبيه وتبتريه وتفكره بكل أخطاءه وذلاته وتضحياتك عشان يتغير...

ما دام قررتي تكلمي معاه..يبقى ليه عليكي حقوق حتى لو سلوكياته بتضايقك.

في ناس بتبتدي علاقتها مع الطرف الثاني بانهم يغيروا بعض...هو واخذها أصلاً عشان يغيرها...وهي ناوية على كدة من أيام الخطوبة...

مقياس نجاح العلاقة مش بيتقاس أبداً بانك غيرتیه ولا لأ...وغيرتیه قد ايه...

بالعكس كل ما هتغيري الشخص اللي قدامك أكثر كل ما هيتخفق من العلاقة دي، وهيحس إنه مخنوق ومش مستريح...مهما استجاب لتغيراتك ورغباتك...هيفضل جواه حته غريبة عنك...جزء منه مختفي ومستخبي منك...وممكن يطلع في أوقات عدم وجودك...جزء اسمه ال True self state..فاكراه؟ الجزء ده هيبقى عايز يظهر طول الوقت...مهما كان بيحبك هيصحى في يوم من الأيام يكتشف إن مش دي الحياة اللي كان بيتمناها ولا دي شخصيته ولا مشاعره ولا طموحه..فيهرب من علاقة بالنسباليه هيسمياها علاقة سامة...لأنها قائمة على التحكم والابتزاز العاطفي...

الكلام ده مش بس مع الزوج...لأ كمان مع ولادنا

ضغطنا عليهم وتحكنا فيهم بيخليهم شخصيات مختلفة في البيت عن برة...وبيعيشوا بازواجية ويكذبوا وبيتقنوا تمثيل الأدوار أمامنا...

وفي الوقت المثالي بيهربوا من سيطرتنا ويعملوا اللي هما عاوزينه...يعلمنا أو بغير...

وإحنا بنحرم نفسنا إننا نستمتع ونعيش ونعرف شخصيات ولادنا الحقيقية...

مش المصطنعة ولا المثالية...

دورنا تجاه أولادنا وأصحابنا وجيراننا وكل اللي حولنا...إننا فقط نتقبلهم من غير ما نحاول نسيطر على أفعالهم وسلوكياتهم وآراءهم وذوقهم...

نتقبلهم ونحبهم ونستمتع بالاختلاف اللي بيننا...ونقتنع إن أي اختلاف بيثري العلاقة...ويعمقها ويقويها...ودي قمة النضج العاطفي...تقبل الآخر بدون الرغبة في تغييره...من هنا تبدأي تعيشي وتستمتعي بعلاقات صحية ناجحة...

من هنا تبدأي تستمتعي بروابط أسرية وإنسانية مريحة وناضجة وإيجابية...

[لا تتعلق بأي شيء، المعاناة والألم أسبابها التعلق، التعلق جزء من الموت]

تشارلي تشابلن

الـ attachment المرضي

“People attachment”

لو لسه مش عارفة تتقبلي جوزك زي ما هو بعد المقال السابق...

لو لسه بتحاولي تتحكمي في سلوكياته...

يبقى بنسبة كبيرة انتي متعلقة بيه تعلق شديد... أو تعلق مَرَضِي...

التحكم دليل على التعلق...

أصعب حالات المشاكل الزوجية مش الخيانة ولا الزواج الثاني ولا الضرب ولا الإهانة.. ولا البخل...

أصعب مشكلة هي التعلق المرضي...

أصعب مشكلة ممكن تدمر حياة أي أنثى هي التعلق الشديد المرضي... لأن التعلق زي الإدمان بالضبط...

إنها تتعلق بشخص أوي.. تجعله في مركز حياتها وألويتها وتدور حواليه.. بدون كلل أو ملل...

تركيز شديد معاه في كل تفاصيله...

واخد كل اهتمامها ومجهودها وتفكيرها وذهنها...

الدنيا كلها كوم... وهو كوم ثاني...

هو أولويتها ومحور حياتها...

بتضحى بأي حاجة عشان راحتته ومن غير تفكير ومن غير حتى ما يطلب منها...

هو الأول والأخير...

كل حاجة تتأجل عشانه...

كل حاجة تتعوض غيره...

لو غاب تغيب شمس الحياة كلها...

لو اتأخر أو بعد أو اتغير.. يقف دوران الكرة الأرضية...

طيب ليه التعلق من أصعب المشاكل الزوجية اللي بتقابلنا؟

لأن مشاكل الخيانة والضرب والإهانة والبخل بتتحل... إما بالانفصال أو بتأخدي موقف فيبتراجع عن سلوكه السلبي...

والطلاق هنا حلال ومشروع...

إنما مع التعلق المرضي الشديد انتي [مداس]...

هو يخون ويهين ويظلم وأنتِ فكرة أنك تعترضى وترفضى مش واردة أساساً...
عايشة مع مشاعر خوف رهيبه إنه هيسيبك... فبترضى بأى حاجة... بس يرضى...
بس يفضل جنبك...

إنك تعلقي نفسك بحد... يعني مشاعرك كلها تحت أمره...
وسيطرته...

يسعدك وقت ما يكون مزاجه رايق... يحسسك بالاهتمام والاستحقاق وقت ما يقرر...
ويهملك ويوجعك ويتجاهلك وقت ما يحب...

انتي مش بتاعتك... انتي بتاعته هو بس... بتتعاقي زي الأطفال وبتتكافئي زيهم...
المفاجأة إن مش هو اللي قرر كده... انتي اللي قررتي وإديتيله كل الصلاحيات...
إديتيله مشاعرك كلها يتحكم فيها بأفعاله...

تعرفي إنه ممكن يكون مش واخد باله أصلاً... هو بيتعامل عادي وبتلقائية...
وأنتِ اللي بتفسري سلوكه على مزاجك... وبتاخدي كل حاجة على نفسك...
بعد... أتأخر... موده مش تمام... عنده مشاكل في الشغل... خارج مع صحابه... عايز
يقعد مع نفسه... مشغول... زهقان...

كل ده معناه بالنسبالك إنه مايبحبكيش وقاصد يتجاهلك...
ولو سألتاه هو... هيقولك إحنا زي الفل ومفيش مشاكل...
بس هي اللي نكديه شوية...

هو ماطلبش منك تتلعي بيه أوي كده... هو عايز يعيش حياة طبيعية... عايز واحدة
تشاركه حياته... تشاركه جزء من حياته مش تعلق عليه كل مشاعرها وتحاصره
باهتمام مبالغ فيه وبأسئلة وتحكمات...

فكرة إن حد يعلق عليكى كل مشاعره... تبقي انتي سبب سعادته وسبب حزنه وألمه
عاملة زي الحبل الملفوف حوالين الرقبة... بيخنق...
تبقي عايزة تهربي وتحرري...

أي حد سوي نفسياً هيرفض إنه يعلق حد بيه كده...

أي حد سوي نفسياً هيرفض إنه يشيل مسئولية مشاعر حد تاني... فهيهرب... هيرفض
إنه يشيل مسئولية مش مسئوليته...

ماحدش مسئول يحسس حد بالأمان... ماحدش مسئول يسعد حد... ماحدش مسئول
يدي حد ثقته بنفسه...

دي من صفات عدم النضج العاطفي... وعدم الوعي...

لو بتحبي حد فعلاً... ماتتعلقيش بيه عشان ماتخسريهوش... تعلقك بيه هيبقى بداية الابتزاز العاطفي... هتضغطي عليه عاطفياً وهتضغطيه نفسياً وتحمليه مسئولية ألمك ووجعك ومعاناتك... في الحالة دي يا إما هيهرب منك.. يا إما هيستغلك... ويستغل تعلقك بيه...

لأن التعلق مش هيخليكي تقولي لأ لأي Abuse هيحصلك من خلاله.. تعلقك الشديد بيه هيجراه عليك... هيقصر في حقك ويهملك ويمكن يخونك وهو متظمن وضامن تماماً إنه هيرجع يلاقيكي مستنياه وهتموتي عليه...

لو عايزة تحافظي على علاقتك بيه علاقة صحية وماتخسريهوش... ماتتعلقيش... وماتعلقيش مشاعرك عليه...

التعلق الشديد مش بس بيكون مع شريك الحياة... أو الحبيب.. ممكن يبقى مع الصحاب...

ترتبطي أوي بصديقة.. تحبها.. تقربي منها.. تدخل في كل تفاصيل حياتك.. لو بعدت تتألمي.. لو زعلت منك تنهاري.. لو ماردتتش عليك وأنت محتاجها تقف الدنيا.. لو نسيت عيد ميلادك تخصميها...

وفي التعلق الشديد بالشغل وده اللي بيسبب الاكتئاب والأمراض لما بنسيه أو نطلع معاش...

أو اللي متعلق بفكرة مؤمن بيها ومقضي عمره كله عشان يثبتها...

أو لما نرتبط بأولادنا ارتباط مرضي.. معناها أطفال اعتماديين... اتعرضوا لتحكم شديد ألغى شخصياتهم وأصبحوا شخصيات مهزوزة.. غير ناضجة.. ومعناه تحكم في حياتهم بعد زواجهم.. وتأثير سلبي على استقرارهم...

ماتتجوزش دي... ماتسافرش برة... لازم تسكنوا جنبي...

ساعات الأولاد بينفروا ويهربوا.. وساعات ببيادلونا نفس التعلق.. وحياتهم بتقف تماماً من غيرنا.. مايعرفوش ياخدوا قرار أو يخرجوا أو يتبسطوا من غيرك...

التعلق المرضي ممكن يكون بالأهل.. ممكن بالبيت.. بالشغل.. بال Title أو المسمى الوظيفي.. بالعربية...

وأمثلة ونماذج تانية كتير بنشوفها ونقابلها والمشارك بينهم كلهم إنهم مش عايشين... مش عايشين حياة طبيعية وفاقدين متع كثير جداً ومعرضين في أي وقت للصدمات والاكتئاب والأمراض...

طيب الدين بيقول إيه...

ربنا سبحانه وتعالى نهانا في كتابه الكريم عن التعلق الشديد بالأشياء من أكثر من ١٤٠٠ سنة.. ربنا اللي خلقنا وعالم بنفوسنا عارف سبحانه وتعالى إن للتعلق المرضي تأثير خطير وسلبي على النفس البشرية.. والله يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر... عشان كدة قال:

{قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ} [التوبة: ٢٤]

يعني لا تتعلق بأشخاص ولا أموال...ولا بشغلك وتجارتك..ولا حتى بيتك...

كل الحاجات دي أصلاً حلال...مافيهاش حاجة حرام...دي أم وأب وزوج وتجارتنا وبيوتنا...

بس في فرق بين الحب...والتعلق...

فرق بين البحث عن السعادة والتعلق بالدنيا...وبين الاستمتاع بالنعمة...

ربنا بيقولك ماتتعلقيش...ماتضعفيش...ماتتوجعيش...عشان كله رايح..وسيدنا النبي بيقول: [المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف].

والتعلق بيضعف الشخص ويسلبه قوته وسيطرته على مشاعره وأفعاله..يبقى ماتتعلقيش عشان ماتتكسر ريش في يوم من الأيام..وخلي مركزيتك ربنا سبحانه وتعالى...

ده الحل اللي ربنا إداهولنا..ربنا الأول..في السنتر اللي بندور حواليه...

لا زوج...ولا أولاد...ولا أي حاجة...

وأنت تقدري تعيشي حياة حلوة أوي وبزيادة كمان...

بس اللي هيوصلك للحياة دي هي طريقة تفكيرك..ومدى سيطرتك على أفكارك...حطي كل واحد في مكانه بالطبط...لا أكثر ولا أقل...اعرفي حقوقك وواجباتك تجاه كل الناس اللي حواليك...ماتديش بزيادة..ولا أقل...

احسبها صح...

خليكي فاكرة مفيش حد غير أفكارك يقدر يتحكم في مشاعرك...

ودي منتهى القوة...

ومنتهى الاستقلال...

ومنتهى الحرية...

[أهم قاعدة للفشل هي إرضاء كل الناس]

قول مأثور

الـ Abuse العاطفي

“Manipulation”

من أكثر الحاجات اللي بتوجع إننا ننهي علاقة مع حد بنحبه...أو كان في بينا عيش وملح...

العلاقة في الأول بتبقى جميلة وبنحس بالراحة والتناغم...وبعدين فجأة تبدأ تتكعبل وتبوظ ونشيل من بعض ونبعد واحدة واحدة...

والغريب إننا بنبقى متأكدين إن ماحدث فينا داخل العلاقة دي بنية مش سليمة... بالعكس بنبقى عندنا استعداد نضحي ونكمل في العلاقة دي للآخر...

الكلام ده بينطبق على الصحاب والمرتبطين والمتجوزين والقرايب والجيران...

وساعات بنعرف ننهي العلاقة ونخرج منها ويتبقى لنا بس فيها وجع الفراق...

وساعات بنضطر نكمل فيها رغم إنها بقت علاقة بتستنزف مشاعرنا وطاقتنا وبتطفينا يوم بعد يوم...

بس اللي لازم نفضل فاكرينه...إننا مسئولين عن علاقاتنا دي...يا ننهيا بشكل سليم...يا نكمل فيها بطريقة صحية...المهم مآديش نفسي.

طيب إيه اللي بيخلي العلاقات دي تفشل؟ من أكبر معوقات النضج العاطفي هو الابتزاز العاطفي... أو ال Abuse

الابتزاز العاطفي هو إنك تتحكم في سلوك شخص ما عن طريق ابتزاز عواطفه ومشاعره...

هو إنك تضغط على نفسية أو إحساس ومشاعر شخص عشان يعمل حاجة انتي عاوزها أو تمنعه من فعل شيء انتي مش عايزاه.

الابتزاز العاطفي كلنا بنتعرضله وكلنا بنستخدمه...

[انتى مابتحبينيش]

[لو بتحبني كنت عملت...]

[مش هتشوفني تاني]

[أنت ماتستاهاش تعبي]

[مش هخليكي تعرفي عني حاجة تاني]

الكلمات دي وغيرها كثير لما بتتقالنا بنغير موقفنا وبنترجع في كلامنا وبنعمل حاجات ماكناش عايزين نعملها...

خصوصًا لو الكلام ده انتقال من حد قريب مننا أوي...

أم...زوج...ابنة...أو من حد ليه سلطة علينا وبنخاف منه ونعمله حساب.

خلينا نتفق على حاجتين:

أولاً: إن التحكم في سلوكيات أي شخص عن طريق ابتزاز مشاعره لأي سبب هو فعل غير سوي...

(الشخص السوي يبقى عارف إن كل إنسان ليه الحق والحرية إنه يفعل ما يشاء)

ثانياً: ماحدث هيعرف يتحكم في مشاعرك إلا إذا أنت وافقتي وسمحتيله...

انتي الوحيدة اللي ممكن تسمحيلهم يخوفوكي...أو يصعبوا عليك...انتي الوحيدة اللي تقدري تسمحيلهم يحسسوكي إنك قليلة...

وده لأن مشاعرك مصدرها فقط أفكارك...

لو ماصدقتيش كلامهم مش هتحسي بيه وتتفاعلي معاه...

انتي وحدك اللي هتقرري تفكري إزاي وهتقتعي بابه...

انتي وحدك اللي تقدري تقولي لكل واحد بينتهك مشاعرك وبيتحكم فيها بس... خلاص...كفاية...

مش هسيب نفسي للمشاعر السلبية اللي بتزرعها جوايا تاني...

أنا بس اللي هقرر مشاعري..وهقرر أحس بابه وإمتى وإزاي...

والأسوأ من وجود شخص بيبترك عاطفياً...إن انتي تكوني انتي نفسك اللي بتبترزي نفسك عاطفياً...انتي اللي بتستخدمي أساليب المبتزين مع نفسك...

عايزة تساعدي نفسك؟ عايزة تسيطر على الفكرة قبل ماتتحول لمشاعر تأذيكي...

احفظي الكام نقطة دول:

١- التأنيب.

٢- التقليل من الشأن.

٣- إحباط القدرات.

٤- التهديد.

٥- التسلط.

٦- التريقة.

٧- الإهمال.

٨- دور الضحية.

أول ماتلاحظي إن في شخص بيستخدم معاكي أي أسلوب من الأساليب دي...نوري اللبنة الحمراء...اعملي وقفة عيدي فيها حساباتك...قيمي العلاقة من أول وجديد... حاولي تعرفي أسبابه ودوافعه...اقرري النقط تاني بالتفاصيل وحددي مين في حياتك بيبترك عاطفياً؟

١ - التائب:

[أنت مقصرة...مهملة...ماتعمليش اللي عليكي...حرام عليكي...انتي السبب...انتي
المسئولة]

لما تلاحظي حد بيقوم بتأنيبك كثير وبيظهرك دايمًا في دور المقصرة..ده معناه إنه
عايز يتحكم في سلوكياتك عن طريق إقناعك إنك مذنبه أو مقصرة في حقوقه
وواجباتك تجاهه...عايز يستغل أقصى طاقتك ويستحوذ عليكي...

عايز يستحوذ على اهتمامك وطاقتك ومجهودك...ماتعمليش حاجة انتي مش عايزة
تعملها...

ماتجربيش نفسك على حاجة عشان خايفة تخرجي حد...

[ما يؤخذ بسيف الحياء فهو حرام]

فمابالك بقى باللي بيؤخذ بسيف الاستغلال النفسي وانتهاك المشاعر والإساءة؟؟

ماتشيليش مسئولية مش مسئوليتك...

ماتشيليش هم حاجة مش بتاعتك وماتخصكيش...

قبل ماتعملي أي حاجة اسألني نفسك دي مسئوليتك ولا لأ...ماتسمحيش لحد يستغل
عشان يرتاح هو...

إذا عملتي كدة مرة من باب الأخلاق والكرم...ماينفعلش تسكتي لحد ماتبقى من
مهامك اللي بنتحاسبها عليها...

٢ - التقليل من شأنك:

انتي ماتستحقيش...انتي أقل من إني أعملك حساب...انتي مالكيش رأي...احمدي
ربنا إنك لسه على ذمتي...وجودك زي عدمه...انتي مش كفاية...انتي مش ست...
مش أم...ماتعرفيش...مابتفهميش...

غبية... [أو أي إساءة لفظية]

الشخص ده أيًا كانت دوافعه ماتسمحيلوش يعدي حدوده ويتجاوزها...أو عي تخافي
منه هو ضعيف بس انتي اللي ساكتاله...لو رفضتي مرة وأصررتي على صده
هيخاف منك...

أو عي تكوني مصدقاه...وأو عي عملي حساب كلامه...هو أصلًا من جواه شايفك
كبيرة أوي وخايف لتكبري عليه، فبيحاول يقللك وعايزك تصدقي إنك قليلة...
وأو عي أصلًا تبرريله أو تحاولي تثبتيله العكس...امشي في طريقك ومالكيش دعوة
بيه...ده شخص غير سوي ببسقط عليكي مشاعره السلبية...لو ماعرفتيش تخرجيه
من حياتك تمامًا...افصليه...افصلي صوته...شدي السلك بتاعه...خليه صورة من
غير صوت...

٣ - إحباط قدراتك:

[مش هتتعرف في ومش هتقدر في وكان غيرك أشطر...ماكلهم حاولوا ماعرفوش...مانت جربتي وماعرفتيش...هو أنت هتغيري الكون...ماتعيشي زي الناس...مش هتجحي...مش هتتعرف في توفقي بينهم...هتفشلي...صعبة عليكى...]

اللي يقولك الكلام ده بيحبطك، اهربي منهم وماتسمعيش كلامهم...بيغيروا منك وخافين لتجحي فتتبتى إنهم فاشلين ومقصرين...وتظهريهم قدام نفسهم... [في البداية يتجاهلونك...ثم يسخرون منك...ثم يحاربونك...ثم تنتصر] غاندي وعندنا: [ثم يقلدونك ويسألوك عملتها إزاي].

٤ - التهديد:

[تبقى طالق...هفضحك...هتجوز عليكى...همشي ومش هتتعرفولي طريق...لأنت ابني ولا أعرفك...مش هكلمك...هعمل وأسوي...هضربك...هحرمك من...هسيبك شغلك...هندمك]

أوعي تخافي...عارفة ليه...عشان هو عايز يخوفك...هو شخص ضعيف ماغدوش حجة يقنعك بيها...وبيداري ضعفه ورا خوفك وصوته العالي...بيدخلك من مشاعرك عشان يجبرك على فعل معين...منتهى الضعف... ومنتهى الانتهاك...

ماييعرفش يآثر عليكى ولا يلفت نظرك غير بأسلوب سلبي...

لو كان قوي، لو كان ذكي، كان عرف يوصلك بطريقة إيجابية...بطريقة ذكية... بطريقة راقية...

٥ - التسلط:

[ممنوع...ماينفعش...مايصحش...إحنا مش بتوع الكلام ده...الناس تقول إيه...لازم... المفروض...مستحيل]

الشخص المتسلط هو شخص بيشعر بالأمان وبقيمته وأهميته لما بيتحكم في اللي حواليه...هيديكي مبررات زي عيب وحرام وبحبك وبغير عليكى...هتصدقاه في الأول بس لو ركزتي هتلاقي إن اضطراب التحكم ظاهر عليه في أمور مبالغ فيها وغير منطقية...ولو ماسمعتيش كلامه بياخدها على كرامته أوي...

انتي مش مسئولة إنك تشعري حد بالأمان...بس مسئولة تعيشي حياة سوية.

٦ - الطريقة:

أو [التحفيل] بالمصري...إنك فجأة تلاقى القعدة كلها تريقة عليكى...وللأسف من ناس مقربين منك...يا إما صحابك...زميلك في الشغل...مابيصدقوا يمسكوا عليكى حاجة وهاتك يا سف وتريقة...أو جوزك وهو عند أهله يحلاله التريقة عليكى قدام مامته وإخواته ويعملك مادة للسخرية...

الهازار ليه حدود...وأنتِ بس اللي مسئولة تحطي الحدود دي...خدي موقف وقولي لأ...ماتسيبيهمش يقنعوكي إنك ما دام مش متقبلة الإهانة تبقي نكدية وقماصة...

حطي حدودك المناسبة ليكي انتي...و عليهم جميعًا احترامها...

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ} [الحجرات: ١٢]

{وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ} [الحجرات: ١١]

{وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ} [الهمزة: ١]

الأمر كبير وتأثيره على النفس البشرية شديد...

٧- الإهمال:

لما يبقى حد عارف أهميته عندك ومكانته فيبدأ يعاقبك بالتجاهل والإهمال...

أسلوب من أساليب لوي الدراع عشان تفضلي تتصرفي وفقًا لرغباته...

فاجئيه بمكانته الجديدة عندك وأوعي تتأثري بأفعاله...اتعاملي مع نفسك صح وماتتعلقيش بحد زيادة عن اللزوم...خصوصًا لو مايستحقش...ساعتها لازم مكانته الجديدة إن يبقى وجوده زي عدمه...

٨- دور الضحية:

أو ال victim mentality

دول تقربيا الناس اللي عندهم مشاكل في كل حاجة في حياتهم...ومش بيحاولوا يحلوها...ولو حاولنا إحنا نساعدهم هما بيقاوموا المساعدة دي...زي ما يكونوا بيستمعوا بالشكوى...وبيستمعوا بضغطنا نفسيًا ومحاصرتنا بكم المشاعر السلبية اللي بيصدروها لنا طول الوقت...

ماعندهمش أي أهداف واضحة...لما بيحتاجوا حاجة مش بيطلبوها بطريقة مباشرة...هما بس بيشتكوا...

أي حلول بنحاول نقدمها لهم ردهم بيكون: حاولت ومانفعش...جربت وماقدرتش...

طبقات صوتهم دايمًا فيها وهن وضعف...وكل كلامهم...شكوى...

نتعامل معاهم إزاي؟ بسيطة مانشيلش مسئوليتهم...ولا نسيب مشاعرنا تتعاطف معاهم...هما كبار كفاية وفي غيرهم مر بنفس المشاكل دي وعدى منها...وعرف

يتعايش عادي...

بنعرض عليهم مساعدة متخصص مؤهل للتعامل معاهم..ولو رفضوا المساعدة يبقى اختيارهم ومسئوليتهم..وماتلوميش نفسك ولا تأنيبها...

مش دي المشكلة خالص...المشكلة الكبيرة..لما نكون إحنا اللي عندنا إدمان دور الضحية...

لو أنا اللي دايماً بشتكي وبقاوم أي أفكار تطلعني من الحياة دي لحياة أحلى...

لما يكون أنا اللي دايماً بشتكي ومش شايفة أي حاجة حلوة في حياتي...

لما أكون أنا اللي ما عنديش أي أهداف غير الشكوى ودايماً باطلب طلباتي بصيغة شكوى..مش بطريقة مباشرة...

[يعني بدل ما أقول لجوزي أنا عايزة اخرج أو أروح المكان الفلاني...أقول أنت مابتخرجنيش ومابتهتمش بيا وعلطول سايبني]

المشكلة الكبيرة لما يكون أنا اللي عندي أفكار مخلياني طول الوقت كئيبة وحزينة...

لما يكون أنا اللي استسلمت للمشاكل والحزن ومش بحاول أغير ولا أتغير...

لما يكون أنا اللي مستتية حد يجي يبسطني ومستتية حد يجي يصلحني ومستتية حد يجي ينأسفلي ويقول مش هظلمك تاني معلش...

لما يكون أنا اللي مش عارفة أفرح..ولا عارفة أتبسط...

الشكوى مرض..لو هتستسلميله وماخذتنيش قرار دلوقتي حالاً إنك تحلي مشاكلك بنفسك وتتحمل مسئولية مشاعرك ونتيجة قراراتك...حتى لو هتغلطي مرة واثنتين وعشرة..يس تعيشي..تحسي إنك عايشة..وإنك صاحبة قرار...

أوعي تعيشي دور الضحية..وأنت ممكن تعيشي دور البطولة...

في أنواع أخرى كثيرة من الإساءات والانتهاكات النفسية والعاطفية..مش هعرف أحصرها كلها في مقال..يس إحنا عرفنا الطريقة..المضمون...حد بيزرع جواكي شعور معين عن طريق كلامه أو أفكاره اللي بي فرضها عليك عشان يتحكم في سلوكياتك...

وإحنا أحرار..مخبرون مش مسيروون..من حقك تختاري من غير تأثير وابتزاز من حد..مهما كان قريب منك...

وبالتالي بعد وعيك وإدراكك للأساليب دي مش من حقك تستخدمها مع أي حد...حتى لو أولادك اللي مسئولين منك..في فرق كبير بين إنك تحفزهم عشان ينجحوا ويتفوقوا..وبين إنك تهددهم وتحرمهم وتتسلطي وتتحكمي فيهم وتأذيهم نفسياً...

التحفيز والابتزاز الاتنين بيخاطبوا المشاعر للتحكم في السلوك...

الأول بطريقة إيجابية..والآخر بطريقة سلبية

الأول لمصلحتك انتي...والآخر لمصلحة المبتز وضرك انتي.

[عزة النفس هي أن تبتعد عن كل ما يقلل من قيمتك]

د. مصطفى محمود

على الحدود واقفين أسود

“Boundaries”

طيب أنا تقبلت كل الناس اللي في حياتي بفروقات أنماط شخصياتهم، بأفكارهم الغريبة...

بقيت بقول براحتك واللي أنت عايزه طول الوقت...احترمت مساحتهم الشخصية... ماتحكمتش فيهم... واحترمت ال True self state بناعتهم... واحتويت وتقبلت...

قبل بقى ماتحسي إن شخصيتك انتي بدأت تختفي وبدأتني تضغطي على نفسك وبتضحى براحتك النفسية عشان تتقبلي سلوك الغير...

قبل ماتهمشي نفسك وتيجي على راحتك ورغباتك...

وعشان توصلي لعلاقات صحية فعلاً ومتوازنة وغير مؤذية...

[حافظي على حدودك النفسية]

كلمة كتير بنسمعها اليومين دول، معناها ماتعمليش حاجة غصب عنك...ارسمي حدود لنفسك وخليها واضحة وحافظي عليها...

دي مبادئ الصحة النفسية عشان تعرفي تعيشي من غير ضغط نفسي...

وأنا مرة بقرأ كتاب عن الصحة النفسية ومن ضمن مبادئ المحافظة على الحدود النفسية إن لو حد جالك فجأة من غير موعد من حقك ماتقتحيش...مهما كان قريب منك...

استنكرت الفكرة جداً وحسيتها مبالغ فيها...

إيه الأخلاق دي؟ هو ينفع حد يجي يزورني مافتحلوش الباب!!

وبعدين افكرت الحديث الجميل ده...

[إذا استأذن أحدكم ثلاثاً، فلم يؤذن له، فليصرف].

صدق رسول الله []...

[فليصرف] أمر مباشر للزائر إنه يمشي...وإذا لم يطع كلام النبي يبقى آثم...

يعني لا يحق له إنه يعاتب ولا يزعل ولا يتقمص...فقط ينصرف.

منتهى الرقي والأخلاق في تعاليم ديننا الجميل...

الكلام ده مش بينطبق بس على اللي بيخبط عليك في وقت مش مناسب... لأ أي طلب حد يطلبه منك من حقك تقول عليه لأ... وبدون إبداء أسباب...

ليه؟

عشان: [ما يؤخذ بسيف الحياء فهو باطل]

ماتتكشفش تاني تقول لأ مش هقدر...

وفي نفس الوقت... ماتتقلوش على الناس اللي بيحبوكم وما يقدروش يقولوا لكم لأ...

ماتطلبوش حاجة ثقيلة من حد بيتكسف يقول لأ...

ماتدبسوش حد في توصيلة ولا عزومة ولا الله دي حلوة أوي ممكن أخذها...

عشان: [ما أخذ بسيف الحياء فهو حرام]

لازم زي ما عرفتي تتقبلي الناس تتقبلي نفسك...

لازم زي ما بتحترمي حدود الناس.. بتحترمي كمان حدودك...

وما دام ما بتتحكميش في الناس.. يبقى تمنعي أي حد من إنه يتحكم فيكي... أو في مشاعرك أو أفكارك وحياتك...

زي ما كل واحد حر.. أنا كمان حرة...

حرة لو قصرت...

حرة لو اخترت غلط.. حرة حتى لو كل الناس مش مقتنعة باللي بعمله.. وعشان أحافظ على حرיתי دي لازم أضع حدود واضحة وصريحة مع نفسي...

وعشان حدودي تبقى واضحة لازم تبقى عن علم بنفسي وبنمط شخصيتي...

لازم أعرف نفسي الأول كويس... أفهمها واعرف احتياجاتها...

هل أنا متحفظة زيادة وما بحبش العلاقات الكثيرة والمتداخلة.. منظمة.. دقيقة...

ولا أنا منفتحة وبتقبل التغيرات والعفوية والمفاجآت.. وبكره الروتين والرتابة؟؟

عشان حدودي تبقى واضحة لازم أعرف أحدد أولوياتي إيه...

بيتي، وأسرتي، وأصحابي؟؟

ولا شغلي ودراستي وهو اياتي؟؟

أولوياتك انتي بس اللي تحدديها... أو عي تتكسفي منها أو تداريها وتخجلي منها...

مفيش حاجة صح ومفيش حاجة غلط... عايزة تقعد في البيت.. يتحبي المطبخ والحلويات.. مابتحبش الخروج.. مابتحبش تصحي بدري تروحي الشغل كل يوم...

انتي صح...

عايزة تشتغلي...عايزة كورسات وماجستير ودكتوراه..مابتحبش شغل البيت...
بتجيبني حد يساعدك...انتي صح...

عايزة شغل خاص...عايزة تعملي مشاريع...عايزة شغل أونلاين فري لانس...
انتي صح...

ارسمي حياتك زي مانتي عايزة...

ارسمي أحسن سيناريو لحياتك...

ارسمي كل حاجة..كل علاقة بكل تفاصيلها...

حسب أولوياتك..وحسب معتقداتك..وحسب أهدافك

ارسمي حدودك بوعي..بذكاء..وبعدين احترمها بكل قوتك...

أوعي تخترقيها أو تسمح لي لحد إنه يخترقها...

مهما كانت الظروف ومهما كانت درجة قرب الشخص منك ماتسمحيلوش
يخترقها...

خدي بالك شرط أساسي من شروط الصحة النفسية إنك تحترمي معتقداتك وقيمك
وتقدسيها وتوفقي سلوكياتك وتطوعيها على حسب المعتقدات دي..وده هنشرحه
أكثر المقال القادم...

لو انتي بتتصرفي طبقاً لمعتقداتك وقيمك هتعيشي مرتاحة..هتعيشي في سلام
داخلي وراحة...

إنما لو في أي ظرف أو شخص يجبرك إنك تتعامل بي طريقة تتجاهل معتقداتك...أو
ضد قيمك...عمرك ما هتبقى مرتاحة...هتشعري دائماً إن في شيء بيثوِّك...بيألم...

وتبقي خارج منطقة الراحة النفسية والسلام الداخلي باستمرار...

الحدود دي بتمثل الحماية لمعتقداتنا...

اتصرفي دائماً وفقاً لمعتقداتك دي واحميها بحدودك...

يعني لو انتي شايفة إن عادي الزوجة تساعد زوجها في مصاريف البيت..يبقى انتي
صح...

ولو شايفة إنه لا يجوز وإن صورته ممكن تتهز قدامك..يبقى انتي صح...

لو شايفة إن تداخل الجيران في الحياة الشخصية مصدر مشاكل..يبقى انتي صح...
حطي حدودك وماتسمحش لحد ينتهكها...

مابتحبش حد يكلمك بعصبية..بتشوفيه تصرف غير لائق ولا يتفق مع قيمك...
حطي حدودك وارفضي التصرف ده من أي شخص...

جوزك..مديرك...

نبيهه بأدب وذوق مرة واثنتين والثالثة قولي آسفة مضطرة أنهى الحوار أو نأجله لحد ماتهدى ونرجع ننتاقش تاني بهدوء...

ماتقوليلوش [وطي صوتك] ماتقوليلوش [كلمني باحترام] التصرف والقرار لازم يبقى منك انتي...

الحدود الصحيحة معناها تصرف أقوم بيه بنفسي...مش حد تاني اللي يعمله...
وقفي التهاور لحد ما يهدى فعلاً...

مابتحبش عدم الالتزام في المواعيد...بيتأخروا عليكي...ضد مبادئك وقيمك...حطي حدود لنفسك واحترميها واجبريهم يحترموا حدودك...

ماتتحييليش على حد يجي في معاده..ماتقوليلوش لازم تحترمني وتيجي في معادك... سيبه براحته ييجي وقت مايجي وأنت حطي حدودك...

بكل أدب وذوق ولباقة... [معادنا الساعة اتنين...هستاك لحد اتنين ونص...بعد كدة متأسفة هضطر أمشي عشان عندي ظروف]

الحدود انتي اللي بتعليها...انتى اللي بتقرريها..وأنتى اللي بتقريها...الحدود معناها [أنا هعمل كذا في حالة انتهاكك لقيمي أو لقواعدي]

حد بيتريق عليكي بيكلمك بطريقة غير لائقة..نبيه مرة واثنتين والثالثة حافظي على قيمك...بفعلك انتي...

مابتحبش الزيارات المفاجأة..نبيه مرة واثنتين بذوق وأدب..والثالثة ماتفتحش... مهما كان مين...

ماتخافش مش عيب ولا حرام...

(الاستئذان ثلاث فإن أذن لك وإلا فارجع)

ديننا بيعلنا احترام الخصوصية والمساحات الشخصية...

من ١٤٠٠ سنة...بيقول لنا خبطوا قبل ماتدخلوا ولو مارجعتش يبقى الإثم والذنب على اللي خبط فوق ال ٣ مرات..مش على اللي مارضيش يفتح بابه...

وإحنا لسه جروبات الستات كلها أكثر شكوى بتتكرر [حماتي معاها مفتاح شقتي وبتفتح وتدخل من غير استئذان أعمل إيه]

إحنا عايشين في الجاهلية...لأ عذراً ده كفار قريش لما كانوا رايعين يقتلوا سيدنا النبي استتوه برة لما يخرج عشان مايصحش يدخلوا بيته...حتى في الجاهلية البيت كان ليه حرمة...

وكانوا بيحترموا قيمهم..دي كانت أخلاق العرب حتى في الجاهلية..ويمكن ده اللي خلاهم من أقوى قبائل العرب...

وده اللي بيخلي أي حد ناجح...

قيم ومبادئ واضحة.. واحترامها.. ييساوي راحة نفسية وسلام نفسي داخلي...
وبالتالي إبداع...

دافعي على حدودك بكل قوتك.. ماتخافيش وماتقلقيش أه طبعًا هنتعبي في الأول
وهتلاقي مقاومة من كل الناس اللي حوالكي وهيبقوا عايزين يخترقوا الحدود دي
لمجرد اختراقها أو عشان يختبروكي...

اثبتني على مواقفك فترة.. وهيضطروا يحترموها.. بس انتي خلي أولوياتك
حدودك.. مش المحافظة على الناس اللي بتنتهك حدودك...

أولوياتك حدودك.. هنتعبي في الأول بس هترتاحي بعدين... هتعيشي في هدوء
وسلام...

وهتستمتعي بعلاقات راقية.. صحية.. مريحة...

[إن الشخص ذا القيمة هو الذي يعرف القيم، كما يعرف الصائغ درجات الذهب]

توفيق الحكيم

عكس بعض

Cognitive dissonance

في مشهد من فيلم اسمه [السفاح] بتاع [هاني سلامة] قام بدور قاتل محترف.. دخل
بيت عالم مصري وهدده هو ومراته وابنه عشان ياخذ منه الميكروفيلم اللي عليه
معلومات مهمة.. نتائج أبحاث بلدنا هتستفيد وتتطور بسببها...

[هاني سلامة] بيقول له هقتل ابنك لو مادتنيش الميكروفيلم رد العالم (نبيل
الحلواني) قال له: [يبقى عمره كدة] القاتل بيحاول يقنعه يديله الميكروفيلم وهو تحت
الضغط وهيبقى مش غلطان وهيفدي ابنه ومراته...

بس العالم قاله: [خد مني حياتي لو عايز بس مش هتقدر تاخذ مني احترامي لنفسي]
اللي هو مش هعرف أعيش ولا أبص في المراية تاني.. فاقتلني أسهل...

إحنا قدام حد بيدافع عن معتقداته ومبادئه حتى الموت...

ده بالضبط اللي حصل لما أبو لهب جه في يوم من الأيام بعد وفاة أبو طالب عم
النبي ﷺ وقال: [كفوا أيديكم عن محمد]

معناه إنه سيدنا النبي بقي في حمايته.. وإنه هيحارب أي حد يتعرضله...

قريش افنكروه أسلم.. بس هو قال لهم: [لا أترك دين آبائي لكني أصل رحمي]

قوة وثبات انفعالي وضبط النفس...

هو بيكره الإسلام أو مش عاوز يدخل الإسلام.. بس بيحترم قيمه ومعتقداته حتى لو
ضد مشاعره...

القاعدة بتقول...لو عايز توصل للسلام النفسي لازم تتبع قيمك ومعتقداتك...

[[Follow your values

لازم تحترم قيمك ومعتقداتك وتوفق سلوكك على أساسهم.

الصراعات النفسية والانحرافات السلوكية بتبدأ لما سلوك الفرد يبقى عكس معتقده...

تبقى عارفة إن الحجاب فرض...يس هتخسر شغلها بسببه..فتبدأ تطوع معتقدها عشان يخدم سلوكها فتقول إنه مش فرض...

يبقى عارف إن السجاير مضره جداً..يس بيرر لنفسه إنه بيعوض الضرر بإنه بياكل أكل صحي...

هما لو ماعملوش كدة هيدخلوا في صراعات نفسية رهيبه..فبيضطروا يطوعوا المعتقد عشان يأكدوا صحة سلوكهم...

الصح عشان أوصل للصحة النفسية والسلام النفسي إني أوفق سلوكياتي على أساس معتقداتي مش العكس...

احترمي معتقداتك عشان تعرفي تعيشي وتحياي في سلام...

ربنا سبحانه وتعالى قال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ) [الأنفال: ٢٤]

ربنا عارف إننا لو مااحترمناش قيمنا ومعتقداتنا وقوانيننا اللي اتربيننا عليها واتزرعت فينا مش هنجيا حياة سليمة...

احترام القيم هو الحياة...

مهم أوي إن كل واحد يبقى ليه قيمه يعيش بيها وعشانه...عشان الحياة يبقى ليها معنى...عشان يبقى في سبب وأهمية للحياة...دي أهمية وجود المعتقدات والقيم...

عشان نعرف نفهم نفسنا ونصل للذات الحقيقية...

عشان نعرف نعيش في سلام...

عشان نعرف نلاقي ال passion بتاعتنا...

عشان حاجات كتير أوي كويسة...

بس الأهم عشان مايجيلناش أمراض نفسية...القيم والمعتقدات هي اللي بتدينا مناعة ضد الأمراض النفسية...وهي اللي بتحافظ علينا من الانهيار والصراعات النفسية...

اللي بينتحر وينهي حياته عنده خلل كبير جداً في قيمه ومعتقداته...عشان نتفادى الصراع النفسي ده ونقف على أرض ثابتة، لازم أفكارنا ومعتقداتنا تتوافق وتتسجم مع سلوكنا...لازم ندرك أهمية توافق السلوكيات مع القيم...

وده يمكن اللي يخلينا نفهم ليه المسلمين الأوائل كانوا مهما اتعذبوا مش بيقلوا غير
[أحدٌ أحد] كثير كنت بسأل نفسي ليه ماكتموش الإيمان في قلوبهم واستغفروا
وخلص...عشان يعرفوا يعيشوا...

[خد حياتي بس احترامي لنفسى لا]..مش هعرف أعيش من غيره...

في حاجة في علم النفس اسمها "Cognitive dissonance" أو التنافر الفكري...

دي حالة من الإجهاد والصراع النفسي والفكري بتحصل لما يبقى الشخص مش
عارف يوفق سلوكياته مع معتقداته..يعني اللي اتربى على إن السرقة حرام..وجت
أي ظروف أجبرته على السرقة..الشخص الطبيعي هيعيش في حالة من تأنيب
الضمير لحد ما يسيطر على سلوكه ويظل سرقة...

واللي مش طبيعي هيحاول بيرر سلوكه ويقنع نفسه إن ده أصلاً فلوسه ومن حقه...
بس هيعيش في حالة من الصراع النفسي...

واللي مش طبيعي خالص واللي هيبقى عرضة للاضطرابات النفسية هو اللي
هيضرب ويشكك في المعتقد نفسه ويقول السرقة أصلاً مش حرام...

أو المخدرات مفيدة...أو السينابون مايبترش...

أو بخونها عشان أحافظ على علاقتنا..ومن ده كثير...

أي حد مش عارف يحترم معتقداته ويسيطر على أفعاله...هيبدأ يشكك في المعتقد
نفسه...التنافر الفكري بيسبب القلق والاكتئاب والوسواس...قمة السلام النفسي لما
تبقى سلوكياتنا وأفعالنا متوافقة ومنسجمة مع معتقداتنا...

السلام النفسي يعني الاستمتاع بالحياة...

[لا يستطيع أحد ركوب ظهرك إلا إذا كنت منحنيًا]

مارتن لوثر كينج

العلاقات ال Toxic

"Toxic relationships"

تقبلت كل الناس اللي في حياتي...

ماتعلقتش بحد...

ماتحكمتش في حد ولا امتلكته...

ماسمحتش لحد بيتزني عاطفياً أو يتحكم في مشاعري..رسمت حدودي...

بس لسه في ناس مؤذية، لسه في ناس بيخرجوني برة منطقة الهدوء والسلام اللي
بعيشها..لسه في ناس بمجرد وجودها في حياتي بيبخواسم فيا...

لو حاولنا نعرف الناس المؤذية والعلاقات الصعبة اللي في حياتنا هنلاقي إن الناس دول هما اللي في وجودهم مشاعري مابتقاش تحت سيطرتي بالكامل، في جزء لسه قادرين يضغطوا عليه..دول الناس اللي في وجودهم يبقى مش أنا..بحس إن طريقتي اتغيرت، وسلوكياتي اختلفت، دول الناس اللي مش بعرف أحافظ على حدودي النفسية ولا حتى أحافظ على هدوء مشاعري معاهم...بيخترقوني وبيخترقوا أفكاري ومشاعري...

القاعدة بنقول: إن مش ممكن حد يؤذيني في مشاعري إلا إذا أنا سمحت له..مش ممكن حد يقنعني بحاجة أنا رافضاها إلا إذا أنا سمحت له..مش ممكن حد يخترق حدودي إلا إذا أنا سمحت له...

يعني إحنا اللي بنسمح بوجود الأشخاص المؤذية في حياتنا وبنعلق عليهم همومنا ومشاكلنا..محتاجين نقف وقفة ثانية مع نفسنا تجاه الناس دي...

وأسأل نفسي ليه؟ ليه ده بالذات سمحت له يؤذيني؟ ليه بعد الوعي ده كله لسه بسمحلته ينتهك مشاعري وحدودي؟ (ارجعي إقرأي ثاني مقال ال Abuse العاطفي) ليه مش عارفة أقول لأ؟ ليه مش عارفة أواجه؟ ليه لسه في تعلق؟ ولا ده خوف ممكن...طيب هل الشخص ده قاصد بالفعل إنه يؤذيني ولا أنا اللي ببقى ضعيفة معاه فبديله كل مفاتيحي...

افضلي دوري على الإجابة لحد ما توصليلها..افضلي راقبي نفسك وتصرفاتك في وجوده وغيابه لحد ما تعرف في معلومات جديدة تفهمك نفسك أكثر...

بس أوعي تلومي نفسك أو توبخيها، بالعكس تقبليها واحترميها حتى في ضعفها وغلطها...

أي تغيير في شخصك للأفضل منبعه الرضا عن نفسك..ارضي عنك وتقبليها هتعرف في ساعتها بس تغييرها...

وخليكي فاكرة..أي شخص مؤذي في حياتك انتي لسه قادرة تتحكمي في درجة قربك منه، انتي لسه حرة إنك تقرري هتقضي معاه وقت قد إيه ولحد إمتى..مهما كان درجة قربك منه...

في ناس عايشين معانا في نفس البيت ودرجة تأثيرهم علينا صفر..موجودين زي مش موجودين..ماتديش لحد حجم أكبر من حجمه، اقرأي كتير وارنقي في درجات الوعي سلمة سلمة لحد ما توصلي للمرحلة اللي بيها تقدر تتعامل صح مع نفسك ومع كل اللي حواليك...

لحد ماتعرفي تتحكمي في كل علاقاتك بالناس اللي حواليك وتحافظي عليها علاقة صحية سليمة خالية من التحكم والتعلق والابتزاز العاطفي...علاقة انتي اللي بترسمي حدودها بنفسك...عشان تعرفي تستمتعي بيها في حياتك وتحطيها في مكانها المظبوط...

الفصل الخامس

[نجاح العلاقات الشخصية هو مؤشر قوي للسعادة والنضج العاطفي]

ندى ترك

أسرار العلاقات

“Personality analysis”

إننا دائماً بنقيم نجاحنا وسعادتنا في الحياة.. يمدى نجاح العلاقات والروابط الأسرية والاجتماعية...

علاقتنا بالناس اللي حوالينا هي مؤشر على نجاحنا أو فشلنا في الحياة...

الطفل لو اتربى مع أب وأم أسوياء.. هيطلع علاقتهم سوية.. وهيعيش حياة ناجحة... وهيكون سعيد ومرتاح في حياته...

الزوجة لو وقع حظها في زوج مضطرب نفسياً.. حياتها هتبقى جحيم.. وعلاقتها بنفسها وباللي حواليا هتتأثر سلبياً...

الأب اللي بيفرق بين عياله.. بينتج أطفال مشوّهة نفسياً...

الطفل اللي اتعرض للتمتر من أصحابه.. مش زي الطفل اللي خد دعم وتشجيع من مدرسينه...

العلاقات والناس اللي موجودة في دايرة حياتنا ليهم دور قوي ومؤثر جداً في حياتنا...

حتى لو عندنا الوعي اللي بيخلينا نقرر ونختار تقرب من مين ونبعد عن مين.. فإحنا طول الوقت محتاجين للناس في حياتنا...

ناس تشوفنا.. تحسسنا بوجودنا.. وأهميتنا...

محتاجين قلوب تسمعنا وتحس بينا...

تدعمنا تاخذ بإيدينا...

نفضفض.. وهما يطبطبوا...

نحبط.. وهما يحمسوا...

الناس اللي في حياتنا مهمين.. وسبب أساسي لاستمتاعنا بالحياة...

والاستمتاع بالحياة مؤشر قوي للـ Mental health بتاعتنا...

يعني من الآخر كدة.. كل ما كانت علاقتي ناجحة.. كل ما زاد استمتاعي بالحياة.. كل ما زادت صحتي ومناعتي النفسية...

لو في ناس جنبني بيحبوني وبيؤمنوا بيا وبتثق فيهم...مش هقع...وإذا وقعت هقوم... وهيبقى دايمًا عندي حافظ وهدف...ودافع للحياة والعكس...كل ما كانت علاقاتي فاشلة ومؤذية...كل ما كانت حياتي كئيبة...وبائسة...

الكلام ده بشكل عام في العلاقات العادية...وبالأخص في العلاقات الزوجية...

من الآخر برضه أي اتنين متجوزين حياتهم الزوجية سعيدة...هتلاقي حياتهم كلها حلوة...

وأي اتنين متجوزين بيعانوا في علاقتهم مع بعض...مابيعرفوش يستمتعوا في حياتهم مهما بعدوا عن بعض وأقاموا حياة خاصة لكل واحد فيهم...

الزواج أكبر متعة ربنا خلقها لنا على الأرض...علاقة مقدسة...يمكن تطلعك سبع سما وتعيشك في الجنة...ويمكن تنزلك سبع أرض وتقلب حياتك جحيم...

عشان كدة في الفصل القادم هنتكلم عن أكثر المشاكل الزوجية انتشارًا...وإزاي نحلها...وإزاي يبقى عندنا وعي بالاختلافات اللي بينا.

المشاكل الزوجية نوعين...

نوع داخلي ونوع خارجي...

النوع الداخلي بيكون في طرف من الزوجين عنده مشكله شخصية أو نفسية...

مثلاً...لما تكون الزوجة عندها تعلق شديد بزوجها...وكل خناقاتها معاه ماتخرجش من غيري...ماتروحش من غيري...ماتكلمش حد غيري...سببتي هجرتني ماخذتش بالك مني...مابتحبنيش...مابتدلعنيش...

هنا دي اسمها مشكلة [ذاتية] نابعة من طرف من أطراف العلاقة...

وحلها الوعي الذاتي وإني أطور من نفسي وأحسن من سلوكياتي...وهنتكلم عنها بالتفصيل كمان شوية...

نوع كمان من المشاكل الداخلية لما يكون الزوج شخصية متحكمة...أو شكاك... وبيستخدم الغيرة في التحكم وبيبرر بيها الشك...

هنا لازم الزوجة يبقى عندها وعي بالحالة...تستعين بمتخصص...عشان تقدر تفهم هل ده اضطراب شخصية وحالة مرضية؟ ولا أفكار مشوّهة لو اتعاملنا معاهها بحكمة هنعرف نخطاها؟

هنا التشخيص مهم جداً لأنه لا قدر الله لو حالة مرضية ممكن تتطور ويأذيكي انتي أو أولادك...

المشاكل الخارجية بقى هي اللي جاية من برة من المجتمع...لا أنا ولا زوجي لينا يد فيها...

زي تحكم الأهل مثلاً...

الظروف المادية الصعبة...

وادي بنقدر نتغلب عليها بالوعي والتخطيط السليم...

أي مشكلة عامة عشان نعرف نحلها لازم يبقى عندنا وعي، وعي بأنفسنا وبقدر اتنا،
ووعي بأسباب المشكلة وأضرارها...

ودلوقتي بعد ما عدينا بمراحل الوعي اللي في الكتاب ده.. وبعد ما عرفنا نغير منهجية
تفكيرنا لطريقة أنضج وكسرنا قيود وتابوهات كثيرة...

إحنا نقدر نحل مشاكلنا الذاتية صح بالوعي اللي عندنا.. من غير أي قيود مجتمعية
ومن غير منهجيات التفكير العقيمة...

هنحكي سوا عن أكثر ٨ مشكلات زوجية منتشرة في مجتمعنا وطرق حلها...

١- الزوج الديكتاتور

٢- الزوج الشكاك

٣- الزوج الكسلان عديم المسؤولية

٤- الزوج الخائن متعدد العلاقات

٥- الزوجة البيزنس وومان

٦- الزوجة المتحفظة بزيادة

٧- الزوجة مفرطة العواطف

٨- الزوجة المطرقة

١- الزوج الديكتاتور:

شخصيته قوية وواضحة ومحددة.. مستقل.. رأؤه من دماغه.. عنيد...

ده الزوج اللي عارف أهدافه كويس ومحددها ومش شايف غيرها...

ممكن يعمل أي حاجة عشان يحقق هدفه...

ناجح جدًا في شغله.. وطبعًا شغله رقم واحد في حياته...

في الغالب عنده شغله الخاص؛ لأنه مش بيفضل إنه يشتغل تحت إدارة حد غير
دماغه...

الزوج ده صريح ودوغري.. يبحكم على الأمور بعقلانية.. مفيش مكان أوي
للعواطف حتى لو كان عكس كده أيام الخطوبة، إحنا قلنا ممكن يعمل أي حاجة
عشان يوصل لهدفه.. لدرجة إنه ممكن يبقى رومانسي ويقول كلام حلو بس عشان
يتجوز اللي اختارها... [أبوة انتي كنتي الهدف]

لهجته معظمها أوامر لا تقبل النقاش..وآراؤه دائماً هي اللي صح..سي السيد شويتين..ثقتة في نفسه عالية جداً..ودائماً أذكى من الآخرين...

أهم مميزات الزوج ده إنه طموح و عملي جداً...

ومن عيوبه إنه مش عاطفي زي ماقلنا فمش هيقول كلام حلو..بس مش معنى كده إنه مايعرفش يحب..هو بيحب بس بطريقته..وفي الغالب بيعبر عن حبه بالأفعال..مش بالكلام...

يعني كل ما هيحبك كل ماهيموت نفسه في الشغل أكثر عشان يعيشك في مستوى أعلى ويحققك رغباتك..فعلاً حتى الحب عنده مادي...هي دي لغة الحب بتاعته...

لغة الحب بتاعته الخدمات، يصلحك حاجة، يوصلك مشوار، يشيل عنك حاجة، حاولي تفهميه..ده معناه إنه لما ينزل كيس الزبالة..قصده يقولك بحبك...

هداياه في الغالب عملية..يا إما هيكرمشلك متين جنبه ويقولك هاتي اللي نفسك فيه...لازم تعرفي إن ده مش عدم اهتمام منه..ولا عدم حب...هو بس شخص عملي ومايحبش يضيع وقت...

عشان مايبحبش يضيع وقت..فهتلاقيه عطل مستعجل..مش هيروح مكان مش هيفيده..ولا هيقعد مع ناس مش هيضيفوله حاجة...

خليكي فاكرة هو لا قاصد يتجاهلك ولا مستقصدك..هو بيحترم أهدافه وبيسعى ليها..ومفيش حاجة هتخليه يتعطل أو ينحرف عن الطريق..لو فهمتية صح هتحسي معاه بالأمان لأنه بيعرف يشيل المسؤولية كويس وبيحترمها..بيعرف كمان يطور من نفسه ومن حياته...

النمط ده من الأزواج بينجذب للمرأة القوية...اللي ملامح شخصيتها واضحة وصريحة..للمرأة الجريئة الناجحة اللي محددة أهدافها وبتعرف توصلها...اللي بتفكر وتقرر بعقلها مش عواطفها...

وبينفر جداً من المرأة الضعيفة اللي بتعيش دور الضحية بينفر من الشخصية الاعتمادية اللي مابتعرفش تاخذ قرار في حياتها أو تحل مشاكلها بنفسها..الشكائية اللي دمعنها قريبة والمحتاسة مابتكسبش تعاطفه بالعكس بيهرب منها...

لحد هنا وعادي وطبيعي..زوج محترم شايل مسؤولية بتاع شغله وبس...

بس في نوع تاني متطرف من النمط ده...

النوع المتطرف من الزوج ده بيبقى ديكتاتور..قوي..عنيف..قاسي..خلقه ضيق وماييسمعش لحد..ماحدثش ليه رأي غيره..متحكم..أناني..مغرور..مصلحته الأول..بيسعى للسلطة...

ممکن يبقى وصولي...

وممكن يدوس على أي حد وأي مشاعر بس يوصل لطموحه...

مش هيعمل حساب عشرة ولا بيصعب عليه حد...

بيدور على المرأة القوية دايماً عشان يكسرها..بيعتبرها فريسة..وبيحب يعيش المغامرة على حساب اللي حو اليه عادي...

خليكي قوية...

النمط ده من الأزواج بيصنف الناس نوعين بس..نوع قوي ونوع ضعيف...

النوع الضعيف مايحترم مهوش وماييعملش حسابه، بيدوس عليه ومايبشفوش أصلاً...

والنوع القوي بيعجب بيه..وبيحترمه ويعمله ألف حساب...

خليكي واضحة وصريحة ودوغري..ماتتكسفيش كل ماكنتي واضحة وعارفة حقوقك وعندك أهداف..كل ما هيشوفك حاجة كبيرة..وهيعمل حسابك..وساعتها مش هنتأثري أوي بسلوكياته العنيفة و هتعرفي توقيها...

النمط ده بيجذب إليه الست الضعيفة الناعمة اللي مابتعرفش تاخذ قرار ولا تحل مشاكلها بنفسها عشان يمارس عليها تحكّماته ومشاكله النفسية...

وبيعجب جداً بالست القوية وهو ايته إنه يطوعها ويضعفها..لو نجحت في الاختبار وفضلت قوية...هيفضل يحبها...

إنما لو فشلت وعرف يضعفها ويكسرها...هيدور على واحدة قوية يعيش معاها المغامرة من أول وجديد...

قوتك هنا مش معناها جحود المشاعر...القوة معناها التفكير بعقلانية والقدرة على احترام أهدافك وحدودك النفسية...

عشان تتعامل معاها صح...خليكي واثقة في نفسك..ماتخليهوش أبداً محور حياتك...خليكي مستقلة..مادياً وعاطفياً..وأوعي تسمحيله يقلل منك...غيري أفكاره عنك وعن حقوقك واحتياجاتك وعن الحياة بالمنطق والحجة وبهدوء..لما أفكاره هتتغير مشاعره وسلوكياته كمان هتتغير...

لو ماعرفتيش تحترمي حدودك النفسية، فانتى مش مضطرة أبداً تكلمي حياتك مع شخص متطرف سلوكياً بالطريقة دي...

أما النوع المضطرب من الزوج ده ممكن يبقى نرجسي أو سيكوباتي...

ممكن يأذيكي ويتلاعب بمشاعرك...

ممكن يستخدمك عشان يغذي مرضه النفسي...

هنا هقولك امشي وسيبيه..مهما كانت ظروفك صعبة...معاشرة شخص مريض هتضر جداً بصحتك النفسية...

لو ماراحش لطبيب نفسي والتزم بعلاج دوائي ونفسي وده اللي بيحصل في
الغالب... ماتكلميش...

٢- الزوج الشكاك:

دقيق، ومنظم، ومرتب... بياخد باله من أدق التفاصيل... مركز جداً... مش بيتق في حد
بسهولة... متحفظ...

بيحب يعمل كل حاجة بنفسه... متأنى... وخطواته محسوبة بالمللي...

روتيني وتقليدي... تحسبه قديم كده في نفسه... وبيقاوم دائماً التغيير... وما يجربش
حاجة جديدة بالساهل...

دايماً بيدور على الجودة... عايز أحسن حاجة في كل حاجة...

عنه شايقة الغلط والتقصير... وما يبسكتش عليهم...

متأنى جداً في قراراته وبيحسبها كويس... وفي الغالب قراراته بتبقى صح
ومدروسة...

أد المسؤولية جداً ومخلص لبيته ومراته جداً...

واخد الحياة جد وما يهزرش...

مشكلته إنه بينقد كثير... عايطول مش عاجبه حاجة...

ودايماً انتي في نظره غلطانة ومقصرة... ومش شايقة اللي وراكي ومهملة ومش أد
المسؤولية...

لغة الحب بتاعته ممكن يكون الهديا، وممكن الوقت، وممكن الخدمات... بس اللي
أكد إنه دايماً مهتم بتفاصيلك...

محب جيد جداً وشاطر... ما بينساش توار يخك المهمة...

ودايماً عارف إيه اللي ناقصك وهيجيبه لك في أول مناسبة... هداياه دايماً مطبوعة
وفي وقتها...

هيعرف فتحتي شعرك درجة ولا اتنين...

مش هتحتاجي تقويله اعرف لوحديك... ولا الاهتمام ما يبطلش...

الحياة معاه رسمي جداً ممنوع الخروج عن النص...

مفيش ارتجال... لو خرجتي معاه لازم تبقي محددة بدقة انتي رايحة فين وخط سيرك
إزاي... مفيش قرارات مفاجأة... مفيش أعمار... مفيش مجال للخطأ... مفيش هزار ولا
استهتار... مفيش تساهل...

راسملك دايماً قوانين تمشي عليها... خطوط حمرا ما ينفعش تعديها...

شعاره دايماً الدقة والنظام...

أهم حاجة لازم تعرفيها إنه مش جاي عشان يعذبك ولا حاجة... هو ببساطة ده نمط شخصيته اللي بيتعامل بيه مع الناس كلها...

انتي وغيرك...

اسألني عليه في الشغل هتلاقيه نفس الصفات...

اسألني أصحابه... يرضه ما بيتساهلش...

المشكلة مش فيكي انتي...

مش انتي اللي مقصرة لأ خالص... هو اللي ال Standards بتاعته أعلى من البشر بكثير...

لو فهمتيه صح هتعرفي تتعاملي مع اتهاماته ليكي بالتقصير واللوم والنقد المستمر بطريقة صح وتعرفي توقي ال Manipulation وابتزاز المشاعر اللي بيمارسه عليك طول الوقت...

هتعرفي تشتري حبه بانك تحترمي تفاصيله وتهتمي بيه بطريقة... وكل ما كنتي واضحة وصريحة كل ما كسبتي ثقته... والحياة مواقف واختبارات وانتي أكيد هتعرفي تعديها...

بينجذب للمرأة المنظمة... التقليدية المتحفظة... الأم الحنونة الطيبة... يبجب يدير حياتها... وياخد لها قراراتها...

بينجذب للروتينية الواضحة السهلة... بيدوب في تفاصيلها...

بيتألق جداً مع اللي بتشيئه مسئوليتها وتحسسه إنها من غيره تضيع...

يبجبها تعتمد عليه وتثق فيه... وتهتم بيه وبتفاصيله...

يبجب اللي تحفظه وتفهمه من غير ما يتكلم...

وبينفر جداً من عدم الصراحة والملاوعة... بينفر من الجريئة، المطرقة ال Open minded أو المتفتحة...

ما يبحبش ال New look ولا المفاجآت... مش بتاع خروج ولا حفلات...

النوع المتطرف من النمط ده بيبقى شكاك... وموسوس، مش اجتماعي ودايماً منعزل... قلقان ع طول...

فكره متحجر وما عندوش مرونة... قافل دماغه ما يبسمعش لحد...

متشائم ودايماً مستني الأسوأ...

فاقد الثقة في نفسه... وفي اللي حو اليه...

بيضغطك نفسياً وبيلاحقك بالتفاصيل، انتي دايماً متهمه ومقصرة... وحرينة...

مفيش حاجة بترضيه...متحكم ومقفل...مابيعرفش يسامح ولا يعدي...عنيد وقاسي...
بيصنف كل الناس تصنيفات سيئة..كل الناس وحشة..كل الناس حرامية..كل الناس
عايزة تضحك عليه وتغشه...

نكدي جدًا لا بيعرف يفرح ولا بيسيب حد يفرح...

عشان تتعامل معاه صح..رجعيله ثقته في نفسه..امدحيه..حسسيه بأهميته...
وأوعي تسمحيله يقلل منك..طمنيه..ماتزوديش شكه أبدًا...اعرفي إن معاناته أكثر
منك بكثير...غيري أفكاره عن نفسه وأفكاره عنك وعن الحياة بالمنطق والحجة
وبهدوء...لما أفكاره هتتغير مشاعره وسلوكياته كمان هتتغير...

لو ماعرفتيش تحترمي حدودك النفسية فانتي مش مضطرة أبدًا تكلمي حياتك مع
شخص متطرف سلوكيًا بالطريقة دي...

النوع المضطرب من النمط ده بقى اللي ممكن يصدق شكه ويتعامل معاه بيقين أنه
حقيقة...

ممكن يراقبك ويمشي وراكي ويسجلك...

ممكن يبقى مريض قلق أو هلع...

ممكن يبقى عنده اضطراب الشخصية الوسواسية أو يبقى عنده وسواس قهري...

ودايمًا عند المرض النفسي هقولك امشي وسببيه...

ومفيش حاجة اسمها عشان خاطر الولاد..مفيش ولاد بيتربوا في وجود مريض
نفسى..صدقيني الضرر عليهم هيبقى أكبر بكثير...

لو مارحش لطبيب نفسي والتزم بعلاج نفسي واحتمال دوائي...ماتكلميش

٣- الزوج الكسلان:

بيحب يعيش في سلام وهدوء...اجتماعي جدًا..وشهم..الناس كلها بتحبه...متقهم
وبيعذر كل الناس وحسن النية مايبز علش من حد...

عاطفي ومحب..رومانسي..مليان معاني جميلة وقيم ويفضل يتكلم عنها طول
الوقت...

أهم حاجة عنده العلاقات والناس..بيحب الناس اللي في حياته وبيرتبط بيهم جدًا...

حساس وبيخاف على زعل اللي قدامه..ودايمًا بيحط نفسه مكان الناس وبيحس
مشاعرهم...

بيقضي وقت طويل مع الناس اللي بيحبهم..وبياخذ رأيهم في كل صغيرة وكبيرة...

من عيوبه إنه اعتمادي جدًا..يطيء في قراراته..وبيهرب من إنه ينفذ القرار..سهل
الانقياد...

بطيء حتى في القرارات البسيطة...والمواعيد اللي وراه...

كل حاجة بتاخذ منه وقت زيادة عن الطبيعي...

مايحبش يقعد لوحده ولا يروح في مكان لوحده...دايما عايز صُحبة...بيدور على العلاقات الطويلة والمريحة...

بيهرب من المسئوليات...وبيخاف منها...

الشغل مش أهم حاجة عنده؛ لأنه نوع من المسئولية...

لغة الحب بتاعته الوقت...والهدايا...

لما تلاقيه قاعد جنبك مايبعملش حاجة خالص...افهمي إنه عايز يقولك بحبك...

ومهما كانت هداياه مالهاش لازمة بالنسبالك...علقها على الحيطه وقوليله تسلم أيدك...

هداياه دايماً رمزية وبترمز لمعاني جميلة...عنده مواهب دفينه...وبيحب الهدوء...فاكر أول لقاء بينكم...وأول كلمة...وأول هدية...بيحتفظ بكل ذكرياته وأوراقه...مايبرميش حاجة...بيرتبط بالأماكن والأشياء والحيوانات...

خليكي فاكرة مش معنى إنه بيهرب من مسئوليتك وبيتحجج دايماً ولما بتعوزيه مابتلاقيهوش إنه كدة مايبحبكيش...أو يفكر يسيبك...

لأ خالص هو بس بيخاف...وبيحتاس ومايبعرفش يتصرف...مايبعرفش يخرج برة ال Comfort zone بتاعته...مستنيكي تعامله زي ما مامته كانت بتعامله بالطبط...وتدليه زيها...

لو فهمتية صح هتشوفي إن جواه طفل، خليكي بس ذكية في التعامل معاه...هو شخص عاطفي...لما تيجي تطلبي منه الطلب ماتقوليلوش لازم والمفروض والعقل والمنطق...مش هيتأثر ولا يقتنع...

عايزاه يتأثر كلميه بلغته...العواطف...

هكون مبسوطه لو عملتلي كذا...

تعبانة ومرهقة اعمل كذا بدالي...

بفرح أوي لما بيحصل كذا...

بتظن لما بتعمل كذا...

النمط ده من الأزواج بينجذب للمرأة الحنينة...اللي بتحتويه وبتسمعه وبتقدر مشاعره وبتفهمها...اللي في بينهم لغة مشتركة ومعاني مايفهمهاش غيرهم...اللي لسانها حلو وكلامها بينقط سكر...

الرقيقة والبرينة زي الأطفال...

وبينفر جدًا من اللي مابتسمعوش واللي مابتقدرش مشاعره..بينفر من الجامدة المتحكمة...

النوع المتطرف من النمط ده بيبقى عديم المسؤولية..بيرمي كل حاجة عليك... ماعندوش مشكلة إنك تبقي الراجل وتقومي بكل مسئولياته..يس تسببيه في حاله نايم على الكنبه بتاعته الريموت في إيد والموبايل في الأيد الثانية...

بيعرف يخليكي تتعاطفي معاه ويصعب عليك...

دائمًا مظلوم والناس كلها جاية عليه..مايعرفش ياخذ حقه..متسامح لدرجة السلبية...

بيتعامل معاكي أكذك مامته..مايعرفش يعيش من غيرك...

وطول الوقت بيدور على علاقة رومانسية حاملة..يس بيتجوز اللي شخصيتها قوية ومتحكمة عشان تشيل هي المسؤولية..ويشتكي هو منها..مدمن دور الضحية...

قراراته عاطفية جدًا وبعيدة تمامًا عن المنطق..يس مايعرفش يعبر عن حبه ليكي...

يشيلك جبل من الهموم والمسئوليات من غير ما يتعاطف لحظة مع تعبك..يس تصعب عليه القطة اللي بتتونو برة...

ممكن مايجيبكيش الدوا وانتي في عز احتياك..يس ينزل يجيب علبة تونة لنفس القطة اللي بتتونو برة...

لحد هنا وهقولك حدودك..حطي حدود واقري تاني فصل ابتزاز المشاعر ومهما عاش في دور الشهيد ماتتأثرش...

عشان تتعاطلي معاه صح هقولك أوعي تعلمي حاجة مش مسئوليتك..أوعي تشيلي عنه...

أوعي تشيلي أصلًا زيادة عن طاقتك...

هو مارماش عليك المسؤولية غير لما لقي عندك الاستعداد إنك تشيلها...

لو كنتي سبتيتها كان هيضغط على نفسه ويطور من إمكانياته ويشيل المطلوب منه... هو مش زوج وحش ولا سيئ...هو بس متدلع...عايز إعادة برمجة زي المراهقين وهيقي تمام...

عايز وقفة وإعادة توزيع أدوار...

آه هتبدلي معاه مجهود وهيقاومك..يس في النهاية هو مرتبط بيكي عاطفيًا جدًا ومايقدرش يعيش من غيرك...

غيري أفكاره عن نفسه وعززي ثقته بنفسه...أوعي تهينيه أو تقللي منه..وغيري أفكاره عنك وفهميه احتياجاتك بالمنطق والحنية والحجة وبهدوء..لما أفكاره هتتغير

مشاعره وسلوكياته كمان هتتغير...

لو ماعرفتيش تحترمي حدودك النفسية فانتي مش مضطرة أبدًا تكلمي حياتك مع شخص متطرف سلوكيًا بالطريقة دي...

وأول ماتأكدني إنه دخل في الاضطراب.. ماتكلميش...

النوع المضطرب من النمط ده بيبقى عرضة جدًا لاضطراب الشخصية الاعتمادية...

هنا هقولك انتي مش مسؤولة عن مشاعره.. مهما اتوجع

ولا مسؤولة هياكل إزاي ويعيش فين.. ده راجل يتصرف هو...

ولا مطلوب منك تفكريله وتحليله مشاكله.. ولا تسددي ديونه...

لو كملتي معاه إحساس الذنب هيموتك لأنك طول الوقت غصب عنك بتقارني بينه وبين أي راجل، وهتحسي دايماً إنك محتاجة تحسي بأنوثتك مع راجل بجد يشيل مسؤليناك وتتسندي عليه...

امشي وسيبيه كفاية عليكي نفسك...

لو ماراحش لطبيب نفسي و التزم بعلاج نفسي واحتمال دوائي ماتكلميش...

٤- الزوج الخائن متعدد العلاقات:

الزوج ده مختلف ومتجدد.. حياته كلها برة الصندوق...

مش روتيني خالص.. بيكره القيود والمسئوليات...

عاشق للحياة.. والمغامرة وال Suspense

عنده شغف زي الأطفال.. بيحب يجرب كل حاجة جديدة ومختلفة.. بس خلقه ضيق وبيزهق بسرعة...

اللي بيحبه النهارده بيزهق منه بكرة...

بيعيش أوي وبيغوص في التجارب أوي.. بيغرق في كل حاجة جديدة.. ويبسحل نفسه في حاجات جديدة مختلفة...

لبسه وذوقه وطريقة كلامه و آراءه كلها جديدة...

مالوش مواعيد ولا روتين.. حياته كلها وقراراته بياخذها فجأة...

بيكسر دايماً أي روتين.. ويخالف أي تعليمات...

الحياة معاه مجنونة ومطرقة...

الحياة معاه ممتعة وجميلة.. وهتعيشي أيام وذكريات وهتروحي أماكن جديدة وتعيشي حياة مثيرة وهتستمتعي...

من عيوبه إنك مش هتحسي معاه بالاستقرار...هتعيشي في قلق...Open mind...
جدًا وحياته منفتحة...

بيصاحب دي ويوصل دي...وكل حاجة عنده عادي وPeace وفيها إيه...

هيحسك إنك قديمة ورجعية وواقفة دايماً في طريق سعادتته...

مستهتر مايبحسبهاش...دايماً عنده مشاكل ومايحاولش يحلها...

متفائل جدًا...ومش بيتوقع أي حاجة وحشة ممكن تحصل...وبيثق في الناس بسهولة
جدًا...

خليكي فاكرة...انتي مش ناقصك حاجة..ولا البنات اللي بيعرفهم أحلى منك ولا
حاجة..ومش معنى إنه طول الوقت في خروجات وسفريات وماييجيش البيت إنه
مايحبكيش ولا إنك وحشة ومش مالية عينه..ولا بيحب صحابه أكثر منك ولا
حاجة...هو بس عامل زي الطفل اللي بيستكشف العالم لأول مرة...عايز طول
الوقت ينطلق ويتبسط..يضحك ويهزر..ويجرب حاجات جديدة ويعرف ناس
جديدة...

لغة الحب الهدايا والكلام الحلو...أحسن واحد يقول كلام حلو...عارف يقول إيه
بالظبط وإمتى وإزاي...

بكلمتين هينسيكي الزعل كله...

هداياه مبتكرة أو ليها علاقة بالتكنولوجيا...بيدور على الحاجة المميزة الجديدة...

لو فهمتية صح هتعرفي تستمتعي بحياتك معاه جدًا...وده لأنه شخصية غير تحكمية
بالمرة...هايسيبك دايماً براحتك ومش هيتدخل في قراراتك وبيؤمن جدًا بالحرية
الشخصية...هيديكي مساحتك اللي تعيشي فيها حياتك براحتك...هيشجعك على
نجاحاتك ويدعمك...

أهم حاجة انتي كمان تسيبيله مساحته...أوعي ترتبطي بيه ارتباط مرضي وإلا
هيهرب منك ويسيبك...

لما تحبي تقربي منه وتكسبيه شاركه اهتماماته وحياته...

النمط ده من الأزواج بينجذب للمرأة السعيدة...اللي بتعرف تبسط نفسها وتستمتع
بوقتها...بيحب المرأة الجريئة الملفتة والمميزة...

بيشده ألوان الشعر والملابس الجريئة...

وبينفر جدًا من المرأة النكدية الحزينة الشكاية...بينفر من الروتينية المملة الهادية...

النوع المتطرف من النمط ده بيوصل للانحراف...

بيكسر مش بس الروتين...لأ كمان الأخلاقيات والتقاليد والأعراف...

ماعندوش عيب ولا لا...دايماً [ليه لأ]...ماتيجي نجرب...أخرتها إيه...

طموحها عالي وبتعرف تخططه وبتنفذ صح...
مشكلتها الوحيدة زوجها اللي واقف دائماً قدام قراراتها وخططها وبيعطلها...
مش قادر يتواكب معاها في رتم حياتها السريع وقراراتها الكثير...
ساعات بيحس إنها مصدر تهديد أو إزعاج بالنسبale...
مش فاهمها ومستغربها...
لو بعد وادها مساحتها تشتكي وتقول بيرمي عليها وبيهرب من المسؤولية...
ولو قرب مش بتسمحه ياخذ أي قرار وترجع تقول بيعطلني وواقف قدام مستقبلي...
مايحبش معاها بالاستقرار...يلا نبيع الشقة...يلا نغير العربية...
تعالى ندخل مشروع...أنا عملت جمعية...حجزت المصيف...قعدت العيال من
المدرسة وهنكمل Home schooling...
ولو اعترض يبقى مش طموح وقديم ومعادي للسامية...
الولاد مش حاسين بوجودها...بيقضوا وقت طويل لوحدهم من غيرها..مكفياهم
مادياً ومظبطة حياتهم كويس بس مقصرة عاطفياً...
لو انتي الشخصية دي هقولك برافو إنك بتعرفي تخططي وتوصلي لأهدافك...
بس لازم تعيدي ترتيب أولوياتك...
الأولاد محتاجينك انتي أكثر من الماديات...
محتاجين يحسوا إنهم من أولوياتك...
وزوجك محتاج زوجة..مش مدير يقيس ويقيم إنجازاته..ويحسسه بالدونوية وإنه
مش كفاء...
محتاج يحس بدوره كرجل مسئول عن بيت..وزوجة وأولاد...حتى لو موارد
قليلة...
لو همشتي دوره هتخسريه وهيمشي يدور على مكان ثاني يبقى فيه دور مؤثر...
ولو الموضوع اتطور معاكي ولاحظتي على نفسك أعراض شخصية تحكمية أو
أنانية زيادة..لو لاحظتي إنك بدأتي تأذيهن سواء زوجك أو أولادك بتحكماتك
وأوامرك وبشخصيتك القوية...الجأي للطبيب النفسي..وانقذي حياتك الأسرية...

٦ - الزوجة ال perfectionist:

دي الزوجة اللي طول الوقت في سباق...
أو مسابقة...لازم تطلع الأولى في كل حاجة...

تمارين وبطولات...

دروس وامتحانات...

أكل صحي ونشاطات...

مش مسموح بالغلط ولا التقصير...

مشكلتها الأساسية الزوج اللي بيبيجي يغير نظام البيت ومايحترم مش قوانينها...
وبالتالي الأولاد بيقلدوه...

علطول متوترة وقلقانة..شايقة نفسها مقصرة وبتلوم نفسها على كل غلط حتى لو
مش مسئوليتها...

مفيش مكان للمتعة في حياتها...

كله جد..مابتتهزersh...

القيم والمبادئ والعيب ومايصحش والواجبات والأصول هي أولوياتها في الحياة...

منظمة ومديرة شاطرة جدًا للبيت..مفيش تفصيلة بتغيب عنها..مابتتنساش حاجة
واحدة بالها من كل صغيرة وكبيرة..مفيش حاجة بتبوظ ولا بتعطل..دايمًا عاملة
حسابها وواحدة كل احتياطاتها وجاهزة لكل الظروف...

بس بتكره المفاجآت

متعبة أوي..تاعبة نفسها وتاعبة اللي حوالها...

مرهقة جدًا في التعامل معاها..متحفظة جدًا وحدودها صعبة ولازم ناخذ بالناس من
كل صغيرة وكبيرة...

المعاملة معاها بحساب..ومدروسة...

أولادها بيبقوا ملتزمين وشاطرين جدًا..يس مش سعاد..فاقدين الاستمتاع
بالحياة..فاقدين لمتعة الطفولة...

محبوسين في أقفاص وممنوع عليهم الحرية..ماينفعش يعبروا ولا يعترضوا...

زوجها بيفتقد أنوثتها..بيخاف منها وبيعمل حسابها..وبيهرب كثير بعيد عنها عشان
يحس إنه عايش..بيحس البيت معسكر ومراته شاويش...

مهما قدر تعبها ومسئولياتها..بيبقى من جواه غضب..غضب إنه مش لاقى ونس
في حياته...عايز شريك يحكي ويفضفض..مش ياخذ أوامر ونقد والتعامل بحساب
وتحفظ...

شايقة عاملة حساب كل حاجة في الحياة ماعدا احتياجاته...

وهو عايز يستمتع بزوجه في الحلال..وهي حاطة ألف حاجز...

من منظوره الزواج متعة..ومن منظورها الزواج مسئولية ومفيش مكان للمتعة...

فجوة كبيرة بينهم محتاجة شغل كثير عشان نقرب التواصل...
خدي بالك لو أنت الشخصية دي فانتى تاعبة نفسك أوي...
بتضيعي أحلى سنين عمرك في مسئوليات ما حدش طلب منك تشيلها...
هوني على نفسك...
اقبلي الخطأ والتقصير والكسل...
لازم نفشل عشان نقدر النجاح...
ولازم نقصر عشان نقدر الالتزام...
ولازم تسيبيهم يتعلموا من أخطائهم...
لو ابنك اتربى على إنه دايم الأول...مش هيقبل أي خسارة في حياته...وهينهار مع
أول علاقة حب فاشلة أو مع أول مشكلة هيقابلها في شغله...
إحنا عايزين نربي جيل قوي معتمد على نفسه...بيحل مشاكله بنفسه...عنده مهارات
مختلفة ويعرف يفكر برة الصندوق...
لو مشي على نظامك وقوانينك عمره ماهيعرف يفكر بطريقة جديدة ومختلفة...
هتطلعي طفل خايف من التغيير وفاقد للأمان لو خرج برة الروتين...
ولو الموضوع ماوقفش أو زاد معاك ووصل لاضطراب وحسيتي إنك بقيتي
موسوسة...أو شكاقة...
لو حسيتي إن نومك وأكلك بدأوا يتأثروا بقلقك...
اطلبي مساعدة الطبيب النفسي...

٧- الزوجة الحساسة:

أبوة هي بتاعت مابقاش بيحبني...ومش واخذ باله مني...والاهتمام ما بيطلبش ونسي
تاريخ أول رسالة حب بينا...
حزينة ومهمومة بقالها سنين ووقت زي الورد اللي دبلت من قلة الاهتمام والحب...
كلمة واحدة تطلعها سابع سما...ومفجأة حلوة تخليها تنتعش وتتألق...
ولما يأسست إنها تعيش قصة الحب اللي بتحلم بيها مع جوزها...اتجهت للتركي...
أبوة هي اللي بتعيط قدام الأفلام العربي القديمة...
وعايشة على أمل ابنها يعوضها ويجيبها بوكيه الورد اللي بتحلم بيه مفاجأة...
حساسة جداً...وبتاخذ كل حاجة على نفسها...

لو جوزها ساكت..يبقى هي السبب...أكيد مابقاش بيحبها...أو سرحان في حبيبته
الجديدة أو تخنت ومبقاش بيحب جسمها...

دايما مستتية حد ينقذها...أو يحقق لها أحلامها...

شايفة نفسها مظلومة..والكل مقصر في حقها...

معطاة جداً وحنينة جداً..وبتاخذ بالها من مشاعر كل اللي حوالياها ويتساعد ويتقف
معاهم..وأول ما ماتلاقيش المقابل اللي مستتياه..تتهار..وتتوجع وتكتئب...

خليكي فاكرة..مشاعرك مسئوليتك وحياتك مسئوليتك..ماحدث هيجي يسعدك...
ماتعلقيش مشاعرك على حد..ماتعلقيش أصلاً بحد...

إنك تبقي طول الوقت محتاجة وضعيفة ومغلوبة على أمرك..ده شيء ينفر أي
زوج..ماحدث بيحب الشخص المحتاج المطيع الغلبان..مممكن تصعبي عليه..يس
مش هتملي عينه...

انتي حساسة أوي ومش بالسهل أبداً إنك تلاقي حد زيك...

فتقبلي اللي حوالياكي بعدم إحساسهم زي ما هما كدة..وماتستتيش منهم حاجة أكثر
من كدة...

وخدي بالك كمان كلهم مبسوطين أكثر منك..وعايشين حياة هما اللي مختارينها
ومستمتعين أكثر منك...

راجعني نفسك تاني وماتسيببش مشاعرك منتهكة أوي كدة...

ابسطي نفسك واهتمي بنفسك...

لو حسيتي بأي حاجة بتوجعك ماتستتيش حد يجي يهتم لوحده ويوديكي دكتور..ده
جسمك ودي صحتك وحياتك...اهتمي بيها بنفسك...

ولو حسيتي بنوبة اكتئاب..ماتستسلميش..وارجعي لطبيب نفسي...

ولو الموضوع ماوقفش أو زاد معاكي ووصل لاضطراب..لو فقدتي الاستمتاع
بالحياة..لو حسيتي إن نومك وأكلك بدأوا يتأثروا...

اطلبي مساعدة الطبيب النفسي...

٨- الزوجة المطرقة:

دي الزوجة اللي بتغير شكلها كل يوم...عارفة أسماء كل دكاترة التجميل ومعاهها
لسته أسعارهم...

جربت بالثة ألوان الصبغات كلها على شعرها...

من كتر حبها في البراندات بدأت تبيع مش بس تشتري...

علطول زهقانة...وقرفانة من الروتين...ينتور على حاجة مش عارفة بالظبط هي
إيه...

مابتشتغلش...يس بتخرج كل يوم وعلطول مشغولة...

ممكّن تكون بتاخذ كورسات كتير وبتعمل كل شوية شفت كاربير...ومفیش شغل
جاي على مقاسها أو بيرضيها...

بتحب السفر والخروج والحياة...

عندها كل جديد...وكل الأخبار...وعارفة كل حاجة...

بس ماتعرفش حاجة في بيتها...

أكل جاهز و fast food دي أول اختياراتها...

اليوم باظلو الشغالة ماجتش...

الحياة معاها ممتعة ولطيفة...يس مفیش مسؤلية

عندها نظرة مختلفة للحياة..وأفكار وآراء جديدة وغريبة...

أولادها بيستمتعوا جدًا بحياتهم وبيعيشوا حرية زيادة...

بس مفیش انضباط ولا مسؤلية ومستواهم التعليمي والأخلاقي أقل من اللي
حواليهم...يس مبسوطين وماعندهم مشاكل أوي...

جوزها بيفلق منها عشان خلقها ضيق ونفسها قصير ومع أول مشكلة بتقول له
طلقتي إحنا مانفعلش لبعض...

مشكلته إنه مايعرفش يرضيها ولا يواكب مصاريفها واحتياجاتها ونمط حياتها...

الحياة معاها حلوة كحبيبة أو صاحبة..إنما زوجة وأم بتبقى دايماً مقصرة
ومستهترة..وبتضر اللي حواليها بعدم اهتمامها بيهم...

لو الموضوع زاد معاكي وحسيتي إنك بتبذلي مجهود كبير عشان تلتقي نظر
الناس..لو بتتوجعي لما ماتخديش الاهتمام اللي انتي عايزاه...

لو بتشتري بدون حاجة وبتضيعي فلوس على حاجات انتي مش محتاجاها...

لو مش راضية عن تصرفاتك ومش لاقيالها مبرر الجأي للطبيب النفسي...

مسك الليل

“The end”

انتني وصلتي دلوقتي لنهاية الكتاب ده..وبداية حياة جديدة...

بس الحياة الجديدة دي مش شرط توصليلها أول ماتقفل الكتاب...

ممكن شهر أو اتنين...أو أكثر كمان...

تخلي لي لو انتي رايحة تجيبي ابنك من المدرسة وفي نص الطريق الشارع انترحم جامد والإشارة طولت...هتلفي وترجعي؟

طيب لو العربية عطلت ومالفتيش تاكسي هتلفي وترجعي؟

طيب رجليكي وجعتك من المشوار تقفي تزيحي شوية وبعدين تكلمي...ولا هتلفي وترجعي؟

طبعا مهما حصل من عقبات ممكن تقابلك مش ممكن أبداً تزهقي وتلفي وترجعي... هتكلمي لحد ماتوصلي لابنك اللي في المدرسة...لحد ماتوصلي لهدفك...مش ممكن أبداً مهما كانت العواقب اللي هتقابلك إنك تلفي وتروحي البيت وتسببيه هو في المدرسة لتاني يوم...

لو كل أهدافك بتتعامل معاه بنفس طول البال والإصرار ده كان زمانك عايشة حياتك زي مانتي عايزة بالظبط ومحقة كل أهدافك...

انت مش محتاجة غير حبة إصرار وإنك ماتفتيش مهما قابلتك عواقب لحد ماتوصلي لهدفك...

قبل ما امشي عايزة أحكيك حكاية..في يوم من الأيام سمعت عن شجرة اسمها مسك الليل، بيحكووا ويتحاكوا على جمال ريحتها..نزلت على أقرب مشتل واشتريت قصيرة زرع صغيرة فيها شجرة مسك الليل وحطيتها على مدخل بيتي، وفضلت أسقيها كل يوم..كبرت وورقها كتر، بس مفيش ريحة..مهما هزيتها صبح وليل، غيرت مكانها شمس وظل، مفيش أي ريحة بتخرج منها...

بدأت أشك في كلام الناس وفي تضخيمهم للأمور، وبدأت أشك في قدراتي الذاتية على تمييز الروائح الجميلة..فقدت الأمل فيها..ونسيت أمرها تماماً..يس مابطلت أسقيها كل يوم..بعدها بحوالي سنة داخله بيتي شमित ريحة رائعة..أكثر من رائعة..ريحة جاية من الجنة..يس مش عارفة مصدرها فين..مشيت ورا الريحة لحد ما وصلت لشجرة مسك الليل، ولاحظت أخيراً وجود زهور صغيرة جداً غير ملحوظة جنب الأوراق الخضراء، وهي مصدر الريحة الجميلة دي...عرفت وقتها بس إن مفيش مجهود بيروح، وإني كان لازم أهتم بيها سنة كاملة عشان أوصل للنتيجة دي...

الوعي زي ريحة مسك الليل...لازم نسقيه ونهتم بيه على الأقل سنة..بسنة من القراءة والتعلم المستمر...سنة من الاهتمام بصحتنا النفسية والمراقبة الذاتية لأفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا..بسنة كورسات ومقالات وكتب عشان في الآخر أوصل للمسك...

مسك الأفكار...ومسك المشاعر...ومسك النتائج...ومسك الختام...

ندي ترك

☆☆☆

التعريف بالكاتبة

ندي ترك كاتبة مصرية، تخرجت من كلية الهندسة قسم العمارة، لايف كوتش وإخصائي صحة نفسية معتمد، قدمت العديد من ورش عمل جماعية ودورات تدريب فردية بهدف رفع الوعي الذاتي والدعم النفسي للمرأة وإدارة العلاقات.

قامت بنشر أول كتاب لها بعنوان تعويذة شففتني عام 2018.

متميزون للكتب النصية



لينك الانضمام الى الجروب - Group Link

لينك القناة - Link

فهرس المحتويات:

إهداء..

المقدمة..

الفصل الأول

ال Self coaching بالمصري..

خطوة عزيزة

"Self-developing plan"

سنة أولى وعي

"Raising awareness"

كدة رضا

"Acceptance"

Mind ست

"Rewiring Mindset"

عندى فكرة

"CBT model"

الفصل الثاني

أفكار سودة وأخرى بالألوان

"Managing negative thoughts"

Bugs"التفكير

”Cognitive distortions“

اقفشي ال Ego

”Ego voice“

زي الملايكة

”Higher self state“

أنا مش عارفني...انا تهت مني

”True self state“

أسعد واحدة

”Self-motivation“

الفصل الثالث

اسمها عواطف

”Dealing with negative emotions“

قلقانة

”Anxiety“

مكتئبة ومحبطة

”Depression“

خايفة

”Fear“

عيش وقتك...عيش أيامك

”Mindfulness“

الفصل الرابع

الكبير أوي

”Emotional maturity“

الناس التانيين

”Accepting others“

التحكم ال Over

”Controlling others“

ال attachment المرضي

”People attachment“

ال Abuse العاطفي

”Manipulation“

على الحدود واقفين أسود

”Boundaries“

عكس بعض

Cognitive dissonance

العلاقات ال Toxic

”Toxic relationships“

الفصل الخامس

أسرار العلاقات

”Personality analysis“

مسك الليل

"The end"

التعريف بالكاتبة