# مساحة نفسية

## مفاتيح التوازن والسكينة الداخلية

تَشكِيل للنَشر والتَوزِيع

Email publish@tashkeel- publishing.com
Website www.tashkeel-publishing.com
Mobile 201006250473 FB/Tashkeeel

رقـم الإيـــداع: 4294/ 2023

الترقيم الدولـي: 978-977-6963-47-4

تصميم الغـلاف : أحمد فرج.

التدقيق اللغـوي: .كارم أحمد

الإخراج الفنـــي : ضياء فريد.

المـديـــر العـــام : سيد شعبان.

# مساحة نفسية

## مفاتيح التوازن والسكينة الداخلية

د. مصطفى النحاس

## الإهداء

إلى كل مرضاي ومتابعيني.

شكرًا من القلب؛ أنتم مصدر إلهامي الأول لإنجاز هذا العمل.

# مُقدمة

الجزء الأكبر من يومي في آخر عقدين من عمري بقضيه وسط مرضايَ في العيادة النفسية، بسمع منهم تفاصيل مشاعرهم وأفكارهم، وبشاركهم مراحل تطوُّرهم، وتغيير حياتهم، وهمَّ مصدر الإلهام الأول في حياتي.

ومن شدة حبِّي وشغفي بالبشر وتفاصيلهم، بحاول أزيد تواصلي معاهم وأقوِّي الروابط من خلال السوشيال الميديا والندوات والبرامج التلفزيونية، وأي وسيلة تسمح لي بالقُرب من نفوسهم والتواصل مع ما بداخلهم.

وهذا الكتاب ما هو إلا انعكاس لكل رحلة علاجية خضتها وكنت شاهد عليها من آلاف الرحلات في السنوات الماضية، وكل شخص شكِّل جزء من ذاكرتي ووجداني، وعلِّمني دروس كتير. ومن أهم الدروس اللي اتعلِّمتها على مدار السنين هو مدى تشابه معاناتنا النفسية، مهما اختلفت ظروفنا وأعمارنا وتجربتنا في الحياة بتظل بينَّا أمور مُشتركة بتأثر فينا. ومع اختلاف تعاملنا مع التحديات النفسية إمَّا بتكون مصدر إلهام ونقطة تحوُّل في حياتنا، وإما بنختار نستسلم لها ونعيش نلف في دواير مغلقة.

حاولت أجمع لكم أهم التحديات اللي بتقابلنا في حياتنا، نطرح المشكلة وأسبابها والأعراض اللي بنشوفها، ونستعرض الحلول بشكل مُبسَّط بعيدًا عن المصطلحات العلمية المُعقدة أو محاولات التباهي بالعلم وخروجه في صورة سفسطائية غير مفيدة. والهدف الأسمى والأكبر هو الوصول لحالة التصالح مع الذات والوصول للسلام النفسي.

المساحات النفسية هي مساحات البراح اللي أنت محتاجها عشان تعيش متوازن، بدون ضغوط حواليك أو من جوَّاك. وكل وعي بيزيد جوانا بيفتح لنا مساحة نور نشوف بيها أمل جديد لعلاقة سوية مع الذات. سعيت جاهدًا في كل فصل إني أجاوب عن كل تساؤل ممكن يدور في ذهن القارئ عن التحدي المطروح، وحاولت أكرر بعض الجُمل لأهميتها ولربط المواضيع ببعضها.. وارد تلاقي جملة في فصل وشرحها بتفاصيله في فصل تاني، والمُحصلة إن الكتاب يكون دليل وافي يساعد في زيادة الوعي وتخفيف العبء عن كل حد بيعاني، ويكون مصدر منطقي ومتوازن في ظل ثورة المعلومات الحالية اللي اختلط فيها الحابل بالنابل والعلم الصحيح بالتدليس والوعي المشوَّه.

أوقات بقابل أشخاص بعد سنين ألاقيهم فاكرين كلمة قُلناها في جلسة علاجية أو فكرة سمعوها مني غيَّرت حياتهم وتفكيرهم، وقد ما بفرح بكلامهم وبمتنّ لربنا عليه، قد ما بحاول جاهدًا إني أختار الكلمات اللي بتسبب أثر في النفوس بدون حشو أو اختذال مُخلّ.

وأتمنى أكون وُفِّقت في رحلتي لكتابة هذا الكتاب إنه يكون مُنير للعقل ومُسكِّن للروح، ويكون مصدر إلهام ليك عزيزي القارئ للوصول للسكينة الداخلية ولبناء علاقة حقيقية مع النفس.

# الاختيـــــار

كُل فترة في حياتنا بنقف عند مفترق الطرق وبيكون علينا الاختيار، ما بين افعل ولا تَفعل، أمشي ولا أقف، أكمِّل معافرة ولا أنسحب وأستسلم، أخد قرار ببداية جديدة وأتحمِّل ألم إنهاء الحالة الحالية ولا الأمر يتطلب مني مجهود زيادة ومحاولة جديدة. بتقف عند مُفترق الطريق وعليك إنَّك تختار تمشي يمين ولا شمال. وأنت عارف ومُدرك إن كل طريق له عواقب وله تمن، وخوفك الأكبر إن العواقب تكون أكبر من قدرتك على التحمُّل، أو يكون تمن الاختيار غالي يكلفك ما لا تُطيق.

والحقيقة إننا في كل لحظة في حياتنا عندنا الاختيار، من أول ما بتفتح عينيك الصبح وأنت في سلسلة اختيارات لا تنتهي، ما بين أصحى ولا أكمل نوم، أعمل روتيني الصباحي المعتاد ولا أزود عليه حاجة جديدة، أنزل شغلي وأحدد أهدافي ولا خليني قاعد في مكاني مرتاح...

ولعل أول فكرة بتيجي في بالنا واحنا غاضبين من الحياة وحاسين إننا ضحايا ما لناش حق الاختيار، الجملة الشهيرة بتاعت "أنا ما عنديش رفاهية الاختيار"...

أنا مُجبر إني أروح الشغل، أنا لو ما عملتش كذا مين اللي هيعمله غيري...

والمشكلة مش بس في المُعتقد الخاطئ، المشكلة إننا بنبي عليه معتقدات تانية ونعتبرها مُسلمات. قد تكون مُضطر لشغلك علشان مبني عليه مسؤوليات مادية كتير؛ بس هل دا الشُّغل الوحيد اللي ممكن يوفّر لك احتياجاتك؟

طب هل كل التزاماتك المادية احتياجاتك أساسية لا يُمكن الاستغناء عنها؟

ماذا لو ظروفك اختلفت هل هتفضل أساسيات؟

ماذا لو حد غيرك هو اللي عايش مكانك هيفضل عايش بنفس الطريقة وبيدير أموره المادية بنفس الشكل؟

طب هل كل موظف في نفس وظيفتك بيأدي بنفس الكفاءة؟

طب كل الناس في نفس مرحلتك بتشتغل؟

الحقيقة إنها سلسلة اختيارات من أول الشكل اللي مِختار تعيش بيه لحد أولوياتك وطريقة تعامُلك معاها؛ ساعات بيكون صعب علينا نعترف لأنفسنا إن احنا اللي بنختار، وبيفضل أسهل بكتير إننا نعيش دور الضحية ونرمي اللوم على الظروف؛ وكتير لما بنتعب وبنحتاج نطبطب على نفسنا فكرة إننا مغلوبين على أمرنا بتكون أقرب وأعذَب للنفس.

وكذلك الحال في مسؤولياتك؛ طبعا في أمور مُلزِمة في الحياة؛ مفيش أم بتختار تجيب طفل عنده احتياجات خاصة، ولا واحد بيختار يكون الابن الوحيد لأهل مُسنين مطلوب منه رعايتهم؛ وأمثلة تانية كتير مُفادها إن ما حدش فينا بيختار ظروفه بس بنختار نتعامل معاها إزَّاي.

درجة اهتمامك وإحساسك بالمسؤولية والطريقة اللي بتعامل نفسك بيها، ومساحة الأخطاء اللي بتسمح بيها، ومعرفتك لدورك الحقيقي، وفهمك لحدود قدراتك وتصديقك في محدوديتك كلها اختياراتك.

الاختيار أمر عقلي، لما بيتبني فقط على المشاعر بيكون اختيار مشوش ومبتور، يشوبه الندم مع كل موجة مشاعر جديدة. ودرجة صعوبة القرار بتزيد لما بيكون قرار جديد علينا؛ فعلى سبيل المثال قرارك إنَّك تصحى تروح شغلك أو تختار تأكل إيه لما تجوع هو قرار مع تكراره بقى شبه تلقائي فصعوبته بتقلّ؛ لا يقارن باختيارك لشريك حياتك أو وظيفة جديدة، وأكيد

تبعات القرار وأثره في حياتك بتزيده صعوبة. ولما القرار بيكون تمنه غالي عليك سواء ماديًّا أو معنويًّا..

ودا اللي بيفرق ما بين القرار الجيد و القرار السيئ. هناك مفهوم أهم بكتير من اختيار صح أو خطأ، وهو مفهوم الاختيار المناسب؛ والمناسب مش بالضرورة يكون مُرضي للجميع... قد يكون بالنسبة للجميع هو أفضل اختيار بس أنت لا تمتلك ثمنه أو مش قادر على آثاره، بالتالي هو مش القرار الأنسب ليك؛ وقد يبدو لبعضهم اختيارك مستحيل ودرب من دروب الخيال، بس هو سهل عليك وأقرب لذاتك. كل اختيار له ثمن وفيه نسبة مخاطرة، ومش الهدف الأسمى إننا نبحث عن قرار بدون مخاطرة، ولكن قرار بأفضل نتائج وأقل مخاطرة. وما حدش غيرك ممكن يحدد أفضل النتائج، لأن أفضل نتيجة هي الحاجة اللي ممكن تلبِّي احتياجاتك، ولو أنت مش واعي باحتياجاتك هتكون أبعد ما يكون عن القرار المناسب.

ومن الأخطاء المعرفية الشهيرة عن الاختيارات فكرة إنَّك عايز تختار أحسن حاجة في الدنيا، عايز أعظم عربية، أغلى بيت، أفخم مَلبوسات؛ ولما بتدور ورا الاختيارات دي كلها بتكتشف إنَّك مش محتاج لها أو يمكن حتى ما كنتش تعرف عنها قبل كدا أو مهتم بيها.

احذر إن اختياراتك في الحياة يكون منبعها تفضيل الآخرين أو شكل حياتهم؛ مش كل صورة قدامك مناسبة ليك، مش كل حاجة بتلمع بتجلب لك السعادة، مش دايمًا الأغلى أريح للنفس؛ من حقك طبعًا تهتم بنفسك وتُدللها بس من غير ما تتوه من حقيقتك أو تعيش حياة حد غيرك. أحسن حاجة بتبلى وبتتغير، ورؤيتك وإدراكك ليها بيختلف مع الوقت، أحسن حاجة في الدنيا هي اللي بتعرف تتذوقها وتحسّ بطعمها وقيمتها، مش اللي بتتباهى بيها قدام الناس وتتظاهر بالسعادة.

ومن الأمثلة الشهيرة اللي بنشوفها كتير في العيادة هو الاختيار الخاطئ للشريك؛ بنات كتير بتقع في فخ اختيار شريك بيلمع، راجل قوي في كل حاجة خصوصًا ماديًّا، من عيلة كبيرة وقوية، وسيم ومُهندم؛ وتتغافل عن أساسيات كتير مش موجودة فيه...هو كرجُل اختار إيه لنفسه.. استعداده للمسؤولية وقدرته على تحمُّلها أخباره إيه.. هل عنده القدرة إنه يُدير حياته ويتولى القيادة ويستقل بيها.. ولا اتربَّى إنه يكون تَابع لأب قوي مُسيطر أو أم بتحركه في كل أفعاله.

حلم الحياة الرغِدة المُريحة بيشتت بنات كتير عن الصورة الحقيقية للاختيار، وبتحدُث الفاجعة مع أول أزمة بتواجه البنت مع شريكها، لما بتكتشف إنها متجوزة أبوه أو أمه، وتلاقي القرار الأول والأخير ليهم، وإن ما لهاش حق الاستقلال أو حُرية الاختيار وإنها مُلزمة تتعامل مع عيوبهم وتحكُّماتهم مهما جت على كرامتها.

ودا يَقودنا إلى أحد أهم الاختيارات في الحياة وهي اختيار شريك العُمر؛ سؤال بيُلحّ علينا لجزء كبير من حياتنا. واحنا في أول عمرنا في فترة المراهقة وبنحلم بالحياة الوردية بيكون عندنا مجموعة من الصور الذهنية اللي اتربينا عليها من أفلام الطفولة لقصص سمعناها، لخبرات محيطة بينا من الأهل، كلها بتتجمّع وتخلق عندنا الاعتقاد الطفولي إن الشريك هو شخص متوافق مع قائمة صفات بنرسمها في خيالنا. ومع تطوُّر الوعي جوَّانا بنبتدي نَكتشف إن مفيش شخص مثالي أو ماشي زي الكتاب ما بيقول، ولا تعلُقنا بالشخص بيتطلّب قائمة صفات معينة. فبنجري على فكرة اللي شبهنا، اللي بيشوف الدنيا بنفس نظرتنا، وبيشاركنا حب نفس التفاصيل. وندور في فلك المُفاضلة بين اللي شبهنا واللي مختلف عننا ووجوده في حياتنا وارد يُثريها...

وأول ما بتفشل العلاقة بنترجّ من جوَّانا ونفضل نسأل نفسنا إيه اللي كان غلط ومحتاج تصحيح، ونرجع نختار أكتر.

اختيار الشريك المناسب هو أمر تراكمي، مش مجرد قرار عشوائي مبني على توقعات وأحكام.

أول خطوات الاختيار هو وعيك بنفسك ومعرفتك بيها، بقدر عمق هذه العلاقة بقدر نجاح علاقتك واختيارك لأنسب شريك، لأنك ببساطة بتكون فاهم أنت مين وتقدر تقدم إيه، عندك وعي حقيقي لمشاعرك وأفكارك والطريق اللي حابب تكمِّل فيه، وعارف تمامًا أنت محتاج إيه من اللي هيشاركك رحلتك؛ عندك أحلامك وطموحاتك، عندك هوايات واهتمامات بتسعدك، عارفها وبتمارسها، عارف الحاجات اللي بتزعجك وقادر تتجنبها، عارف ملامح غضبك وإزَّاي تتعامل معاه، وقادر تفرَّق الأصوات اللي جوَّاك، وتميِّز الحقيقي من الزائِف في أغلب الأوقات. ببساطه عارف احتياجاتك وواعي بيها، وبتلبِّي جزء منها لنفسك، مش منتظر المُنقذ اللي جي ينتشلك من الضياع أو يعرّفك على نفسك.

الركن الثاني الأصيل في اختيار الشريك هو ذكاءك العاطفي، قدرتك على التواصل، الطريقة اللي بتسمع بيها وتستقبل من اللي قدامك وتتفاعل معاه، فهمك للإشارات اللي ما بين السطور، المساحة اللي بتدِّيها للي قدامك علشان يكون نفسه الحقيقية ويقدر يكون صريح معاك بِعثراته وضعفه، قدرتك على قراءة مشاعره وإمتى ينفع تضغط وتأكد حقك وإمتى ضغطتك تسبب انفجار، قدرتك على الرؤية الموضوعية وجمع المعلومات في نسق منطقي. هي كلها مهارات يمكن تعلمها واكتسابها لو سعيت ليها وسمحت لنفسك بذلك.

ويأتي بعدهم الركن الثالث المبني في الأساس على الركنين السابقين وهو نظارة وعيك الشخصي. الطريقة اللي بتختار بيها، من مَشوُرة أهل الخبرة ووجهات نظر المُحيطين بالشخص وتعامله معاهم، تجاربه السابقة ونظرته للحياة، وعلى رأسهم طبعًا تعامله مع نفسه واحترامه ليها. متابعتك لكل

التفاصيل، فترة ملاحظة واستكشاف تجمع فيها المعلومات بدون اختبارات أو أحكام مُسبقة.

ما ينفعش تختار شريك مناسب وأنت مش عارف نفسك أو مش فاهمها، أو مُشتت في قراءة غيرك ومحكوم بصور نمطية وموروثات بالية، وأخيرًا لو أنت حاطط افتراض مسبق للشخص ومُصر عليه، صورة في خيالك وبتطالبه يكون شبهها أو متخيله في صورة وهمية متعلق بيها وبتحبها.

أي قرار بتزيد صعوبته كل ما كان جديد عليك أو أول مرة تواجهه، ولما تكون نتائجه تشمل أشخاص غيرك في دائرة مسؤولياتك. ومن أكبر المعوقات اللي بتزيد القرار صعوبة سعيك المستمر للكمال والمثالية - ولا يخفى علينا طبعًا محاولة إرضاء الجميع - لما بتتمنى الصورة تكون خالية تمامًا من الأخطاء، أو بتخاف تغلط وتأنِّب نفسك بعنف. احنا بنتعلِّم من أخطائنا، والحياة الخالية من العيوب أشبه بموت الروح، فيها رَتابَه وتكرار لتفادى أي تجربة جديدة لتجنُّب المخاطر، لحد مابتفقد الشغف والتلقائية اللي بيضيفوا المعنى لأي تجربة جديدة. الأشياء العفوية البسيطة هي غذاء المشاعر، بتخلِّينا نحسّ إننا لسه عايشين وقادرين على الإبداع، والمثالية الزائدة هي أكبر عدو للإبداع.

خليك دايمًا فاكر إن حياتك سلسلة من الاختيارات، كل اختيار بيسلّمك للي بعده، وكل اختيار خاطئ له تصحيح أو على الأقل مش هو الاختيار الأخير.

وَهم الفرصة الأخيرة بيختذلك ويضغطك من غير ما تحس، بيخليك تقبل بطرق صعبة أو اختيارات مؤلمة أحيانًا، وأنت فاكر إن السعادة في الهروب من الواقع الحالي باختيار يخليك مقبول اجتماعيًّا أو مَرضي عنك من الجميع. كل مابتقول لنفسك إن كل اختياراتك غلط، وتصدَّق إنَّك مضرور دايمًا من كل اختيار، بتغرق أكتر في دور الضحية، وبتفقد الثقة في نفسك،

وبتغمض عينيك عن مسؤوليتك في اختيار حياة تناسبك وترضيك. الأهم من الاختيار تَبعَاته وتعاملك معاه، تقبُّلك للنقص وشغلك عليه، مش لازم يكون أعظم قرار؛ المهم يكون الأنسب ليك وللي بتمر بيه.

# من أنت؟!

السؤال الأشهر في السنيما المصرية بصوت السندريلا سعاد حسني في فيلم خلي بالك من زوزو وهي بتكرره على حسين فهمي بشكل يبدو وكأنه عميق.. وقد يدور هذا السؤال في أذهاننا جميعًا لفترات في حياتنا.

بتبدأ علاقتنا بأنفسنا من قبل ما نستقر في أرحام أمهاتنا، بدايةً من استعداد الوالدين لقدومك، لترتيبك في وسط إخواتك، هل أنت الطفل المنتظر والقادم بعد دعوات وطول انتظار، ولا أنت الطفل اللي جه غلطة بدون سابق إنذار وما كانش مخطط ليك إنَّك تيجي، وبالتبعية دا أثَّر في علاقة أهلك بيك من التعلق والاهتمام، لتلبية احتياجاتك النفسية ومدى إشباعها، لحد نظرتهم ليك ورؤيتهم لعيوبك ومميزاتك.

صورتك الذاتية هي النسخة الحالية الراسخة جوًّا ذهنك عن نفسك؛ متخيل نفسك إزَّاي وإيه التفاصيل اللي راسمها لنفسك، شايف نفسك عبقري أو مقتنع إنَّك مصدر الحظ السيئ، شايف شكلك إزَّاي... وبتتعامل معاه بحب ولا بتعاقبه بإيذاء نفسك، بتجوِّعها وتحرمها وترجع للأكل بنهم والأكل العاطفي. شايف نفسك ضعيف أو مشوش ولا واثق فيها ومتطمِّن لها. صورتك الخارجية والداخلية اللي شايفها لنفسك.

جزء آخر من الصورة الذاتية بيتكوِّن من خلال الأصدقاء، الأقران اللي بتشاركهم أغلب يومك. وفي مراحل الطفولة المبكرة بيميل الطفل للتعامل مع نفس نوعه، بيبقى مهتم يلعب معاهم، يشاركهم أحداث بسيطة، يكون عندهم اهتمامات مُشتركة ودا بيحسسه بالأمان والألفة. الرفيق اللي بيؤيد

تصرفاته ومش بيمثل عليه أي سلطة، ما لهوش دور في التوبيخ أو صناعة القرار، بيدي مساحة للطفل إنه يكون على طبيعته، وعلى حسب نمط الطفل بيختار الصاحب الأقرب له، صاحب يقوم معاه بدور الشريك أو صاحب تابع له يسمع كلامه أو صاحب مُسيطر يتولى القيادة.

وفي مراحل النضج الخبرات والتجارب السابقة هي أكبر مُعلم لينا، وهي اللي بترسم صورتك في ذهنك. مميزاتك وعيوبك اللي بتتعرف عليها في مواقف الشدة ولحظات الضعف، تكتشف قوة ما كنتش تعرفها عن نفسك، أو هشاشة تفاجأك وتصدمك. والحكمة بتتبني بإعادة تقييم الخبرات السابقة ومراجعة الطرق اللي اختاراتها ومشيت فيها. ومميزاتك وعيوبك مش ثابتة ولا محكوم عليك بيها، وارد تتطوَّر وتتعدل بمجرد معرفتك بيها ونظرتك المُنصفة لذاتك.

لما بطلب من عميل في العيادة يكتب مميزاته وعيوبه، غالبًا بيكتب عيوبه بطلاقه وثقة، ويستصعب يكتب مميزات، وكتير بسمع "مميزاتي الناس اللي تشوفها مش أنا اللي أقول فيَّ كذا وكذا.." وعيك بمميزاتك وذكرك ليها مش نرجسية ولا غرور، ولا أنت حتكون نسخة أفضل من نفسك فقط لو اشتغلت على عيوبك. مهاراتك في الحياة وقدراتك بتتطور لما بتعرف مميزاتك وتعززها وتبروزها في أبهى صورها، وساعتها إنتاجيتك بتزيد ونجاحك بيكون أسهل وأقرب.

علاقتك بجسمك هي اللي بتحكم طريقة تعاملك معاه، وسلوكيات الطعام هي أحد أعراض اضطراب العلاقة دي. أوقات كتير بتحاول الانتقام من نفسك لمجرد إنَّك رافض شكل جسمك ومش راضي عنه، وبيطلع غضبك في صورة أكل زيادة أو حرمان زائد أو عدم وعي بأهمية تغذية جسمك، فبتبدأ تستخسر فيه الحاجة الكويسة وتبخل عليه، وتحط عنوان لسلوكك دا إنه تضحية لحساب غيرك؛ تاخد الأكل اللي فاضل، ترفض تجيب لنفسك الحاجة اللي بتحبها، في حين إنَّك تلاقي دا سهل جدًّا

عليك ومحبب لقلبك لو لغيرك. تراقب سلوكيات أكلك تلاقي غالب عليها تكرار عادة سيئة أنت عارف كويس إنها بتضرَّك ووقفت مع نفسك فيها مرات كثيرة؛ بس مش بتقدر تاخد فيها موقف حاسم أو تغيَّرها؛ والأصعب لما بيقوم خلاف بينك وبين جسمك... خلاف تجميلي أساسه إنَّك بتلومه على كل رفض اتعرَّضت له في حياتك، بتلقى اللوم على جسمك إنه السبب وإنه خذلك وإنه لا يستحق إنه يتقبل أو يتحَّب أو حتى يتشاف... تلاقي نفسك بتنتقده في كل لحظة، عندك معاه علاقة حب مشروطة، لو وصلت للشكل الفُلاني ممكن أقبلك، لو الحتة دي تصغر شوية... لو ينفع عيني تكون أوسع شوية.. أو جسمي يكون الشكل الفلاني.. لحد ما توصل لحالة خصام تام ترفض تبص في المرايا ولما تبص تشوف العيوب فقط.. تشوف صورك على إنها وحشة وتنتقدها مهما سمعت من مجاملات أو استحسان. تنسى مواطن الجمال فيك وتبني علاقة ناقدة قائمة على الرفض واللوم المستمر.

محتاج النهارده تراجع فكرتك القديمة عن شكل جسمك، أنت مش مرفوض علشان وزنك الزائد ولا ميزان تقييم الشكل هو الميزان العادل؛ أهم عارضين وعارضات الأزياء والرياضيين وأصحاب الأجسام اللي بتحلم بيها وعايش في مقارنة مستمرة معاها هما عايشين علشان أجسامهم، هي أكل عيشهم ومفتاح بقائهم في دائرة الضوء، غير إن جينات جسمك وتكوينه مختلفة عنهم، نمط حياتهم وأولوياتهم مختلفة تمامًا. عدد ساعات التمرين، النظام الغذائي، الدافع ورا دا كله والثمن اللي بيدفعوه علشان يحافظوا على الجسم دا غالي مش كل واحد يقدر عليه، والأهم إنه مش ثابت ولا مكمِّل طول الوقت زي التابلوه اللي جوَّاه صورة ثابتة؛ جسمهم بيتغير، والمقاييس اللي أقنعونا بيها إنها مؤشر ثابت للجمال بتتبدل كل وقت والتاني. الجمال موطنه الروح، الملامح والمظهر الخارجي هو انعكاس لجمال روحك. بقدر النور اللي جوَّاك وتصديقك فيه ورؤيتك له بقدر ما بيظهر النور في ملامحك والقبول في تفاصيلك. علشان تعرف تشوف الحلو اللي جوَّاك محتاج

تتعلم تراقب الجمال وتدركه في أصغر التفاصيل، تشوف الصورة كاملة من غير أحكام أو مقارنه أو تقليل. لا تطارد الكمال ولا تجعله غاية، فقط اتعلِّم تُدرك الموجود وتستمتع بيه.

صورتك الذاتية هي كل فكرة جوَّاك عن نفسك وعن تفاصيلها، صورة بإمكانك تعديلها وإعادة تشكيلها لو سمحت لنفسك وعاملتها بلطف ومودَّة؛ لو قررت تخرج من سجنك القديم وتتعرف على نفسك من جديد، تعرف أنت مين.. وإيه اللي عطَّلك ووقف في طريقك سنين؛ أوقات بتكتشف إن فكرة واحدة عن نفسك وقفتك مكانك ورسمتلك صورة وهمية. مش كل فكرة قديمة جوَّاك هي النهارده مُناسبة ليك أو لسه صح.

العقبة الأكبر إن صورتك تكون مجرد انعكاس لنظرة الآخرين ليك وحكمهم عليك، ساعتها بتتحول لرد فعل، عايش بس علشان ترضيهم، ترضي صورتك في أذهانهم، بتنتظر الرضا والتقبُّل في عينيهم في كل لحظة، ويظل حلمك الأكبر إنَّك تغيَّر صورتك في عيونهم، ما يكونش عندك ميزان شخصي ولا مرجعية توزن بيها الأمور، تلاقي كل كلمة بتجي لك بحب أو بإيذاء ليها صدى كبير جوَّاك، بتفكَّر فيها كتير وتحلِّلها، عايز تثبتها أو تنفيها.

جزء مهم جدًّا من غضبك من الأبوين هو جوعك الشديد لتقييمهم وتقديرهم ليك، إنَّك منتظر تشوف نفسك في عينيهم كما تتمنى، يوافقوا على أفكارك ويقدَّروا نجاحك ويعترفوا بالصفات الجيدة اللي فيك، ودا بيخليك في صراع دائم مُحَمَّل بأثقال من الغضب وماشي بيها ومصدق إنهم السبب فيها، رافض تتفطم من مشاعرك ناحيتهم، سايب طفلك الداخلي بيصرخ ويدبدب أملًا في إنه ينال الرضا والقبول، أو بتلف في دواير علاقات مؤذية بحثًا عن صورة سوية لنفسك، بحثًا عن أب بديل أو أم بديلة، يقولوا لك برافو اللي كان نفسك تسمعها منهم، ولأنك مش قادر تشوف صورة معتدلة لنفسك فبيكون البحث وسط نماذج مؤذية، مشاعرهم شحيحة، وقَلَّما

بيعرفوا يقولوا الكلمة الحلوة، وتلاقي نفسك مغروس في علاقة لسنوات منتظر فُتات المشاعر والكلمة الحلوة.

أنت القائد والمسؤول الأول عن رسم صورتك واحترامها، اعرف احتياجاتك وعوايزك، واهتم بيهم علشان ميجيش حد من برَّا يحطّ رُتوش مشوهة ويقول لك دا أنت. الآخر بيشوفك بنظارته الخاصة، اللي كوِّنها من خبرته في الحياة، ومش لازم تكون نظارة سليمة أو جايباك من كل الزوايا، واللي بيقول لك رأيه فيك بيقوله بناءً على أهميتك عنده وشكل علاقتك بيه، يعني لو راضي عنك وأنت غالي عنده بيكون مقرر يشوفك أحسن الناس، ولو علاقتك بيه كانت مضطربة أو فيها مشاعر سلبية مش هيعرف يشوف فيك غير كل ما هو سلبي وسيئ.

ما تسمحش لأحكام غيرك تكون هي المحرك الأساسي ليك، أنت مش رد فعل ولا صورة زيت في برواز ثابت مُعلق على حائط لإسعاد الجميع.

# المناعة النفسية

لا يوجد في الحياة شهادات ضمان مُسبقة، ولا خارطة طريق بكل تفاصيل مُجريات الأمور، ولكن الحياة بتمشي بشروطها مش زي ما احنا بنتمناها أو زي ما بنخطط لها، مهما كنَّا أشخاص واعيين وعلى قدر عالي من التخطيط وعندنا الحكمة والنظرة المستقبلية للأمور، من أكبر المستحيلات إننا نتفادى الذلَّات والعثرات ونوائب الدهر..

فقدان شخص عزيز، أزمة كُبرى نمُر بيها، مشكلة نتعرض لها بدون تخطيط؛ الحقيقة إن الأزمات والسقطات هي جزء من رحلتنا وجزء أصيل من تكويننا، والمناعة في العموم هي الوقاية، إنَّك تقدر تحمي نفسك من مرض، من داء معين تُصاب بيه، بخطوات بسيطة أو بوسائل تستخدمها تحميك، إنَّك تتحصَّن منه عن طريق عقار معين أو استخدام طُرق مختلفة تحميك من المرض دا؛ وهذا الشكل من المناعة ينطبق على الصحة البدنية ولكن لا ينطبق على الصحة النفسية.

مفهوم المناعة في الصحة النفسية قائم على مفهوم الـ "Resilience" أو المرونة النفسية، بمعنى إننا بنتعرَّض لأزمات وصدمات طول الوقت، ولكن منتهى المرونة النفسية إني أقدر أقوم من الأزمة بمهارات جديدة أتعلِّمها، إني أقدر أحتوي أزمتي وأتخلص منها وأتخطاها. بعد الأزمة بمُر بأفكار كثيرة وموجات من المشاعر وتساؤلات وشكّ في ذاتي؛ المرونة النفسية إني أقدر أقاوم وأستمر. من المفاهيم المغلوطة عندنا إن الصحة النفسية تساوي تفادي كل العثرات، والحقيقة إنه لا يوجد وسيلة لتفادي أزمات الدَّهْر، لا يوجد

وسيله لتفادي كل ما هو آتٍ؛ منتهى السلام النفسي إنَّك تتعامل مع الحياة بشروطها كما هي مش بشروطك أنت الشخصية، لا تُسقط عليها أفكارك وتوقعاتك وأحكامك، وترجع تغضب وتتضايق لو الدنيا ما مشيتش على الحكم اللي أنت أصدرته أو الصورة المحدودة والنظرة الضيقة اللي أنت رسمت بيها مستقبلك وأمورك. الحياة بتمشي بشروطها مش بشروطك أنت.

وأول أركان المناعة النفسية هي استبصارك بقدراتك النفسية، يعني ببساطة كل واحد فينا له بصمة في الحياة، له اختلافات وقُدرات تميِّزه، كذلك في قدرتك النفسية. مش كل حاجة غيرك بيقدر عليها أنت كمان تقدر عليها، مش كل حاجة بالنسبة لغيرك إلزام وسهلة ومُسلمات هي بالنسبة لك سهلة ومقدور عليها. محتاج تحترم حدود قدراتك عشان تقدر تتعامل بشكل أسهل وأنسب ليك.

من الشائع جدًّا في العيادة النفسية إننا نقابل حد وقع فريسة لمرض نفسي نتيجة عدم احترامه لقدراته النفسية، لدرجة إنه تعرَّض لصدمة أو لأزمة أكبر بكتير من قدراته، والمثال الأكثر شيوعًا في فقد شخص عزيز بتجد الدارج عند المُحيطين إنَّك لازم تكون موجود مع الشخص في كل لحظاته، لازم تحضر العزاء والغُسل، وتنزل معاه القبر، وتتعامل مع تفاصيل كثيرة جدًّا قد تكون بالنسبة لك صادمة وفوق طاقتك، قد تكون أول مرة بتواجهها وغير مستعد ليها، ولما بيتحطّ عليك الضغط المجتمعي دا وبتلاقي نفسك بتستجيب وبتمشي مع التيار، وارد جدًّا تتحول لمريض اضطراب القلق العام أو اضطراب ما بعد الصدمة أو يجيلك نوبات الهلع وتستمر معاك.

ودا وارد يحصل في ضغوطات نفسية مختلفة، مش كلنا بنتعامل مع الأزمات زي بعض، ترجمتنا وإدراكنا للمواقف مش واحد، الصدمة هي الحاجة اللي بتأثرعليك لمدة طويلة أو بشدة أكبر من قدرتك على الاستيعاب، ومُحصلتها إنَّك تحسّ بالعجز والإحباط، وتفقد القدرة على حل الأمور، ودا

مش بيحصل بس في الأزمات المفاجأة أو الحادة، بيحصل كمان في الأزمات المستمرة، زي رعاية المريض، اللي بيكون عايش مُصاحب لشخص مريض الـ "Caregiver" زي اللي بيهتم بمريض الألزهايمر، أو اللي عايش مع حد عنده أي مرض مُزمن. استمرارية الضغط بتحوله لأزمة حقيقية، لو ما كنش عندنا وسائل للحماية أو التعامل معاه. وبعضنا بيكون عنده من المثالية الكثير، بيسعى إنه يبذل أقصى جهد في رعاية المريض، ويعمل عشانه كل حاجة، يكون مُسخَّر تحت رجليه، مهيأ كل حياته عشانه، يرفض تمامًا إنه يعيش حياته الشخصية بأي شكل، أو ياخد فترات من الراحة، وكحال ضغطنا المجتمعي المعتاد بيسمع كلام من عينة "ما أنت لازم تعمل كدا" و"لو أنت ما عملتش مين هيعمل غيرك" "ما هو أنت مضطر" "معلش كمِّل"...

واحدة واحدة بيحس إنه مُكبَّل بحمل تقيل جدًّا عليه، قد يسبب له في لحظة من اللحظات آثار نفسية شديدة، لمجرد إنه ما احترمش قدراته النفسية.

الحقيقة إن الصدمات والأزمات في حدِّتها وشدِّتها بتختلف من شخص لآخر، أحيانًا كتير الشخص بيُعاني من مجرد حباية صغيرة جدًّا طالعة في وشه، مش قادر يقبلها ولا يستوعبها، وقد تصل أحيانًا إنها توقِّف حياته بالكُلية، ودا شفناه فالعيادة مرات ومرات. وأحيانًا بيكون الشخص عايش في ضغوط مختلفة بأوزان ثقيلة جدًّا يصعُب علينا تخيُّلها وهو غير مُدرك إنه بيمر بأزمة أوغير مُدرك إنه عايش في وجع مستمر، ولا حتى عنده الوسائل المناسبة للتعامل معاها. وعيك بقدرتك النفسية هو أول طريق المناعة السليمة، هو أول طريق حماية نفسك والحفاظ عليها، إنَّك تبقى عارف أنت بتقدر على إيه، وبتقدر لحد فين، وأنت مُحمَّل بوزن شكله إيه، والوزن دا تقدر تكمِّل بيه مسافة قد إيه.. يعني ببساطة تقيِّم وضعك الحالي، تشوف كَمِّ الضغوط اللي حواليك، هو قد إيه مُناسب، وقد إيه ينفع تكمِّل بيه، وهل ممكن تكمَّل لسنوات وسنوات بنفس الحِمل وبنفس الطريقة.. بتخفف عن نفسك إزَّاي وبتحافظ عليها إزَّاي، والأهم من كل دا برَّك بنفسك وعلاقتك بيها.

وعشان أقدر أبني مناعة نفسية سليمة أنا محتاج أبني علاقة مع نفسي، علاقة واعية، علاقة ودّ وصداقة حقيقية، علاقة فيها جسور التواصل قائمة على التراحم والونس. أول خطوات العلاقة الحقيقية مع الذات هو شكل حديثي لنفسي، ألّا يكون حديث مُؤذي وتدميري للذات، حديث سلبي ومُظلم وقاتم، حديث فحواه ومضمونه الجَلْد والتأنيب والتقليل والأحكام السلبية المُطلقة، إني طول الوقت بسمّع نفسي كلام سلبي أو طول الوقت بلومها وبقلل منها وباجي عليها في كلامي ليها، مش بقدر أتكلم مع نفسي بودّ ولا بحب ولا براعيها في أي لحظة. حديث النفس محتاج يكون متوازن، فيه نوع من الطبطبة، يكون فيه كلمة معلش اللي كتير بنسخر منها وبنقلل من قيمتها، وأحيانًا كتير ما بنحتاجش أكتر منها. إنَّك تقول لنفسك إن اللي أنت فيه دا مؤقت، اتطمن الدنيا بخير، اتطمن اللي جاي أحسن، أنت بتأدي أداء جيد، كتر خيرك أنت جدع وشايل كتير... وعلاقتك الحقيقية بذاتك مش بس كلام ولكن محتاجة كمان لأفعال، أفعال حقيقية فيها تقدير لذاتك، يعني عندك مساحة شخصية بتحافظ عليها وبتهتم بيها، وبتخليها من أهم أولوياتك. بعضنا بينسى تمامًا إنه يحط نفسه على قائمة الأولويات، ولما بيجي يراجع نفسه بيلاقي البيت والشغل والأولاد والعلاقات والمسؤوليات اللي عليه، ممكن يلاقي ألف حاجة، ولو فكَّر في نفسه غالبًا مش هيلاقيها ضمن هذه القائمة.. وبعضنا القائمة بتاعته مُفرغه تمامًا على ذاته "أنا ومن بعدي الطوفان". العلاقة الحقيقية مع الذات والتوازن الحقيقي إنَّك تكون رقم واحد في القائمة بتاعتك وعندك أولويات أُخرى.

أولوياتك مش ثابتة وكذلك قُدراتك النفسية، يعني مرحلتك العمرية، الضغوط اللي بتمر بيها، نمط حياتك اللي أنت عايشه، الظروف المحيطة، كلها بتأثر على قدراتك النفسية، كذلك مساحتك الشخصية اللي بتزيد وبتقل، واللي محتاج تراعي فيها نفسك. أحيانًا كتير بتكون أول أولوياتك هي الراحة، يعني أهم حاجة في اللحظة الحالية إنَّك ترتاح وتاخد قسط كافي

من الراحة يخليك تعرف تبدأ من جديد، وأحيانًا أكبر إنجاز في يومك إنه عدَّى وكمِّلت، إنَّك استمريت في المحاولة. تقديرك للمساحة أمر مُتغير مش ثابت، ولكنه محتاج رؤية واعية واستبصار، يعني في اليوم الصعب مش محتاج ضغوط زيادة، وأنت بتمُر بأزمة مش محتاج تقول لنفسك قوم وشدّ وتعالى على نفسك، محتاج تقول لنفسك ارتاح وخد نفس عشان تقدر تكمِّل؛ لما بيكون في شخص مريض غير مَرجو من شفائه مش بنحط عليه العبء زيادة، بنوفَّر له سُبل الراحة، سرير مُريح، مرتبة هوائية، مخدّة كويسة، هو دا اللي بيساعده إنه يعيش على الأقل لحظاته بشكل مريح. لو بتمر بأزمة وحاسس إنها النهاية ومش عارف تعدِّيها مفيش داعي تزوِّد الضغط على نفسك أو تستقطب من كلامهم كل ما هو سلبي وتصدقه وتمشي وراه، محتاج تدوَّر على كلام يريحك، على مساحة ترتاح فيها، على وقت شخصي تاخده لنفسك تستمر فيه لفترات لحد ما تستعيد نفسك وتستعيد نشاطك من أول وجديد.

إدارة الأزمات محتاجة طاقة مختلفة عن الوقت العادي، وأنت في أزمتك محتاج لدعم أكبر، محتاج للمساعدة، محتاج للتوكيدات، وعشان تقدر تُدير مساحتك في الأزمات محتاج تتعلم تبني مساحة شخصية لذاتك في يومك العادي، يعني وقتك الشخصي كل يوم مهم جدًّا، أنشطتك اللي بتعملها لنفسك تستمتع بيها وتدلِّل بيها ذاتك مهمة، إنَّك تختار وقت لنفسك بتخصصه بالشكل اللي يرضيك ويبسطك، بالطريقة اللي بتستمتع بيها وتعمل له تصميم على قدَّك، دا اللي بيحسسك بوجودك وبيحسسك بحقك في مساحتك الشخصية ويخليك تتمسك بيها، ما حدش غيرك ممكن يحافظ على مساحتك الشخصية، أو يدوَّر لك عليها ويوهبك حقوقك، أنت اللي بتعرف إيه المناسب ليك وإيه اللي أنت محتاجه وبتُصِر عليه.

ومن أهم أسباب الكُبْران النفسي والرصانة النفسية هو العطاء.. العطاء المتوازن بشكله الحقيقي، اللي بيعود عليَّ بالنفع ويخليني أقرب لذاتي، مش

بيبعدني عنها وبيستهلكني ويستنفذ طاقتي. العطاء في أساسه شكل من أشكال حب الذات، طريقة بنعرف بيها نفسنا، من خلال العطاء بخرج من دائرة الذاتوية والأنانية المُفرطة، للتواصل مع الآخر بشكل فيه مواجدة وتعاطُف وبذل، وكلها أركان بتسمو بالنفس وتعلو بالذات، يعني بتخليني شايف نفسي بشكل قيِّم، مقدَّر ذاتي وحاسس بقيمتي الحقيقية وقيمة وجودي لمن حولي. والعطاء مش فرض أو قيد عليَّ، يعني محتاج أُدرك إن عطائي نابع من جوايَ، نابع من ذاتي الحقيقية مش نابع من طلباتهم وضغطهم عليَّ ومحاولاتهم للابتزاز العاطفي، إني بعمل اللي أنا شايف إني محتاج أعمله واللي أنا قادر عليه، مش المتوقع مني أو اللي هما حاطينِّي في قالب ومُصرين عليه. مش مطلوب منك طول الوقت تسمع شكوى، مش مطلوب منك طول الوقت تحل مشاكل، مش مطلوب منك طول الوقت تقول حاضر ونعم وطيب على كل طلب وكل احتياج بيجي لك، محتاج تقدِّم الدعم والمساندة، تقدِّم العطاء الخالص الحقيقي مش العطاء بسيف الحياء، مش العطاء بالضغط والتأنيب، مش خوفًا من كلامهم أو من عتابهم وزعلهم منك. أنت غير مسؤول عن أفكار ومشاعر الغير، أنت مسؤول فقط عن تصرفاتك، عن أفعالك، عن خطواتك اللي بتاخدها في الحياة، وهي دي مسؤوليتك وشنطتك اللي محتاج تشيلها. كل ما بتشيل على قدك كل ما بتتحرك أحسن، كل ما خطواتك بتكون مستقرة أكتر وعطائك بيكون أقرب لنفسك وبيكون حقيقي أكتر.

العطاء هو أحد أشكال التسامي، إنَّك تدِّي المحتاج فعلًا، تدوَّر هو محتاج إيه، وتركز في التفاصيل وتسعى لإنجازها، كل دا بيحسِّسك أحسن. إنَّك تجيب لحد هدية، دا بيسعدك يمكن أكتر ما بيسعد الشخص اللي بتجيب له الهدية، إنَّك تركِّز في تفاصيلها وتخطط للاحتفال بشخص، أو تحضر له مفاجأة حلوة دا بيسعدك وبيدخل السرور لقلبك، إنَّك تدور على حد محتاج مساعدة أو محتاج دعم مادي أو معنوي وتعمل دا وتكون جنبه في وقت

شدة، دا بيسعدك وبيفرَّحك ويخليك أنت شخصيًّا أقوى في أزماتك؛ العطاء بيدعَّمنا وبيقوي مناعتنا النفسية درجات ودرجات.

لا يوجد مناعة نفسية بدون صحة بدنية متوازنة، والصحة البدنية معتمدة على النمط الصحي في الحياة، ومش مقصود بيه إنَّك تعمل كل حاجة زي ما الكتاب بيقول، إنَّك تكون رياضي ونشيط وبتاكل أكل صحي طول الوقت، فقط يكون عندك حد أدنى وقَدر متوازن من الحياة الصحية، بتختار لنفسك عناصر غذائية أساسية، مش بتفرَّط في عدد ساعات نومك، مش بتهلك جسمك، عندك نشاط بدني في يومك بتمارسه، بتحرص على التأمل أو الاسترخاء والمحافظة على جسمك بشكل يريحه ويطبطب عليه. النمط الصحي في الحياة هو قمة التوازن، هو اللي بيحافظ عليك وبيديك مساحة تكون أقوى وتقدر تصُدّ على الأزمات، وتقدر تكمِّل في اللحظات الصعبة.

كُل حِمل مُؤجل وكل شعور مُتراكم جوَّاك هو مُسبب لخلل أو لضعف في مناعتك النفسية. محتاج دايمًا تعرف تفضِّي شحناتك السلبية وتتخلص من كل تراكم جوَّاك، ومحتاج تختار طُرق منطقية وصحية للتفريغ، يعني لا تعتمد على إدمان مادة مخدرة أو على إدمان أي مُسكن نفسي غير صحي يؤذيك، ولا تعتمد على وجود شخص أو تعلق نفسك بشيء أملًا في إن دا اللي يفضي شحناتك السلبية، أو تنتظر لحظة تعمل فيها اقتران شرطي إن لازم يحصل كذا عشان أحس أحسن أو أعيش متوازن؛ التوازن إنَّك تعرف تفَضِّي بشكل يومي وبشكل مُستمر، بالكتابة، بالرسم، بالتعبير الحركي حتى لو كان التعبير دا لذاتك، بينك وبين نفسك، إنَّك بتسمع اللي بتقوله وبتكرره على نفسك مرة واتنين لحد ما الحِمل يقل. في حالة حدوث أي أزمة، لما بتيجي تحكيها لأول مرة بتحكيها وأنت متأثر جدًّا وموجوع ومتألم، لما بتحكيها مرة واتنين وتوصل للمرة العاشرة مشاعرك بتكون انطفت وهديت تمامًا، فغالبًا بتحكيها وأنت في حالة شعورية مختلفة، قد تصل إلى الضحك أحيانًا

أو السخرية من الأحداث اللي حصلت لك، ودي أحد فوائد الفضفضة، إنَّك تحكي اللي جوَّاك فتقلل الحِمل على ذاتك وتعيش أخف وتتصالح مع الموقف وتشوفه بنضارات مختلفة وبنظرات الآخرين. حقيقي "Feedback" من الآخرين مهم ولكن مش بالضرورة تفضفض وتحكي عشان تسمع ردّ أو تسمع حلول وارد جدًّا إنَّك تحكي عشان تقلل الشُّحنة من جوَّاك وتخفف الحِمل عن نفسك. مش كل متألم بيحكي محتاج حلول، بس كل واحد بيحكي محتاج يتسمع ومشاعره تتقدَّر.

وأفضل ما يُزيد مناعتك النفسية هو الامتنان، أن تكون مُتصل بذاتك وبكل ما حولك، من أبسط التفاصيل اللي بتسعدك وبتملاك بشعور الأمان والونس، إنَّك تعرف تشوف أبسط التفاصيل في يومك اللي بتمتن لنفسك عليها، بتقول لنفسك شكرًا أحسنت، بتقول لنفسك جدع برافو عليك استمر، واللي بتقول فيها الحمد لله الدنيا فيها حاجات كويسة، واللي بتمتن فيها لغيرك أو بتمتن لوجودها. الامتنان في معناه الواسع إنَّك تعرف تُدرك أبسط التفاصيل الجيدة في يومك، تراقبها وتركِّز عليها وتحس بطعمها جوَّاك، ساعتها هتلاقي تفاصيل كتير جدًّا هُتصدم إنَّك معتبرها من المُسلَّمات أو مُعتبر وجودها بقى شيء طبيعي وحق مُكتسب، بطَّلت تفرح وتستمتع بيه. ناس كتير بتحب الحاجة وتسعى ليها طول ما هي بعيد، وبتشوفها بتلمع في السماء طول ما هي مش بتنطفي، وأول ما بتكون في إيديها بتطفي... بتشوف دا في علاقات، في شخص كان نفسه في حاجة ولما وصل لها بطَّل يحس بطعمها، بتشوف دا في ناس مش بتعرف تقدر الحاجة الغالية ولا تحافظ عليها. تقديرك للشيء هو اللي بيخليك تعرف تستمتع بيه مرات ومرات، وهو اللي بيخليك تحافظ عليه وتسعى لزيادته وتشتغل عليه أكتر. سعيك للامتنان باستمرار هو اللي بيخليك تستبصر بالنِّعم، بيخليك تقدَّرها تقدير حقيقي، تشتغل عليها وتطوَّرها وتحب وجودها في حياتك وتفتخر بيه، وهو كمان اللي بيخليك تشتغل على نفسك وتهتم بيها، تقدّر قيمتها وتقدَّر محاولاتها البسيطة، تشوف

الجانب الإيجابي اللي فيها وتعززه وتُثقله بالتجارب المختلفة. شعور الامتنان هو مفتاح سحري للسعادة وراحة البال، ومن أهم ركائز المناعة النفسية.

مناعتك النفسية مش بتتولد معاك، مناعتك النفسية بتكتسبها بالخبرات وبالتجارب المختلفة، كل ما بتكون شخص مرن بتعرف تتقبل، بتعرف تشوف الأمور بنظرة شمولية تشوف فيها الإيجابي والسلبي، بتشوف أفضل ما فيها وبتعرف تتقبل السيئ وتتخطاه، بتتعامل معاه مش بتفترض حياة وهمية أو سيناريو وهمي أنت عايش فيه في خيالك ورافض الواقع الموجود، مش بتعيش في أحلام اليقظة وتنسى حقيقتك.

المناعة النفسية أن يكون عندك ما يكفي من التوازن، إنَّك تعرف تعيش خبرات حقيقية تكتسب منها وسائل جيدة تستخدمها في طريقك، في تجاربك التالية، في كل تجربة مختلفة تكون نسخة أفضل من نفسك. طول ما احنا عايشين بنعدي بمطبَّات. بعض الأزمات الكُبرى حوِّلت مسار حياتك وغيرت فيك كتير، المهم تكون غيَّرتك للأحسن طلَّعت أفضل ما فيك، عرَّفتك عن نفسك حاجات جديدة تكون فخور بنفسك بيها وممتن لنفسك عليها.

## Over Thinking - التفكير الزائد

المخ هو المايسترو المسؤول عن تنظيم كل وظائف جسمك، من أول العلامات الحيوية زي التنفس، انتظام ضربات القلب، حركة الأمعاء والهضم لحد اختياراتك ومشاعرك والطريقة اللي بتتعامل بيها. المخ هو الجهاز الأساسي اللي بيحركك فى يومك، وهو الأذكى ما بين أعضاء جسمك... علشان كدا أحيانًا كتير بيلعب عليك حيل وبيستخدم وسائل عشان يحمي نفسه، عشان يعرف يفصل ويستمر في العمل بكفاءة. ومخك بتتجمع فيه كل ذكرياتك وكل أحداث يومك من أول طفولتك لحد حياتك الحالية بالمطبات، بالمحن، بالصِّعاب اللي بتمر بيها، بتجاربك السابقة؛ جواه عدد لا نهائي من الذكريات اللي بتختفي عنك وأنت مش واعي بيها. عنده قدرات خارقه للتحصيل، ولجمع المعلومات، وللحسابات، وللشعور ووظائف كثيرة لحد النهارده بنكتشف عنه الجديد.

والتفكير هو أحد وظائف المخ اللي بتهدف للوصول لنتائج وحلول، الوصول لمخرج من الأزمة اللي بتمر بيها أو الوصول لفكرة منطقية يُمكن تطبيقها. والحقيقة إننا غير مسؤولين عن الأفكار اللي بتجي لنا، يعني أنت لا تساوي أفكارك، مش أنت اللي بتجيب لنفسك الفكرة وتزرعها جوَّا دماغك.

هناك شكل من الأفكار وهي الأفكار التلقائية، فكرة بتجي لك زي الطائر بدون مقدمات، بدون سابق إنذار بتزورك، بتكلِّمك عن بكرة، عن حدث لسه ما جاش أو عن حدث قديم تخطيته من سنين، أو عن موقف أنت

مش عايشه في اللحظة الحالية. والفكرة التلقائية زي أي زائر لو وفرت له سُبل الإقامة هيكمل معاك ويقعد لفترات و احتمال يستبيح المكان ويعزم صحابه وقرايبه ويكمل معاك لفترات.. أنت مش مسؤول عن جلب الفكرة التلقائية بس مسؤول عن التعامل معاها، مسؤول عن إدراكها وفهمها والفعل اللي بتاخده؛ أنت مُحاسب على نيتك يعني القصد والحركة اللي بتخطط لها، وعن فعلك وعن الخطوة اللي أنت بتاخدها وتمشي فيها.

وللأفكار التلقائية صور متعددة أولها مخاوف المستقبل، الخوف من بكرة، تخيُّلك لسناريوهات وهمية بتعيش فيها لكل موقف سابق، عندك مقابلة شخصية أو عندك حاجة مهمة رايح لها، فتبتدي ترسم سيناريو كامل للحديث اللي هيتم في المقابلة... أنا هقول كذا واللي قدامي هيرد يقول الحاجة الفلانية، وعشان تكون مستعد بتبني لنفسك أكثر من سيناريو، تحس بيهم إنَّك متطمن وإن الأمور لم تخرج من نطاق سيطرتك، وغالبًا بتختار أسوأ وأظلم سيناريو فيهم تصدقه وتمشي وراه، وتقتنع تمامًا إن دا اللي هيحصل ودا اللي هيتم، وتفضل عايش في مخاوف أكبر وتلف في دوائر مقفولة لحد مواجهة الموقف، وبتكون المفاجأة إن اللي بيحصل أبعد ما يكون عن كل السيناريوهات وعن كل الاستعدادات اللي أنت عملتها في دماغك، وبتتفاجئ جدًّا لما بتلاقي نفسك بتعدي بالموقف والردود ما جاتش شبه ما أنت مُتخيل. كتير جدًّا حاجات شيلنا همها وفكرنا فيها لأيام وأيام ولما عدت ما تخيلناش إنها هتعدي بالسهولة دي، أو فضِلت خايف من موقف قادم لفترات وحقيقة الأمر إنَّك ما واجهتش الموقف أصلًا لأنه ما حصلش من الأساس.

السيناريوهات المُسبقة مصدرها المخاوف، بتيجي من خوفك من فقدان السيطرة أو خوفك إن نفسك تخذلك وما تكونش معاك كما يجب، أو إنها ما تصُدش أو تساعدك وتسعفك وقت الأزمة، إن ردك ما يكونش حاضر، ما تعرفش تأكد حقك، إنَّك تتأذي أو حد يجي عليك لمجرد إنَّك مش عارف

تاخد موقف أو خايف من المواجهة. والأفكار التلقائية والسناريوهات المُسبقة بتولِّد أيضًا مخاوف كثيرة، يعني بتخليك تلف في دائرة من الخوف بتبدأ بفكرة صغيرة تنتهي بسيناريوهات كتير كلها مُرعبة ومؤلمة، فتخليك تعيش الألم اللي أنت خايف تواجهه أكتر من مرة في خيالك، تتألم وتتعذب بيه حتى لو ما حصلش وما واجهتهوش على أرض الواقع. ومن الخلط إنَّك ما تكونش عارف أنت خايف من حاجة موجودة فعلاً ولا خايف من فكرة في خيالك معطلاك ومكتفاك وموقفاك في مكانك.

وشكل آخر من الأفكار التلقائية هو الندم على الماضي، تجد نفسك بتمر بشعور سلبي يستدعي معاك كل الذكريات السلبية السابقة المشابهة، إنَّك تفتكر موقف حصل معاك من أيام المدرسة، حد أحرجك.. حد قال لك كلمة بايخة.. موقف ما عرفتش تتصرف فيه أو موقف ما اتصرفتش فيه كما يجب فاتخزن جوًّا ذهنك.. الخبرات السابقة المؤذية وإحساسك إنَّك غلطان، وإن ما كانش المفروض تعمل كدا، وإن دا مش أحسن رد ولا أحسن تصرُّف، فتلاقي الصورة الذهنية حضرت قدامك كأنها شريط سينما، وتشوف الصورة كاملة بـأحداثها وتفاصيلها، وأحيانًا كتير بمشاعرها المؤلمة، تلاقي نفسك بتقول أنا إزَّاي قُلت كذا.. أنا إزَّاي عملت كدا.. ما كانش المفروض أرد الرد الفُلاني.. تدخل في دوائر جلد الذات المؤلمة على موقف انتهى من سنين. والمشكلة الأساسية إنَّك بتحاسب نفسك على موقف حصل زمان بعقلية وخبرة النهارده، أنت زمان كنت نسخة مختلفة من ذاتك، ما كانش عندك الخبرات دي ولا كان عندك المهارات الحالية، ما كانش عندك الوعي الحالي اللي يخليك تحمي نفسك أو تخرج من المأزق، فاتصرفت بشكل كان أنسب حاجة وقتها أو كان دا وعيك ساعتها، والموقف لو اتكرر مش بالضرورة يتكرر ردك.. لكن تكراره في ذهنك بيعزِّز عندك فكرة التقصير وفكرة الخطأ والذنب، وإنَّك مسؤول وإنَّك هتفضل تلف في نفس الدايرة المقفولة وإنَّك

محكوم عليك تفضل في الإطار الضيق اللي بيقول إنَّك غير أهل في المواقف دي ومش هتقدر تواجه أي موقف مشابه.

ولأن مخك بتسكنه ملايين الأفكار فمحتاج تفرق ما بين الفكرة المنطقية والفكرة الحقيقية؛ أفكار كتير شكلها يبدو لامع ومنطقي ولو عرضتها على عقلك ومشاعرك بالمنطق تبدو سليمة تمامًا ولكنها غير حقيقية، مش كل فكرة منطقية حقيقية، مش كل فكرة بتلف جوَّا دماغك موجودة على أرض الواقع، مش كل سيناريو مُسبق أو محاولات للحماية حقيقية. لما بتعاني من الخوف الزيادة وبتحاول تمارس الحماية الزيادة لمنع كل مخاطر أو محاولة العيش بدون مخاطر دا بيخليك تفترض سيناريوهات منطقية جدًّا ولكنها غير موجودة على أرض الواقع، وارد جدًّا الطيارة تقع، وارد جدًّا تكون ماشي وتتعرض لحادث سير، وارد جدًّا إن المخاطر تكون موجودة في أي لحظة وأي وقت لكن نسبة حدوثها وتوقعك ليها هو دا اللي نسبي ومختلف وغير حقيقي...

التفكير الزائد هو أكبر سارق للسعادة، هو أكتر حاجة بتسرق راحة بالك وسكونك وهدوءك النفسي، وبتحرمك من النوم، بيسبب لك الأرق واضطرابات النوم، وأحيانًا بيوصلك لاضطرابات القلق والتوتر لمجرد إن دائرة الأفكار مش بتفصل وإن الحلقة المُفرغة بتلف باستمرار وأنت عايش فيها سجين مش عارف تخرج براها أو تاخد خطوة. والتفكير الزائد مش بس خوف من المستقبل أو ندم على الماضي أحيانًا كتير بيكون تفكير زيادة في الحاضر، لما بتكون مُقتنع تمامًا إنَّك لما تفكر أكتر هتوصل لحلول أفضل، لما بتدور على الكمال أو الحل المثالي، بتدور على الحل السحري اللي مفيش بعده حلول، فتقرر إنَّك تفكر في مشكلتك مرة واتنين وتلاتة، تفكر في الحاضر بتاعك وتقلِّب أفكارك يمين وشمال وتزود عليها معلومات وتزود عليها معلومات وأفكار يمكن لو عشت جوَّا دماغك أكتر توصل لحلول كتير.

ودا أبعد ما يكون عن الحقيقة، تفكيرك الزيادة بيستهلك عقلك وبيجهدك وبيستنزف طاقتك، بتبتدي تفكيرك بتساؤل تخرج منه بمجموعة تساؤلات غير مُنتهية، بيفتح لك أبواب أكتر لأفكار سلبية كتير تسكن في دماغك، بيجلب لك كل ما هو سلبي ومُظلم تعيش جواه، فالتفكير الزيادة في مشكلتك مش بيحلها ولا بيساعدك، بالعكس تمامًا هو بيأخرك وبيؤذيك وبيجي عليك. بنسمع دايمًا في العيادة جملة "أنا مخي ما بيفصلش" أو "أنا حاسس إني طول الوقت بفكر حتى وأنا نايم".. وعلميًّا الكلام دا أقرب ما يكون إلى الصح، مُخك وقت النوم زي أي جهاز محتاج يفصل علشان يعيد شحن، علشان البطارية بتاعته ما تنتهيش، مخك محتاج يدخل في النوم العميق علشان يقدر يقوم بالمهام الطبيعية بتاعته و يقوم بالوظائف الحيوية، فتفكيرك الزيادة اللي غالبًا بيكون صديقك وقت النوم، وأو أول ما بتدخل السرير بيخلي نومك أصعب، بيخليك تنام في طبقات ضحلة من النوم ما تعرفش تستمتع بنومك وما تحسش بيه أو تحلم أحلام مُزعجة، فتقوم من نومك معكَّر ومش حاسس إنَّك شبعان نوم ولا حاسس إنَّك مرتاح ولا عندك طاقة تكمل، ودا أحد أهم أسباب استنزاف طاقتك من تفكيرك الزيادة.

علشان تقدر تتخطى أو تتعامل مع أفكارك الزيادة محتاج تستوعبها وترد عليها، يعني يكون عندك قرار واعي بإنَّك تتخطى مشكلتك وأزمتك وتخرج منها، ما تعتبرش تفكيرك الزيادة سِمة فيك أو شيء تفتخر بيه أو حاجة سعيد إنها عندك ومحسساك بالشفقة بالذات، إنَّك مظلوم ومقهور في الحياة أو عندك حِمل فوق طاقة البشر، ومع هذا أنت مُتحمله ومكمل فيه. تفكيرك الزيادة مش مدعاة للطبطبة، تفكيرك الزيادة بيضرك وبيؤذيك. قرار واعي إنَّك تتخطى وتتخلص من سجن أفكارك، تخرج برَّا دماغك تعيش على أرض الواقع، تخرج برَّا أفكارك السوداوية والسلبية وتشوف الحقيقة الكاملة حواليك وأول الخطوات تعاملك مع أفكارك... مش كل فكرة تلقائية حقيقية، مش كل فكرة تلقائية تستحق الترحاب وكرم الضيافة وإنَّك

تقعد معاها وتستقبلها وتاخد وتدي معاها بحفاوة، في أفكار كتير بتجي لك محتاج تزُقها بعيد من بدايتها قبل ما تاخد دورتها الكاملة جوًّا دماغك، لأنها أكثر ذكاءً منك وعارفة مفاتيحك كويس جدًّا، بمجرد ما اتفتح لها الباب هتسكن وتكمِّل وتعيش؛ يعني أول ما تجيلك الفكرة التلقائية شتت نفسك عنها، رد على الفكرة من بدايتها قبل ما تكبر وتتحول لسيناريو أو موضوع كامل، زقها بعيد عنك عشان تعرف تركز على أرض الواقع وتعيش هنا ودلوقتِ في اللحظة الحالية. هنا ودلوقتِ هو مفتاح سحري لحل أزمات كتير في حياتك على رأسهم الـ "Over thinking" إنَّك تعرف تكون متواصل مع اللحظة الحالية زي ما هي، اللحظة اللي أنت عايشها ما لهاش إعادة وما لهاش تكرار وأكثر مُنغِّصَات حياتنا إننا ناسيين نعيش اللحظة وعايشين في لحظات سابقة أو لحظات قادمة خايفين منها ومنتظرينها وبنعمل لها استعداداتها، فبننسى اللحظة الحالية ما بنستمتعش بيها، وما بنعيشهاش وبنفتقدها بعد ما تنتهي ونبكي على أطلال الماضي.. مفهوم هُنا والآن يساوي إنَّك مُتصل بحواسك الخمس، إنَّك عارف تحس بكل حاجة بتحصل حواليك في اللحظة الحالية، أنت سامع إيه، أنت شايف إيه، أنت حاسس جواك بإيه، أنت لامس إيه، ومش بس حواسك الخمس لكن كمان حواسك الذاتية اللي بتخليك مُتصل بالواقع مش عايش جوًّا الخيالات حتى بمشاعرك. ناس كتير في لحظاتهم الحلوة بيكونوا عايشين في كدر أفكارهم ومشاعرهم السلبية على لحظات أُخرى... شخص في لحظة كان مستنيها جدًّا ومُنتظرها وراسم لها كل السيناريوهات الحلوة ولما عاش جواها كان غرقان في سيناريوهات تانية للحظات تانية مُظلمة، شخص فرح ونجح ووصل لحتة كان بيتمناها ولما وصل عند النقطة دي كان حزين وشايل هم وحِمل الأيام القادمة، أب لما بيجي له مولود بينسى يفرح وبيفكر في المسؤوليات والعبء اللي عليه، عروسه في لحظاتها الحلوة بتنسى تستمتع بيها خوفًا من اللي جاي ومن المشاكل ومن الأذى اللي ممكن تتعرض له لو عاشت بشكل غير مُرضي

ليها... تطبيقك لـ هنا والآن بيخليك متواصل مع اللحظة الحالية بمشاعرك وبعقلك وبذاتك، بكل جوارحك، بتستطعم الأكل اللي بتأكله مش بتخلص أكلك بسرعة عشان تعمل الحاجة اللي بعدها، مش بتجري في سبق وهمي كل يوم ولما بتقف وتسأل نفسك تكتشف إن ما فيش حاجة بتجري وراك غير أفكارك، عايش بهدوء مُستمتع باللحظة لأنك قادر تستطعمها وتشوف معناها وتحس بقيمتها... يعني وأنت بتشرب فنجان القهوة قادر تتذوق كل رشفة منه باستمتاع أو على الأقل بطعمه الحقيقي، قادر تشوف الأشياء اللي حواليك تُدرك قيمتها وتُدرك وجودها مش بتصحى فجأه تحس إن الحياة اتسرقت منك وإن عمرك جري وما لحقتش تعمل الحاجات اللي كان نفسك تعملها، لأنك ببساطة كنت مسجون جوًّا سجن أفكارك ما كنتش عايش اللحظة عايش في لحظات تانية.

لما الخوف يتملك منك ويقيدك تمامًا اهرب للحظة الحالية افتكر أنت في اللحظة دي بتعمل إيه وهل الحاجة اللي أنت خايف منها موجودة فعلًا ولا مجرد خيالات في دماغك أنت راسمها وخايف منها؛ اللحظة الحالية فيها منتهى الأمان، مهما كان فيها من وجع و ألم في أسباب تخليك مرتاح وفي أسباب مخلياك مكمل. جواك غريزة البقاء اللي بتخليك تسعى للتوازن حتى في عز أزماتك.

من مهارات هنا والآن إنَّك تعرف تتواصل مع جسمك تبقى سامع هو حاسس بإيه ومحتاج إيه فـي اللحظة الحالية... محتاج دفا، محتاج طبطبة، محتاج صيانة أو رعاية أو راحة، كل حاجة فيهم بتخليك متواصل مع جسمك بشكل أعمق و بشكل حقيقي بشكل يخليك تحافظ عليه وتشعر بالأمان الداخلي والسكينة الداخلية في اللحظة اللي أنت عايشها. قد تكون بتواجه الويلات في حياتك من أزمات كُبرى ومشاكل صعبة، ولكن أثناء الأزمة هناك لحظات بسيطة جدًّا تشعرك بالأمان هي دي اللحظات اللي

أنت محتاج تتواصل معها وتقرب لها وتخلق معاها علاقة حقيقية.. لحظة كان فيها دعم من شخص أو كلمة حلوة سمعتها أو أكلة حلوة أكلتها أو لحظة اتفرجت فيها على حاجة حلوة بسطتك وخلتك تضحك من قلبك، مع إنَّك بتمر بأشد الأزمات ولحظات الوجع لكن بتقدر في لحظة تشوف الخير جواك وتشوف الأمان وتكتشف إن أنت المصدر الرئيسي لدعم نفسك، وأنت الأمان الأول لذاتك لو عرفت تخلق علاقة حقيقية معاها.

الروحانيات هي أهم مصادر التطمين، إدراكك لوجود قوة أكبر منك بتلجأ لها وبترمي عليها حملك وبتتوكل عليها هو معنى كبير جدًّا بيحسسك بالأمان. وممارستك للروحانيات بأشكالها المختلفة بيعزز شعورك بالثقة والأمان، وبيقلل تفكيرك الزيادة وبيخلي مخاوفك تقل وتنحسر. ولكن محتاجين نفتكر إن مع المخاوف بيحصل بعض التشوهات الفكرية، يعني أثناء الخوف وخصوصا الخوف المرضي أو مع الحزن الشديد بيجي لنا صور مؤذية عن الروحانيات وعن صُلب الدين فوارد تكون حاسس بغضب شديد تجاه الخالق أو عندك تساؤلات ليه بيحصل معايا كدا، واشمعنى أنا وليه أنا بتعرض لدا وهكذا من أسئلة كتير ممكن تمُر في دماغك في اللحظات الصعبة. محتاج تجدد جواك علاقتك الروحانية بخطوات بسيطة تقدر عليها ما تحسش فيها لا بتأنيب ولا بضغط ولا بلوم مُستمر لنفسك، إنَّك تُمارس خطوات روحانية بسيطة تخليك متواصل ومتوازن وحاسس بالهدوء... وهو دا ببساطة اللي بيخلق عندك اليقظة وبيخلي عندنا درجة وعي أعلى بنفسنا وبما يحدث حوالينا، بيزيد الوعي وبيخلينا قادرين ناخذ خطوة. ونظرًا لوجود ممارسات مختلفة بأشكال متعددة للروحانيات هو دا اللي خلق أحيانًا الصدام الدائر حول "Meditation" أو إنه حاجة غلط وحرام، وإن ناس بترفضه أو مش بتقدر عليه. كل شكل للتواصل مناسب ليك بيقرَّبك أكتر وبيخليك تشعر بسكينة أكبر من اليوجا أو التأمل أو الاسترخاء، كلها وسائل مختلفة

بتخليك متواصل وبتخليك أهدا، واقف على أرض صلبة وحاسس براحة وسكينة داخلية.

الردود المنطقية على الأفكار في بعض الأحيان قد تبدو حل سحري، ولكن محتاج إن ردودك تكون فعلًا منطقية وموزونة، يعني تكون مبنية على أرض الواقع من احتمالات حقيقية مش احتمالات واحد في الألف، يعني لو بتبحث عن التطمين محتاج تطمِّن نفسك الأول بأفكار تخليك أهدا وتخليك أوعى بنفسك، ما تحطش على نفسك عبء أفكار سلبية كتير أو تلف في دواير مقفولة من أفكار خلقتها وزرعتها جوًّا ذهنك.

نمط يومك وممارساتك مع نفسك هو اللي بيخليك تقلل أفكارك السلبية وبيحميك من زيادة التفكير وإن أفكارك تبتلعك وتسجنك جواها. نمط يومك من الشحن والتفريغ، من إدارتك للضغوط، من تعبيرك عن مشاعرك، من إحساسك بنفسك واحترامك ليها، من اهتمامك بنفسك ووعيك بيها.. يعني كل ما بتزود وعيك الذاتي، تفكيرك الزيادة بيقل، كل ما بتتعلم تدير مشاعرك وتتعامل معها بشكل صحي، أفكارك الزيادة بتقل، كل ما ثقتك بنفسك بتزيد، تقديرك ليها بيعلا وتحس إنَّك واقف على أرض صلبة وإنَّك تقدر تواجه بحكمة وبتروي، كل ما بتتعامل مع مشاكلك المختلفة من خوفك من المواجهة أو صعوبة الرفض أو صعوبة توكيدك للحقوق بيخليك تقدر تتخطى تفكيرك الزيادة بشكل منطقي وصحي.

التفكير الزائد هو أحد آفات العصر ونتيجة زيادة المُثيرات الخارجية والضغوط المختلفة والمقارنات ونمط حياتنا السريع. أفكارنا زادت أضعاف وأضعاف في السنوات الأخيرة، كل ما المحن والأزمات بتزيد، أفكارنا السلبية بتكتر والصور السوداوية في أذهانا بتزيد، ولكن بيظل هو السجن الوهمي اللي بيكتفنا ويخلينا واقفين في مكاننا ولا يوجد طريق آخر للخروج من هذا المأزق إلا بالتعامل معه، بمواجهته والتخلص منه،

بالاعتراف لنفسك إنه سجن بيؤذيك مش بيفيدك، مش بيحل لك مشاكلك ولا بيطورك، على العكس تمامًا هو بياخد منك وبيؤلمك وبيخليك تلف في دواير وحلقات مُفرغة. خد قرار إنَّك تتخلص من تفكيرك الزيادة، وخد خطوه إنَّك تشتت نفسك عنه، وعزز جواك تفكيرك الإيجابي بتواصلك مع اللحظة الحالية هنا ودلوقتِ وقلل عن نفسك حِمل اللوم المستمر والمشي ورا المخاوف الكتير.

مش كل أفكارك السوداوية موجودة على أرض الواقع، ومش كل حاجة أنت خايف منها حقيقية، ومش كل فكرة أنت ب. وتدي معاها هتوصلك لحل.. محتاج تفصل تفكيرك وتعيش على أرض الواقع عشان تقدر تستمتع وتوصل للسكينة الداخلية والأمان النفسي.

## التقلبات المزاجية - Moods Swings

المشاعر هي أول جهاز تنبيه فطري اتخلقنا بيه وبيكبر معانا وبيخلينا نتواصل مع كل حاجة حوالينا، بنتواصل وبنكون نسخة أرقى كل ما كان تواصلنا مع مشاعرنا أعمق وأصدق. والمشاعر هي أحد وسائل التنبيه اللي بتحميك وبتحافظ عليك. بدايةً مشاعرك السلبية، لما بتخاف بتحمي نفسك، لما بتغضب بتاخد موقف تسترد بيه حقك أو تتحرك بيه، لما بتحزن أو بتتوجع بتدور على علاج، وكذلك مشاعرك الإيجابية، لما بتفرح بتستزيد من الحاجة اللي بتحبها، لما بتحب بتقرب، لما بتستمتع بتجدد طاقتك وبتحس أحسن عن نفسك. مشاعرك بكل ألوانها وبكل أشكالها بتقول لك حاجة وبتخليك تستطعم ألوان الحياة المختلفة. وهي أيضًا وسيلة للتواصل الإنساني الراقي والعميق، إنَّك تقدر تحسّ بغيرك، تقدر تفهم مشاعرهم، تقراها وتعرف عمقها وآثارها عليهم، تقدر تتواصل من خلال مشاعرك، توصّل للي قدامك رسالة أو تستقبل منه، تبني معاه جسر تواصل حقيقي وعميق. مشاعرك غالية ومهمة بس محتاج تقدَّرها.

في تربيتنا اعتدنا الكبت، بمعنى إن أي شعور بيحصل جوانا أول رد فعل مننا إننا نُنحيه جانبًا، وحتى رسائلنا للغير بيكون فيها نوع من رسائل الكبت المُبطنة.. ما تزعلش، ما تخافش، بطَّل عياط..

جوانا دافع بيحرَّكنا إننا نسكِّت مشاعر اللي قدامنا، لأننا في الحقيقة غير قادرين على التعامل مع مشاعرنا الشخصية، خايفين نواجه أي لون من ألوان المشاعر فبنتعامل بعدم نُضج وبعدم دراية، وبنقرر نستخبى ونقفل على نفسنا

ونداري أي شعور، أو نتعامل بأحكام مُطلقة لكل شعور... لو خايف فأنا جبان، لو حزين فأنا ضعيف، لو غضبان فأنا فاقد السيطرة وشخص عصبي؛ بنخلط دايمًا ما بين المشاعر وما بين السلوكيات؛ شعورك هو الإحساس اللي جواك، اللي بيغيَّر في كيميا جسمك، اللي بيخليك تحس بشعور جسدي وشعور نفسي... ودا مُتغير في كل لحظة؛ بتبدأ يومك بشعور، بتسمع كلمة تغير مشاعرك، بتشوف حاجة تفرحك وبعدها حاجة تُحزنك، بتشوف ألوان مختلفة من المشاعر على مدار يومك... ولكن مُمارسه الكَبت المُستمر بتفقدنا طعم ولذة الحياة.

كلنا بنخاف من الألم وكلنا بنخاف نتوجع أو نتعرض لمواقف صعبة؛ ما حدش فينا بيحب يعيش بمشاعر سلبية - إلا طبعًا عشاق دور الضحية - ولكن الخوف المُبالغ فيه من الألم بيخلينا نتصرف أحيانًا تصرفات مُتخبطة، زي فكرة تجميد المشاعر اللي بتحصل مع ناس كتير بعد الأزمات الكُبرى وبعد الصدمات، لما الشخص بيتعرّض لوجع كبير أكبر من قدرته على التحمل أو بيمرّ بأزمة كُبرى، فمن أثر الصدمة أخد قرار واعي إنه يجمد مشاعره، وإنه مش عايز مزيد من الألم فقرر يتوقف عن المشاعر، وبالتَبعية كل المشاعر بتتوقف، صحيح مش بيتألم ولا بيتوجع، مش بيحس بمشاعر سلبية، بس كمان بيبطل يفرح، يبطل يستمتع، يبطل يحس بكل شعور جيد... لأن المشاعر كلها بتنطفي وبيتحول لشخص مُتجمد، رافض الشعور بأي شيء ورافض التجاوب مع مشاعره. وهي مرحلة عكس الحياة، مرحلة فيها فتور وجمود ورفض للتواصل مع العالم المحيط.. شخص بيعيش في عُزلة مشاعر، يقفل على نفسه الدائرة بتاعته، يبطل يتواصل مع الغير، يبطل يحس بيهم ويبطل يحس حتى بنفسه.

الكبّت بيحتاج لمجهود عشان تنسِّي نفسك الحدث السيئ أو الحاجة المؤلمة وتخزِّنها في عقلك اللا واعي... يعني تبطل تفكر فيها أو تبطل تؤلمك،

ودا بيستهلك منك طاقة ومجهود، وبالتالي لما بتعتاد الكبت وبيُصبح جزء من روتينك اليومي طاقتك بتبقى مُستنفذة ومجهودك بيكون قليل، وما بيكونش عندك طاقة تعمل أي حاجة في يومك، ودا اللي بعد شوية بيتحول لأمراض نفسية.. زي اضطرابات القلق والتوتر، اضطرابات ما بعد الصدمة، وقد يصل بيك أحيانًا لصورة من صور الاكتئاب. وأشهر أعراض الكَبت هي الأعراض النفسجسمانية "Psychosomatic" يظهر عليك أعراض جسدية ما لهاش أي تفسير عضوي لا بفحوصات ولا بتحاليل، وتكتشف إن السبب وراها نفسي فقط، زي الألم أسفل الظهر وآلام الرقبة، تساقط الشعر، القولون العصبي وأعراض تانية كتير...

والكَبت المُستمر يؤدي إلى التراكُمات، يعني موقف بسيط مريت بيه يتجمَّع جنب موقف آخر يكوِّن حمل كبير جواك؛ زي الجبل ما بيتكوِّن من حبات الرمال، وبعد فترات من الكَبت تكتشف إن جواك تراكمات كتير أكبر من تخيلك وأكبر من حجمها الحقيقي. وحِمل التراكمات يؤدي بك إلى موجات عنيفة من المشاعر المضطربة اللي مش عارف تسمعها ولا تستوعبها أو تتعامل معاها، فتسبب لك تقلبات مزاجية شديدة، تلاقي نفسك بتنهار بكاءً على لا شيء من موقف بسيط جدًّا حصل قدامك، زي مشهد في فيلم خلَّاك تنهار باكيًا لساعات، أو موقف عادي جدًّا في إشارة مرور أو حدث عارض حصل معاك في يومك يهزمك تمامًا. وشكل آخر من الانهيار وهو العصبية الشديدة، إنَّك تنهار في نوبات من الغضب أو العصبية المُفرطة المُبالغ فيها وغير المعتادة بالنسبة ليك، وترجع بعدها تحس بالندم وتستغرب نفسك أنا ليه وصلت للمراحل دي. شكل آخر للتقلبات المزاجية هو إفساد اللحظة، إنَّك تكون في لحظة استمتاع أو انبساط وفجأة تلاقي مزاجك اتغير، قاعد في وسط ناس وفجأة حاسس إنَّك مش مرتبط بيهم ومش مُستمتع وعايز تمشي تستخبى فورًا، تكون في حالة مزاجية وفجأة تلاقي نفسك في عكسها، وكأنك عايش جوًّا مرجيحة طالع نازل مش عارف تستقر على

حال، مش عارف أنت سعيد ومستمتع ولا متضايق وغضبان، مش عارف أنت خايف ولا مطمئن، حالتك المزاجية مش عارف تقرأها ولا تستوعبها.

والتعامل مع المشاعر يحتاج لكثير من الحكمة والتواصل، أي حد عايز تتواصل معاه محتاج تسمعه وتفهمه عشان تقدر توصل معاه لحلول، كذلك مشاعرك محتاجة مزيد من التواصل.. محتاج يكون عندك جهاز استقبال لمشاعرك. هروبك من مشاعرك أو الضغط عليها عمره ما بيحررك منها ولا بينهيها، لومك لنفسك على كل شعور بيخليه يزيد ويتفاقم، بيخليه يتحول لذنب وإحساس سلبي أكتر من كونه شعور مؤلم مؤقت. جميع مشاعرنا مؤقتة مهما كان عمقها ومهما كان حجمها ومهما كان المُثير الخارجي المُسبب ليها. كل ما تشعر به هُنا والآن مُتقلب ومُتغير ومؤقت. تخلِّيك عن الحكم بإن مشاعرك ثابتة وإنها مستمرة معاك العمر كله بيرحمك من وجع كتير، لما بتفكَّر نفسك إن شعورك الحالي مؤقت هينتهي وهيزول وهتعيش مشاعر تانية...

ما فيش حزن بيكمل على طول ولا فرح بيكمل على طول، بس التصديق في تغيير المشاعر بيخليك تستنى المشاعر الطيبة وتستقبل من نفسك ألوان مختلفة من المشاعر. أول الخطوات علشان تقدر تستقبل مشاعرك إنَّك تستقبلها كضيف مؤقت، تسمح لها إنها تتحرك جواك زي ما هي بدون أحكام أو توقعات.. يعني ما تقولش لنفسك أصل أنا ضعيف، أصل أنا هش، أصل أنا لو دخلت المشاعر دي مش هطلع منها، أنا عارف نفسي كويس أنا لو عيشت الشعور الفُلاني هفضل فيه لسنين، ما أنا جربت الإحساس دا قبل كدا.. احنا كل يوم بنتغير وكل يوم بنتطور ونسختك الحالية مش هي النسخة القديمة... اللي فشلت فيه زمان وارد تقدر عليه النهارده، وإدراكك لمشاعرك زمان وإدراكك لنفسك مُختلف تمامًا عنه النهارده، فأرجوك لا تُصدر أحكام مُطلقة أو توقعات تحدك، أو تحط نفسك في إطار ثابت يمنعك تشوف نفسك كلها على بعضها بكل تفاصيلها.

ومن عدم احترام المشاعر تقييمها سلبًا وإيجابًا بناءً على موازين الغير. كل واحد في الحياة عنده وحدة قياس خاصة بيه مش بالضرورة تكون شبهنا أو مناسبة لينا ولا هي فرض علينا، ولا مضطرين نتبع كل رأي وكل فكرة حوالينا، مشاعرك هي حق أصيل ليك، أنت بس اللي من حقك تُحكم مشاعرك دي صحيحة ولا خاطئة؛ منتهى السطحية وعدم الصواب إننا نقرر نقييم مشاعر الغير بنضارتنا الشخصية... حد يجي يشاركك بمشاعره ويقول لك هو حاسس بإيه فتقوله لأ ما لكش حق فاللي أنت حاسه أو غلط اللي أنت حاسس بيه أو أنت إزَّاي حاسس بكده أو أنت إزَّاي مأفور كدا... المشاعر لا تُقيَّم بالصح والخطأ لأنها مش أفعال ولا تخضع للمنطق، يعني وارد أبسط الأشياء تكون مؤلمة جدًّا عند شخص والأشياء الكبرى ما تفرقش معاه والعكس صحيح. في أشخاص بتتألم جدًّا لمُثير خارجي بسيط بالنسبة لنا لا يعني شيء بس بالنسبة له هو في رحلته الشخصية وفي تجربته مؤلم ومؤثر جدًّا. أرجوك لما حد يشاركك بمشاعره بلاش فذلكة، بلاش محاولات المُزايدة، بلاش تحط نفسك طرف في المعادلة... دي مشاعره وإحساسه وتجربته هو الشخصية، أنت مش طرف فيها ومش مطلوب منك تكون حكم أو جلاد، مطلوب منك الاحترام والاستيعاب لمشاعر غيرك. لما حد يشاركك بمشاعره اسمعها زي ما هي وشاركه بأفكارك عن الموقف مش عن شعوره، ما تسفهش من اللي بيقوله أو تقلل منه لأن تقليلك من مشاعر الشخص هو تقليل من الشخص ذاته وبيخليك مُنعزل عنه وبيبعد العلاقة ما بينكو وبيهد جسور التواصل.

وأحد أهم موانع التواصل مع المشاعر هو نقص الوعي والخبرة، إن الشخص مش عارف يسمِّي مشاعره أو مش عارف المشاعر المختلفة هي عبارة عن إيه.. ما اتعلمش في الصِّغر الفرق ما بين القلق والتوتر والغضب والخوف والترقُّب والحيرة والانعزالية لما بتيجي تسأله عن مشاعره بيرد عليك بأفكاره، أنا حاسس إن الناس مش حابيني أو إن غيري شايفني بالشكل

الفُلاني، ودي أفكار مش مشاعر؛ الشعور هو إحساس على إطلاقه لا يخضع للمنطق ولا يتم تحليله وتفسيره هو مجرد شعور؛ محتاج تتعلم أنواع المشاعر، تقرا عنها، تكتسب خبرة ووعي، تعرف كل شعور معناه إيه ومدلوله جواك إيه. زيادة الوعي بالقراءة أو بالعلم بيساعدك إنَّك تفهم نفسك، بيساعدك تفهم اللي جواك؛ ومن زيادة الوعي إنَّك تخوض رحله استكشافية داخلية، تستكشف جوا نفسك، تدور إيه المُعطيات وإيه التفاصيل اللي جواك اللي أنت غافل عنها بقالك سنين، إيه المشاعر المبعثرة والمشاعر المتشابكة، إيه اللي محتاج للتعديل وإيه اللي محتاج لترتيب وإيه اللي محتاج لاستقبال، تفهم وتُدرك اللي جواك.

الوعي بيزيد بالاستبصار، باستخدام الورقة والقلم، بكتاب تقراه، بمعلومة بتتعلمها، بمحاضرة، ولما يوصل معاك الحدّ إنَّك مش قادر تطبق أي حاجة من اللي بتتعلمها؛ أرجوك الجأ للمساعدة، الجأ لـمختص يساعدك في ترتيب مشاعرك. حياتك تحتاج لتوازن ومنتهى التوازن إنَّك تعرف تتعامل مع مشاعرك.

وحيث إن الكَبت حل غير صحي للتعامل مع المشاعر فالحل الصحي والأكيد هو إدارة المشاعر، إنَّك تُزيد من ذكائك العاطفي وتتعلم مهارة قراءة المشاعر والتعامل معاها. والإدارة لا تعني المَنع، لا تعني التخلص من المشاعر أو تجنبها بالكُلية ولكن تعني الخوض في رحلة ذاتية، إني أسمعها وأفهمها وأعرف مصدرها منين. وأبسط الطرق اللي ممكن تساعدك إنَّك تسأل نفسك 3 أسئلة... أول سؤال: أنا حاسس بإيه؟ يعني إيه الشعور الداخلي اللي جوايَ... وتسمية المشاعر في غاية الأهمية، كل شعور له طريق مختلف ومسار مختلف جواك، وله مصدر محدد جاي منه، مجرد قراءتك للشعور بيساعدك جدًّا في الاستكشاف والتعامل معاه.

السؤال الثاني: أنا حاسس بالشعور دا ليه؟ ودا السؤال المهم إنَّك تجاوب عليه وتعرف الرابط ما بين أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك، وهما بيلفُّوا في دايرة متصلة مستمرة، كلهم بيؤثروا في بعض سلبًا وإيجابًا، أفكارك بتؤثر في اللي بتحس بيه، وإحساسك بيؤثر في أفعالك والعكس. على سبيل المثال لو صحيت الصبح بمشاعر خنقة وضيقة محتاج تقف مع نفسك تعرف الشعور دا يُسمى إيه، إيه اللي وراء الخنقة ووراء الضيقة وشعور الملل... هل في غضب... هل في حزن... ومحتاج تدور إيه الفكرة اللي وراء الشعور دا، قد يكون مشهد اتفرجت عليه، أو حديث أُثير قدامك، أو وارد يكون حلم مُزعج حلمت بيه فأظهر عندك المشاعر دي... وأحيانًا كتير بيكون الرد على الفكرة أو الحدث البسيط اللي حصل هو اللي بيهدي مشاعرك تمامًا وبيطبطب عليك. تلاقي نفسك صحيت غضبان من موقف حصل معاك ولما بتقعد تفتكر الموقف بتعرف مكوناته وبتعرف إيه السبب اللي خلاك غضبان فدا لوحده بيطبطب على جزء من وجعك.

ويجي السؤال التالت، أعمل إيه علشان أحسّ بشعور أفضل؟ إيه الإحتياج اللي مطلوب في اللحظة الحالية اللي هيخليني أحسن.. قد يكون إجابة عن سؤال منطقي، فعل بسيط محتاج تعمله يحسسك أحسن، اهتمام شخصي وتدليل للذات، خروجة مختلفة فيها شوية ونس، كلمة حلوة تسمعها، استمتاع بحاجة بسيطة ما عملتهاش بقى لك فترة.. بس المهم أكون مُدرك إيه اللي أنا محتاجه في اللحظة الحالية هنا ودلوقتِ. وهنا يأتي دور قرار التغيير، بعضنا بياخد القرار إنه يعيش جوًّا النفق المُظلم بتاعه ويكمل فيه لفترات حيلة "مالك؟ مفيش!" عايز يكمِّل في الوجع ويجمع أحزانه ويعيش في الصعبانيات والشفقة على الذات، إنه مُتألم وإنه ضحية للحياة، ويقرر يكمل في دا لفترات... هو رافض تمامًا يخرج من دواير الحزن، متمسك بحزنه بكل طاقته، اعتَبر جزء من قيمته في مشاعره السلبية، يرفض تمامًا التخلي عنها أو الخروج منها، يستجدي حب الناس عن طريق التعاطف

وشعور الشفقة... إن الآخرين بيطبطبوا عليه طول الوقت وإنه ضحية وإنه مجني عليه... ودا طريقه لتطمين نفسه. والحقيقة إن دور الضحية مش بيساعد أي حد... قد يكون مريح لينا في بعض الأوقات إننا نحس إننا ضحية أو إننا المجني عليه أو إننا مفعول به، بس دا عمره ما بيساعدني إني أتطور أو أتحرك لقدام، عمره ما بيساعدني آخد خطوة، مش بيخليني أتغير أو أكون نسخة مختلفة من نفسي، بيخليني شخص محدود واعتمادي، مُنتظر التراحم من الغير طول الوقت، ومهما بلغت درجة محبة المحيطين وتقديرهم في لحظة مش بتكون كفاية ولا بتكون مُرضية، وعلاقاتي تتأثر لأن قدرة تحمل اللي حواليَّ بتقلّ، فأبدأ أحس إني حِمل عليهم وأدخل في دواير الشفقة على الذات أكتر...

ما حدش ممكن ياخد قرارك مكانك، ما حدش يقدر يحل في مشاعرك السلبية غيرك، المُحيطين بيساعدوا وبيدعموا على قد قدراتهم مش على قد توقعاتك... مفيش مانع تكون غرقت في فترة في دور الضحية، بس في مانع تعتبره جزء أصيل منك وتعيش فيه وتكمل معاه.. محتاج تاخد قرار واعي وناضج إنَّك تشتغل عليه وتتخلص منه، تاخد خطوة حقيقية للتغيير، تسأل نفسك أنا ليه مكمل في الدور دا؟ وإيه الحاجة اللي بكسبها، وإيه اللي أنا منتظره عشان أكمل في الدور دا أو أخرج منه؟

التقلبات المزاجية لا تعني بالضرورة مرض عقلي أو مرض نفسي، مش كل واحد بيعاني من تقلبات مزاجية عنده "bipolar" أو اضطراب وجداني، قد تكون تقلباتك المزاجية فقط دليل على الكَبت أو على تراكمات المشاعر السلبية اللي محتاجة منك قرار واعي إنَّك تفتح الصندوق وتخرجها رويدًا رويدًا.. ولا يوجد تغيير لحظي أو بضغطة زرار... دائمًا التغيير خطوات بتتبني تدريجيًّا، فلو جواك تراكمات بقى لها سنين لا تتوقع خروجها في يوم أو اتنين، خروج التراكمات بيحتاج لوقت و مجهود وممارسة... ممارسة تأمل وأشكال مختلفة من التعبير، ممارسة وعي ذاتي ويقظة، ممارسة علاقات صحية

تخليك متواصل ومتوازن أكتر، خلق دواير جديدة في حياتك تخليك واقف على أرض صلبة وشايف نفسك بشكل حقيقي. التقلبات المزاجية ما هي إلا تنبيه ليك، إنَّك تقف مع نفسك وقفة حقيقية لاحترام مشاعرك وإدارتها بشكل أفضل. أنت نسخة أرقى من ذاتك، كل ما كان وعيك بمشاعرك أعمق وأصدق... مشاعرك غالية وما حدش غيرك ممكن يحترمها و يقدرها لو أنت نفسك بتبخسها حقها و بتقلل منها.

## إدمانات أُخرى

"ما فيش تبطيل يا علي"

ترسخ في أذهاننا مفهوم الإدمان بالصورة النمطية اللي اتعلمناها من الدراما ومن صور ذهنية عن المُدمن إنه شخص فاقد للسيطرة وفاقد للأهلية وبياخد مخدر بشكل شره مش قادر يبطله ولا يتخلص منه، والحقيقة إن الإدمان لا يعني بالضرورة مُخدر ولكن هناك أنواع كثيرة من الإدمان، وليس كل اعتياد يساوي إدمان، فعلى سبيل المثال اعتيادك فنجان القهوة بشكل يومي أو ارتيادك لمكان بشكل متكرر أو حبك لشيء وشغفك بيه لا يعني إدمان، ولكن الرُّكن الأصيل للإدمان هو الاعتمادية، وتعني اعتمادك على شيء لتحسين حالتك المزاجية أو التوازن في يومك أو الوصول لحالة الرضا عن ذاتك... شيء مهم في يومك ما بتقدرش تستغنى عنه عشان من غيره يومك مش بيكون منتظم ولا بيكون سليم.

والاعتمادية درجات بتزيد حتى نصل إلى أعراض الانسحاب في حال توقف الحاجة اللي أنت متعلق بها ومعتمد عليها. قد تكون معتمد بنسبة على شعور معين أو على وجود شخص بعينه في حياتك، ولكن زيادة الاعتمادية لدرجة تفقدك السيطرة على يومك أو على حياتك بتتحول إلى إدمان.

ومن الركائز الأساسية في الإدمان هي السلوك القهري، يعني شيء بيحصل بشكل متكرر جدًّا خارج سيطرتي وخارج قدرتي على التحكم بيصل بيَّ أحيانًا لفقدان السيطرة، بيخليني في حالة تخبط، بسعى طول الوقت للوصول للشيء بشكل متكرر بهدف الوصول للحالة المزاجية الأولى.

تبدأ دائرة الإدمان بالنقص الشديد في الدوبامين Dopamine اللي مجازًا بيتقال عليه هرمون السعادة، وهو موصل عصبي مسؤول عن تنبيه مركز الجائزة في المخ"Rewarding System" والمركز دا بيتم تحفيزه في لحظات النشوة ولحظات النصر، في لحظات الوصول لهدف.. لما بتأكل أكلة حلوة، لما بتنجح في حاجة، لما بتحس بالتقدير، لما بيتقال لك برافو على حاجة أنجزتها، ساعتها بتحس بنشوة ولذة مؤقتة ولحظية. الدوبامين لما بينقص عن معدلاته الطبيعية الشخص بيكون في جوع ونَهَمَ شديد للتقدير وللنجاح والاستمتاع، وبيدوَّر عليهم في كل مكان، وبتكون الأزمة و الكارثة الكبرى لما بيوصل لهم عن طريق خاطئ أو مُضر زي المواد المخدرة اللي بمنتهى البساطة بتعمل تنشيط مبالغ فيه لمركز الجائزة في أول مرة تعاطي، عشان كدا أي مدمن متعافي بيوصف اللحظة دي بلحظة نشوه لا تقارن، نشوة كبيرة جدًّا بيتمنى طول الوقت وبيسعى بكل أنواع المخدرات المختلفة إنه يرجع يوصل لها مرة أخرى، وعُمر ما دا بيحصل تاني لأن شكل التنبيه اللي حصل في أول مرة لا يمكن مضاهاته ولا يمكن حدوثه مرة أخرى، فهو شكل غير حقيقي وغير آمن للمخ ومبالغ فيه. بعد شوية المخ بيبتدي يدور على نفس المنبه وعلى نفس المُثير اللي وصَّل له الشعور دا فبيحصل اقتران شرطي، اعتقاد إن وصول المخدر دا للمخ هيسبب هذا الكم الهائل من السعادة والاستمتاع.. ولما مش بيوصل لنفس الشعور يبتدي ياخد جرعة أكبر في جرعة أكبر، في نوع مختلف، في طريقة مختلفة، المهم إنه يوصل لنفس الشعور بأي شكل وأي ثمن. وهذا النمط بيولِّد سلوك قهري شديد، بيخلي الشخص يلف في دوائر مغلقة بدون استبصار وبعدم وعي، عنده استعداد إنه يبيع أشياء ويتنازل عن أشياء كثيرة في مقابل الوصول للحظة النشوة... وتدريجيًّا بتفضى دوايره من أي استمتاع آخر، طعم المتعة المعتاد بتاع حياته اليومية بيقل واحدة واحدة لحد ما يندثر ويتلاشى تمامًا، فتجد الشخص المُدمن في أول فترة تعاطي

عنده دوائر علاقات أو أصحاب بيتعامل معاهم أو أنشطة بيحبها وهوايات بيستمتع بيها، خطوة بخطوة بيدخل في دائرة العزلة اللي بتمنعه تمامًا إنه يستقبل استمتاع أو يستقبل أي انبساط من أي مصدر آخر غير المخدر بتاعه. ويفضل يلف في الدوائر دي أيام وأيام لحد ما يوصل في لحظة من اللحظات إنه مش قادر يعيش ومش قادر يستمتع، وباقي دوائر حياته بتنهار تمامًا و بيتحول المخدر لعلاج أكثر منه استمتاع.. مادة بيلجأ لها عشان يسكِّن الألم والوجع اللي جواه. بيتحول الموضوع لسلوك قهري لا يُمتع ولا يُسمن ولا يُغني من جوع.

وهذا النموذج بالمللي بيتكرر معانا بأشكال متعددة، بيحصل عندنا بحث وتنقيب عن السعادة بأشكال مختلفة بعضها مرضي وبعضها غير صحي بالمرة، ونلف في نفس الدوائر الإدمانية.

بعضنا بيعيش في دوائر الإدمان بطرق وأشكال مختلفة بدون وعي وبدون استبصار، ولعل أشهر أشكال الإدمان هو إدمان الطعام... والباب الشهير "Emotional eating" أو النَهَمَ العاطفي هو صورة من صور إدمان الطعام اللي بتخلي الشخص يستبدل مشاعره السلبية بالأكل، يقلق ياكل، يخاف ياكل، يتوتر ياكل... كل شعور جواه مش عارف يتعامل معاه وغير مستبصر بيه بيحوله لأكل وأحيانًا كتير الأكل دا بيكون مخالف تمامًا لنظامه الغذائي أو ضار بنظامه الصحي.. بيعيش في مراحل من المقاومة ومحاولات إنهاء المعاناة اللي بتوصل بيه إنه بيضاعف جرعات الطعام أو أنواعه، يبتدي يدور على المتعة في الطعام بأشكال مختلفة، ياكل الأكل اللي هو شايفه أكل مريح، ياكل أكل دسم أو سكريات أو نشويات تتحول لسكر في دمه فتزود له حاله النشوة "Euphoria" اللي بتخليه حاسس إنه مستمتع و راضي عن نفسه فبيعتقد خطأً إنه قدر يتخلص من مشاعره السلبية وتخطاها، والحقيقة إنه ما عملش حاجة غير إنه جنّبها في مكان غائر زوِّدت له أوجاعه وزودت

له لخبطته أكتر، وخلته في حالة حيرة واضطراب زيادة، ووصلته لتراكمات مشاعر سلبية خلت الموضوع يتفاقم ويزيد جدًّا عن مساحته الحالية. و زي أي دائرة إدمان قهرية بيتحول الأمر لسلوك قهري لا يمكن السيطرة عليه بتبدأ بالشعور السلبي اللي اتسجل جوَّا المخ على إنه تنبيه يساوي بحث عن الإطفاء السريع اللي بيجي عن طريق الأكل فيتوجه فورًا للثلاجة... ياكل بدون أي وعي، يقضي على الأخضر واليابس، ياكل بنهم شديد أكبر من قدرته على التحمل وأكبر من قدرته على الاستيعاب، فيبقى مش مبسوط ولا مستمتع بالأكل، بس بيحاول يستخدمه كمخدر يبرَّد به غليان المشاعر جواه.. ولأن المخ سجل هذا الإشباع السريع اللي بيجي من الأكل فالموضوع يتكرر مرة واثنين.. ويخرج من الحالة دي بشعور الندم الشديد أول ما بيتطفي شعور النشوة، حالة من اللوم وجلد الذات، أنا ليه عملت كدا؟ أنا إزَّاي وصلت للحالة دي؟ أنا نفسي أسيطر على نفسي ومش عارف! واللوم يزيد الحِمل عليه ويزيد المشاعر السلبية أكتر ويحتاج لإطفاء أسرع وبشكل متكرر... ويدخل في حلقة مفرغة ما يعرفش يخرج منها.. وهي دي الدائرة الإدمانية.

صوره أُخرى من الإدمانات هو إدمان التسوق أو "Shopping" اللي بنشوفها عند كثير من الناس وزادت جدًّا وتفاقمت في فترة الجائحة مع الحظر والقعدة في البيت. الشخص يجد مصدر النشوة في جمع المقتنيات فيشعر بسعادة شديدة إنه بيصرف الفلوس اللي معاه وبيحصل على سلعة تطبطب عليه وتبسطه، اللي في الأعم الأغلب بتكون سلعة غير نافعة وغير مطلوبة وغير مهمة بالنسبة له، تلاقيه بيفتح دولابه يجد فيه ألوان وأشكال من أشياء مقفولة لم يستخدمها ولا يعرف عنها حاجة، أو أجهزة تكميلية ما لهاش أدنى استخدام أو مقتنيات متعددة للغير، وأحيانًا بيتطور الأمر إنه يهتم جدًّا بالشراء حتى لو مش لنفسه.. وهو مش فاكر هو اشترى إيه أو اشتراها عشان مين. بتتحول النشوة الرئيسية في الشراء نفسه إنه يقدر يتحكم في استمتاعه وفي لذته بإنه يقدم حاجة وياخد استمتاع لحظي.. وبعد شوية بيتوقف شعور

الاستمتاع، والنشوة ما بتجيش وبيتحول الشراء لعلاج وتهدئة لبعض المشاعر... مشاعر عدم الارتياح أو عدم الاستمتاع، وبيجي معاها شعور الندم الشديد لما بيراجع حساباته وأرقامه ويكتشف إنه أسرف جدًّا في أشياء لا تستحق ولا تستدعي منه الإسراف... ومع هذا انتهاء الفلوس أو تصفير الحسابات ما بيوَقَّفش السلوك القهري وما بيوَقَّفش الدايرة المفرغة للإدمان وبيفضل يلف فيها لأوقات وأوقات.. ولا أحد من المحيطين بتنبيهاتهم وتوجيهاتهم أو نقدهم المستمر بيوقف الأزمة ولا بيسيطر عليها... ومع كل نقد من المحيطين إنَّك بتؤذي نفسك وبتضرها، وإن اللي أنت بتعمله دا مش هيوصلك لحاجة وحرام عليك نفسك... دا مش بيوقف دائرة الإدمان ولا بيوقف السلوك القهري ولا بيساعد الشخص إنه يتخلص من اللي هو فيه، بالعكس تمامًا دا بيزود عنده شعور الإحباط والذنب ومشاعره السلبية اللي بتخليه يلجأ لإدمانه مرات ومرات.

ونوع آخر من الإدمان هو إدمان العمل، عندما يجد الشخص قيمته فقط في عمله، بيحس بالقيمة الذاتية والتقدير والشَوَفان عن طريق شغله، فبيتحول العمل دا من شغف لفرض عليه وحاجة بيبحث فيها طول الوقت عن المتعة وعن الكمال، وبيزيد من شغله أضعاف وأضعاف، ياخد في شغله ساعات طويلة، يبذل مجهود كبير فيه ويحاول يتميز بكل الطرق، ويعتقد إن الحياة كلها متوقفة عليه في الشغل... سواءً كان شغله الخاص أو كان موظف في مؤسسة أو كان بيشتغل أكثر من شغلانة بيعتبر إن الشغل دا قائم عليه هو بس "One Man Show" إنه الشخص الأوحد في مجال شغله، وإنه كل ما هيكبر في شغله كل ما هينال التقدير والحب والاستحقاق أكثر، وكباقي الإدمانات بيبدأ الأمر بنقص في تقدير الذات، جوع شديد لإحساسه بنفسه، جوع لإحساسه بقيمته وبوجوده وببصمته في الحياة، يبحث عنها من خلال شغله.. وتدريجيًّا تفضى الدوائر الأخرى في حياته، يبتدي يركز مع شغله أكثر من أي حاجة تانية، 24 ساعة هو على وضع الاستعداد، عايش في حالة الأزمة

طول الوقت، منتظر حدوث الكارثة أو المشكلة اللي لازم يتدخل ويحلها لأن ما حدش ممكن يحلها غيره طول الوقت.. يعتقد ويؤمن إنه اهتزاز الشغل هو اهتزاز لكل دوائر حياته، وإن الشغل دا هو الوقود المحرك لكل جوانب حياته الأخرى، فتبدأ الدوائر الأخرى تقع واحدة تلو الأخرى، بداية من دائرة الأسرة... يبتدي يقلل من وجوده معاهم أو من علاقته بيهم، يُعلي من قدر وجوده في الشغل واهتمامه بيه، حتى أثناء الإجازات، ينسى أهمية وقت الراحة، أو وقت نومه، جرس تليفونه هو جزء أصيل من حياته... يكتشف بمرور السنوات إنه نسي يشوف الحاجات الأساسية، نسي يعرف أولاده أو يشوفهم وهمَّ بيكبروا أو يحس بيهم وبوجودهم، نسي يبني علاقة حقيقية مع زوجته، اعتبر إن أهل بيته همَّ جزء من إدمانه فواجب عليهم يستمروا معاه في نفس الإدمان ويزقوه للمكان اللي هو عايز يوصل له ومش شايف غيره.. يبتدي واحدة واحدة ينسى دوائر الأصحاب وينسى دوائر العلاقات اللي قد تكون من البداية قليلة وبسيطة، ويدخل في دوائر الشغل أكثر، يهتم جدًّا إن الشغل يكبر ويزدهر وينجح عشان يحس بقيمة الحاجة اللي بيعملها، ينسى تمامًا الضغوطات النفسية المختلفة، ويجهل تمامًا التعامل معاها ويعتقد إنه لما يشتغل أكثر هيحس أحسن وإن اللي بيعمله دا هدف وغاية سامية أكبر من أي حاجة تانية بيعملها في حياته، وبيفوق على الصدمة والكارثة لما بيلاقي إن الحياة هربت منه... إن صحته اتأثرت.. ودوايره الطبيعية مش موجودة.. وإن ما عندوش أي توازن في دوائر حياته، وإنه شخص متطرف في حبه لشغله وبيبالغ في العطاء له فبيبذل أكبر من طاقته وأكبر من قدراته.

وأشهر أنواع الإدمان في العصر الحديث هو إدمان الإباحية "Porn Addiction" وهو إدمان لصور جنسية غير حقيقية بيعتمد عليها الشخص للتخلص من قلقه وتوتره، وفي الآونة الأخيرة انتشر جدًّا إدمان الإباحية للرجال والنساء، الشخص بيبحث فيه عن اللذة والمتعة. العلاقة الجنسية من أعلى المسببات لإفراز الدوبامين في المخ، بالتالي هي من أكبر مسببات

السعادة والاستمتاع والشعور بالنشوة؛ ولما هذا شعور بيكون تحت الطلب، بيجي بتكة زرار، بتتحول المتعة إلى سلوك إدماني، إلى فعل قهري مش مجرد رغبة جنسية ولكن تفريغ لشحنة مشاعر سلبية وشحنة ضغوطات نفسية لم يتم التعامل معها؛ ولإنه شكل مؤذي جدًّا للرغبة الجنسية فبتكون آثاره الشعور بالذنب والشعور باللوم والتأنيب، والشخص بيكون رافض نفسه وبيتضايق منها؛ وزي كل إدمان مش بيقف عند حد معين وبيتطور وبيزيد فبيتحول لصور أعنف وأشد، توصل أحيانًا إنه يؤذي نفسه بإرسال صور أو فيديوهات أو "Video Chat" فيقع في الفخ ويخاف من الفضيحة... وتأتي المفاجأة إن هذه المواقف الكبرى لا تُنهي إدمان الإباحية، لأنها ببساطة ما حلتش المشكلة، هي عرضته لموقف صعب وسخيف، بس بدون حل جذري. ما خلقتش عنده مهارات استمتاع، وما علمتهوش إزَّاي يتعامل مع قلقه وتوتره أو يحل في المشاعر السلبية اللي جواه.

وبما إن الإدمان قائم على الاعتمادية فمن أهم صور الاعتمادية هو إدمان العلاقات أو تحديدًا إدمان البدايات... شكل مراهق لشخص يبحث عن الشَوَفان والتقدير، أو الحب بصورة خيالية غير ناضجة، طول الوقت عايز يبقى مطلوب ومرغوب ويكون أكتر واحد محبوب في وسط الناس، وكل واحد بيتمناه ونفسه يكون معاه.. وإدمان العلاقات بيخلي الشخص يتنقَّل ما بين علاقة والتانية بحثًا عن الشرارة الأولى للإعجاب، اللي فيها ضربات قلب سريعة ولمعة عين... لحظة استمتاع ونشوة بتخلي الشخص حاسس بالسعادة والامتلاء. لكنها أبعد ما يكون عن حقيقة الحب، هي مجرد شعور مؤقت ببسطنا وبيخلينا نشتاق ونتقدر ونقول كلمة حلوة ونسمع كلام عايزين نسمعه ونستقبل هدية... ولكنها مجرد مرحلة من مراحل الحب؛ منتهى النضج والأمان إننا نتعلم نحب بتوازن، نستمتع بلحظاتنا البسيطة في التواصل فيتحول لحب مُشبع، يرضينا عن أنفسنا ويملا مشاعرنا بالدفء. إدمان البدايات بيخلي الشخص يبالغ في الاهتمام بنفسه أو تحديدًا بصورته

الخارجية، يهتم جدًّا بلبسه، بشكله، يتمرن كتير عشان يعمل فورمة الساحل... تلاقيها بتلبس أكثر الألوان جاذبية وتهتم جدًّا بمظهرها ويجيلها رعب شديد لو حاجة في مظهرها اتأثرت أو حد اتشاف أحسن أو أحلى منها.. بتترجم وتقيِّم الناس بناءً على مظاهرهم الخارجية.. يصل لإدمان شديد للماركات ويتحول الشخص للمجموعة ماركات متنقلة ويبتدي يتعامل بالـ "Sugar Coating" بغطاء من السكر والجليتر يحوِّط نفسه بيه.. ويتناسى تمامًا عيوبه فينسى نضجه أو تطوره الذاتي، يركز بس إنه يظهر طول الوقت للمحيطين بصوره خارجية مُشرقة ومُبهرة، والإبهار يتحول لإدمان عنده، إني لازم أبهر الجميع والكل يؤيد ويُجزم بجمالي وكمالي وأهميتي في حياته. الإخلاص بيصبح بالنسبة له عبء كبير غالبًا مش بيقدر على تمنه، يبقى في علاقة ويرجع لعلاقة المراهقة ويتشد لزميلته في الشغل ويهتم بجارته اللي بيشوفها في الأسانسير بتبص له إزَّاي، والست الحلوة اللي بتتمرن معاه شايفاه إزَّاي ومركزه معاه ولا لأ، ويبتدي يمشي يوزع ابتسامات.. ولو واحدة بيكون سلوكها إغرائي، عايزة الكل يهتم ويشوفها ويقول لها كلمة حلوة ويجاملها ويعاكسها وهي ترفض وتتدلل، ولما تلاقي حد مش مركز معاها تبعت رسائل جذب لأسره والحفاظ عليه. وإدمان البدايات زي كل إدمان له درجات، من أول إن الشخص يهتم بذاته أو يهتم إنه يتشاف زيادة، لحد ما الشخص يدمن فقط البدايات وما يقدرش يكمِّل ويستمر في العلاقة لأبعد منها.. بيقرب الناس له لحد ما ياخد منهم لحظة النشوة والاستمتاع بإنهم عايزينه و متمسكين بيه، وأول ما العلاقة تبتدي تتحرك أو تنشأ علاقة حقيقية يهرب ويزق الناس بعيد عشان مش دا اللي هو عايزه، مش عايز مسؤولية العلاقة ولا عايز يكمِّل فيها، هو عايز ياخد الرحيق بتاعها يستمتع بيه ويتبسط ويحس بنفسه فقط.

ويأتي السؤال الأهم هل حقيقي المدمن ما بيخرجش من دوائر الإدمان؟ هل كل واحد فينا مدمن لشيء؟

لو لقيت نفسك ما بين السطور السابقة فهذا لا يعني نذير خطر، هو مجرد تنبيه ليك إنَّك تاخد خطوة وتتحرك من مكانك اللي أنت واقف فيه لأنه غالبًا بيؤذيك، ولو استمريت فيه هيوصلك لمرحلة أصعب وأسوء بكتير. إدراكك للأزمة هو جزء من حلك للمشكلة وهي دي أول خطوات التعافي، الوعي، إدراكي إن عندي مشكلة محتاجة لحل بيخليني أسعى وراء الحلول وأدوَّر على عوامل مساعدة. تدوَّر جوَّاك على النواقص اللي محتاج تملاها، تلجأ للمساعدة لو محتاجها عشان تقدر تخرج من الدايرة المغلقة اللي بتلف فيها.

وأي تعافي بيخضع لخطوات أولها المساحة الزمنية، ما فيش حد بيتعافى في لحظة، ما حدش فينا بيغير أفكاره ومشاعره ومعتقداته في يوم وليلة، ما فيش تغيير بيحصل بمجرد وعد زائف أو وعد مؤقت، التغيير بيتم بخطوات عملية تبدأ باتخاذ القرار، قرار واعي وصادق يعقبه خطوات حقيقية ملموسة. تلجأ لأهل الخبرة، الناس اللي كانت بتعاني وخرجت من دا خرجت إزَّاي وإيه اللي استخدمته عشان تخرج وإيه الحلول البديلة اللي قدرت تفعَّلها، بتبتدي تتعرف على نفسك من جديد، وأول حاجة محتاج تعرفها إزَّاي كنت بتستمتع وإزَّاي بتتعامل مع مشاعرك السلبية... لا يوجد تعافي من إدمان بدون تعلم مهارات الاستمتاع، الاستمتاع اللحظي مش السعادة المُطلقة أو الصورة الكاملة للسعادة. الاستمتاع اللحظي بأبسط التفاصيل. أكتر شعور بينطفي عند المدمن وبيجد صعوبة في استعادته هو شعور الاستمتاع، إنه يعرف يلاقي المتعة في فنجان قهوة، في خروج حلوة في صحبة طيبة بيقعد معاها، بمهارة جديدة يتعلمها.. وهو شعور يمكن التمرين والتدريب الشخصي عليه بإنَّك تجرب حاجات جديده بقرار واعي إنَّك عايز تستمتع بيها، وتتذوق طعمها الكامل. تعيش التجربة هنا ودلوقتِ بكل تفاصيلها مرة واثنين.

ثانيًا البعد عن مصادر التحفيز الإدماني، أي متعافي كخطوة أولى بيتجنب كل المثيرات من مواقف وأشخاص وأحداث، سواءً بالتجنب الكامل أو البحث عن بدائل.. ما ينفعش أبطل سجائر وأنا قاعد في وسط ناس كلها

بتدخن، ما ينفعش أتعافى من إدمان القهوة لو أنا عايش مع ناس حياتهم قائمة على الكافيين.. أي إدمان محتاج تبطله محتاج تهيئ لنفسك البيئة المحيطة اللي تساعدك. وهذا لا يعني تغيير كل ما حولك ولكن معناه اختيار البيئة المناسبة ليك ومدة تعرضك لهذه البيئة.. ممكن تبقى عايش في وسط ناس عندهم إدمانات أو ما عندهمش وعي بنفسهم بس أنت بتبعد نفسك، بتقف وتُعلن التغيير.. ولا يوجد تغيير بدون ثمن، بدون ألم، لا يوجد تغيير سريع، التغيير خطوات بتتم تدريجيًّا كل ما اشتغلنا على نفسنا وبنينا حاجة حقيقية جوانا، يعني أُدرك مشكلتي وأبتدي أشتغل عليها خطوة خطوة مرة هقدر ومرات هتعثر واقع؛ الزلات لا تعني انتكاسة ولكنها محاولات غير مكتملة. خروجك من الدائرة يعني انتصار ليك ومش الهدف منها انتصار للجميع، مش الهدف منها إظهارك لقوتك، الهدف منها راحتك النفسية وحياتك بشكل متزن ومنتظم، اخلق لنفسك البيئة اللي تريحك وترضيك عشان تعرف تعيش مستمتع و راضي عن نفسك.

أخيرًا هناك موانع انتكاسة، أساليب ومهارات بتستخدمها عشان ما ترجعش لدايرتك القديمة، أولهم إدارة مشاعرك، إنَّك تبقى واعي بـأفكارك بالـ "Over Thinking" اللي جواك وقادر ترد عليه أو توقفه في الوقت المناسب، إنَّك واعي باحتياجاتك وقادر تلبيها لنفسك ولو جزئيًا، إنَّك بتمشي خطوات واضحة وثابتة ولكنها بسيطة وصغيرة. مش لازم تاخد الجائزة الأولى في التعافي، بس أنت محتاج تتحرك لنفسك ولحسابك تبقى شايف نفسك في المعادلة ومقدر قيمتها وبتبذل علشانها علشان تقدر تتحرك وتُخرج من الدوائر اللي أنت فيها.

اللجوء للدعم والمساعدة واعترافك لنفسك بمحدوديتك هو قمه القوة والنجاح، صحيح التبطيل محتاج إرادة ولكن الإرادة في اتخاذ القرار مش في التطبيق العملي، أصعب ما يكون على شخص إنه يغير إدمان أو يتخلص منه

لوحده، اللجوء للدعم والمساعدة أمر أساسي للتغيير، وتبعًا لدرجة إدمانك قد تكون محتاج لمستوى مختلف من الدعم والمساعدة قد تكون محتاج لتوعيه، لأفكار جديدة، لمهارات، لعلاج معرفي سلوكي.

مش مطلوب منك تعلن للجميع معاناتك أو تظهر لكل شخص نقاط ضعفك ولكن مطلوب منك تحافظ على نفسك وتحترم اللي جواها وتسعى إنه يكون أحسن.. تختار لنفسك حياتك بعد سنة بعد اثنين عايز يكون شكلها إيه، والأهم بكتير حياتك في اللحظة الحالية جودتها أخبارها إيه.

التعافي أمر مهم وكلنا في رحلاتنا في الحياة بنبحث عنه بدرجات بس مش بيوصل للسكينة الداخلية والسلام النفسي غير اللي بيسعى للتعافي الشخصي بصدق ويقين وبخطوات ثابتة مستمرة.

# الحدود النفسية

تُبنى العلاقات على الأرصدة المتبادلة والمساحات المشتركة، العطاء المُتبادل بين الطرفين كل واحد بيقدم بأي قدر، بيرسل وبيستقبل إزَّاي، ومستعد يبذل لحد فين. وكل شخص في حياتك له رصيد بيضيف له من وقت للتاني أو بيستهلك من رصيده بمواقف بايخة وتصرفات غير مقبولة، في أشخاص رصيدهم عندك بالسالب، علاقتك بيهم مكملة لأنك مضطر إنها تكون موجودة أو لأنك محافظ عليها ومحافظ على رصيدهم عندك وبتخلق لهم رصيد من جواك، وفي أشخاص رصيدهم يسمح بحاجات كتير، عندهم قدر حقيقي من العطاء ومن التواصل اللي بيخلي أخطاءهم يتم التغاضي عنها، وينفع جدًّا تستقبل منهم عثرات وزلات وأشياء لا تُقبل من غيرهم. والمساحات في العلاقات هي المسافة الآمنة بينك وبين اللي قدامك. مش كل العلاقات في حياتك بنفس درجة الغلاوة أو درجه القُرب، مش كلهم مسموح لهم بنفس الأشياء، ولا كلهم ليهم جواك نفس الأثر.

مساحات العلاقات بتتبني أولًا على نوع العلاقة، الهدف من العلاقة وطبيعتها، والحدود المشتركة اللي كل واحد بيرسمها بوعيه الذاتي وبمعرفته بنفسه. أي علاقة أنت فيها مش بتمنع إنَّك تكون موجود وعندك مساحتك الشخصية، أي علاقة صحية فيها جزء ليك، تكون موجود فيه بالشكل اللي يناسبك واللي يرضيك. والزَّعم الخاطئ إن أي اتنين في علاقة بيكمِّلوا بعض هو فكر مغلوط فيه كثير من الاعتمادية.. لو اعتبرنا إننا بنكمل بعض أو احنا الاثنين واحد معناها إن كل فرد فينا لوحده غير مكتمل.. أنت مش

ناقص ومستني حد يكملك أنت شخص كامل وناضج بتختار وتستحق تكون في علاقة حقيقية، واعية وناضجة بين الطرفين. العلاقات الصحية تُبنى على الوعي الذاتي بنفسي وبمساحاتي الشخصية وباستقلاليتي النفسية في المقام الأول، إن من حقي أكون موجود ككيان مُستقل، أكون بني آدم ليَّ بصمة وليَّ أثر وعندي علاقة حقيقية مع ذاتي. ودا اللي بيخليني أقدر أحب وأشارك غيري مساحتنا المُشتركة، المساحة اللي احنا الاثنين بنشتغل عليها علشان نخليها أحسن ونقوِّي الروابط ما بينَّا.. مساحة التواصل، مساحة الحب، مساحة المشاركة، مساحة المرايات.. كل فرد فينا يكون مراية للطرف الآخر، كل واحد فينا بيشوف نفسه من خلال العلاقة وبيشوف الطرف الآخر وبيشوف احتياجاته. هذه المساحة محتاجة حدود واضحة تحمينا احنا الاتنين، وتحافظ على العلاقة.

اختيارنا في العلاقة إننا نعيش كأفراد مُستقلة تمامًا في جُزر مُنعزلة بيمنع وجود التواصل وبيحدّ بناء علاقة حقيقية.. ما ينفعش كل شخص فينا يعيش في جزيرة مُنعزلة مع نفسه بقوانينه الشخصية وبأحكامه الفردية، وينسى تمامًا المساحة المشتركة. أي علاقة علشان تنشأ محتاجة لاستثمار مشترك، لجهد من الطرفين مستمر.. أي مركب علشان تكمل محتاجة فردين يجدفوا ولكن باتجاه واحد، بخطة واضحة، وبهدف مشترك... احنا الاتنين على وعي ودراية علاقتنا مُسماها إيه، وهدفها إيه، ورايحة بينا لحد فين.

بعض العلاقات بتتحط فيها اضطرارًا لا اختيارًا زي علاقتك الأسرية، علاقتك بزملاء العمل، الناس اللي ما اخترتش يكونوا في دايرتك بس طلعت لقيتهم حواليك، دي كلها علاقات مفروضة عليك مضطر تعيش معاها وتتعامل مع المساحة المشتركة على قدر وعي اللي قدامك، اللي وارد جدًّا ما يكونش مستعد يبذل مجهود إنه يطور وعيه الشخصي ويشتغل على نفسه، أو يساعدك حتى في إنَّك تبني علاقة آمنة معاه.

وفي أزماتك وفي لحظاتك الصعبة احتياجاتك النفسية بتزيد، لما بتمر بوقت صعب أو بتمر بفترة أنت تايه ومتلغبط فيها بتكون احتياجاتك النفسية أكبر وأزيد... ودا اللي بيخلي حدودك مع الشخص وارد تتغير أو تختلف.. وبالتبعية ما ينفعش حدودك النفسية تكون ثابتة مع الجميع لأن ببساطة مش كل الأشخاص زي بعض، مش كل الناس اللي بتدخل دايرتك على هيئة أصدقاء أو زملاء بيكونوا كلهم بنفس الشكل أو كلهم بنفس الأفعال أو ردود الفعل، بعضهم بيستوعب الحدود وبيلتزم بيها بنفسه وبعضهم واعي وعنده حدوده الشخصية، وبعضهم ما عندهوش أدنى فكرة عن الحدود النفسية وبيتعامل بكثير من الفوضوية والضغط والتدخل في مساحتك الشخصية، وطبعًا لا ننسى الأشخاص الاستغلاليين اللي بيبحثوا طول الوقت عن حتة زيادة، عن مساحة أكبر، بيحاولوا يدفعوا حدودك النفسية أبعد وأبعد عشان ياخدوا اللي يقدروا عليه؛ ودا اللي بيخليك محتاج تعيد زيارة حدودك النفسية تعيد تقييمها من وقت للتاني، محتاج تتأكد إن المساحة اللي بينك وبين الشخص ما زالت آمنة، إن العلاقة ما زالت مستمرة بنفس الشكل ووصلتنا للمكان المنشود، ما أخدتناش في مكان بعيد أو وصلتنا لحدود اللي قدامنا ونسيت حدودك أنت، إن العلاقة ما بقتش ماشية وفق قواعد وقوانين اللي قدامك، واتحولت أنت لرد فعل، مجرد شخص ماشي تابع للي قدامه بدون رضا وبدون قناعه وبدون قبول لما يحدث.

وأكبر أزمة بتواجه المبتدئين في بناء الحدود النفسية هي أزمة توكيد الحقوق، إن اللي حواليَّ ما بيسمحليش بدا، ما عنديش مساحة الرفاهية، إني لا أمتلك القرار، إن أهلي هعمل معاهم إيه، طب هبني حدود إزَّاي مع ناس أنا عايش معاهم.. والحقيقة إن الحدود النفسية تُبنى مع الأقربون، تُبنى مع الناس اللي بيننا وبينهم علاقة مستمرة وعلاقة مشتركة؛ مش بتتبني مع العلاقات السطحية أو العلاقات البعيدة، لأن بطبيعة الحال العلاقات البعيدة ليها حدودها الواضحة مش محتاج تبذل فيها مجهود وتبني حدود

نفسية، المشكلة بتكون في العلاقات المستمرة، خصوصًا مع الأشخاص اللي بيعتقدوا مع مرور السنين إنَّك ملكية شخصية أو حق مُكتسب، وإنَّك لازم تمشي على آرائهم وأفكارهم، وإنَّك جزء منهم ومضطر تعمل كل حاجة هما شايفينها، وإن همَّ يمتلكوا الصح المُطلق وهمَّ عارفين الأصح والأفضل ليك.. لذلك مواجهتهم بطلب حقوقك يتبعه ردود أفعال قد تكون غير مناسبة أحيانًا وغير ناضجة. بتقابل منهم أحيانًا الغضب.. يغضبوا منك ويحسسوك بالتأنيب، أو بتقابل منهم التقليل منك أو رفض رسم الحدود والسخرية أحيانًا، أو الابتزاز العاطفي بصور وأشكال متعددة إنهم يحسسوك إن اللي أنت بتعمله دا مؤذي ليهم أو إنهم زعلانين منك، أو إنَّك شخص أناني ومش حاسس بيهم، أو إنهم عملوا كتير عشانك وضحوا بحياتهم.. والحقيقة إن كل واحد فينا بيختار طريقه بمحض إرادته، حتى اللي قرر يضحي علشانك هو اللي اختار وقرر، أنت ما قررتش مكانه ومش مضطر تحاسب على فواتيره، مش مضطر تشيل شيلة مش بتاعتك، ولا تكون في مكان أنت مش موافق عليه وراضي عنه، مش مضطر تقبل بحاجة بالنسبة لك غير مناسبة وغير مقبولة.

من حقك ترسم الحدود المناسبة ليك، بس وأنت مُدرك إنها حدود مش سدود بتمنع التواصل أو تقطع العلاقة؛ الحدود هي مساحة متحركة فيها مرونة وفيها وعي وتقبُل، يعني وارد جدًّا تأكد حقك مع اللي قدامك فتكتشف إنه مش حقك أو تكتشف إن عنده مبرر قوي وحجه قوية تقنعك، وارد تراجع نفسك وتلاقي حاجة أنت مستعد تتنازل عنها أو تتغاضى عنها ولا تجد غضاضه في ذلك؛ فالمرونة إنَّك تقبل تشوف بنضارة اللي قدامك وبنظرته من غير ما تخليه يحكم عليك أو يُحكمك.. تفهم وجهه نظره وتفهم دوافعه وتفهم ما بين السطور، تفضل مرن ومُصر على حقك والحاجة اللي أنت شايف إنها تناسبك.

في سنة أولى توكيد حقوق بيأتي الصدام أول ما بتقرر تغيَّر نظام حياة عيشت عليه لسنوات، بتجد المقاومة والاندفاعية من اللي قدامك، لأنك ببساطة أثرت حفيظته، بدأت معاه من أعلى الدرجات، بدأت بحماس زايد، بحماس سنة أولى، حماس اللي بيبدأ وعايز يعمل الحاجة على أكمل وجه.. فبتبدأ بخلاف وعصبية وبدون وعي، بتبدأ بالهجوم... وأي هجوم بيواجه بهجوم مضاد فيبدأوا همَّ كمان يطلعوا حيل دفاعية، لأن هي دي اللي يمتلكوها ودي الطُّرق اللي اعتادوها فيما مضى؛ فينهال عليك سيل من اللوم والتأنيب ووابل من الضغط عليك.

وبتفرق جدًّا لما بيكون عندك النضج الكافي في رسم حدودك.. إنَّك مش محتاج تتشنج وتتخانق عشان تطالب بحقك، على العكس تمامًا حقوقك محتاجة منك هدوء وثبات انفعالي.. المُطالبة بالحق محتاجة استمرارية والتشنج والعصبية أبعد ما يكون عن الاستمرارية، التشنج والعصبية بيدخلوك في دايرة التأنيب.. أنا اتعصبت فغلطت فندمت، لكن الهدوء والحكمة بيخليك توصل لهدفك بوعي وبرزانة، وبيخليك مُصدَّق عند اللي قدامك، لأنه بيشوفك شخص مسؤول ومُدرك للي بتقوله، بتتكلم بهدوء وبتوصَّل رسالتك بتوازن يخليه يستوعب ويفهم وعنده استعداد لتقبُّل رسالتك حتى لو مش موافق عليها أو عاجباه.

والرُّكن التالت والأصيل هو توصيل المعلومة بلغة اللي قدامك، مش كلنا بنفهم بنفس الشكل ومش كلنا بنستقبل المعلومة والتنبيه بنفس الدرجة وبنفس القَدر، بعضنا بيحتاج يفهم بنظرة عين وبعضنا بيحتاج لتيار عالي من الكهرباء أو من الألم عشان يفوق ويحس، إدراكنا مش زي بعض ودا اللي بيخلي اللغة اللي بنستخدمها هي اللي بتوصل المعلومة أو لأ؛ مش دايمًا اللي قدامك بيتحرك لحسابك ومش دايمًا اللي قدامك بيكون مُدرك إن التصرف دا فعلًا هيفيدك أو يضرك، هو بيكون مُدرك لنفسه واللي عايز يعمله ومتشبث

بيه. ولما تلاقي حد ماسك في حاجة بكل جوارحه محتاج تدور على مفاتيحه الشخصية، يعني في أشخاص بيفرق معاها جدًّا صورتها عند الآخرين و في أشخاص بيفرق معاها العلاقات والروابط وفي أشخاص بيفرق معاها الخسارة المادية أو المكسب المادي.

في العلاقات المُستمرة محتاج يكون عندك قَدر عالي من الذكاء العاطفي اللي يسمح لك تعرف مفاتيح اللي قدامك، تعرف إيه اللي بيحركه وإيه الحاجة اللي بتأثر فيه وتفرق معاه وتقدر تخاطبه من خلالها، والمدخل اللي تدخل له منه وتستخدمه إزَّاي وإمتى..

ما تتوقعش من حد بتبني معاه حدود نفسية إنه يوافق من أول جوله أو إنه يقبل ويستوعب ويتفهم، خصوصًا لو بتغيَّر وضع قائم بقى له سنين أو لو الشخص ما عندوش الوعي الكافي، وارد يكون عنده مقاومة، وارد يكون رافض التغيير، وارد يكون رافض يقبل أو يستوعب اللي بتقوله.. بس إصرارك عليه وتوكيدك لحقك واستمرارك فيه هو اللي بيحافظ على حقك دا وهو اللي بيجبهولك ولو بعد حين.

الحدود النفسية تُبنى بالتواصل مش بالانقطاع، تُبنى بالاستمرارية مش بالتقليل من اللي قدامي أو بالتسفيه منه؛ لو أنا رافض من اللي قدامي نظرته السلبية ليَّ ما ينفعش أنا كمان أبص له نظره دونية أو أضغط عليه أو أقلل منه، أحسسه إنه أقل قدرًا مني لأنه ببساطة هيسيء الفهم ويعتبر إنه موصوم وفي درجة تطور أقل منك، ويُرجع كل التغيُّر للأفكار اللي جدَّت جوَّا دماغك وحولتك لشخص عدائي.

وبيبدأ رسم الحدود بالوعي الشخصي، إني أكون عارف إيه المقبول بالنسبة لي وإيه غير المقبول، إيه المسموح وإيه اللي ما ينفعش أتغاضى عنه أو أعديه، إيه الحاجات اللي لو حصلت هي بالنسبة لي خط أحمر وإيه الحاجات اللي ينفع أتغاضى عنها مع أشخاص وأشخاص تانية لأ.. يكون عندي

أولويات أنا مُدركها وفاهمها وعارف إيه الأهم عندي، وفي قائمة أولوياتي ممكن أتخلى عن إيه ولا يمكن أتخلى عن إيه.

وبعرف نفسي من خلال تجاربي وخبراتي مع أشخاص مختلفة، مش بعمل إسقاط لنظرة واحدة أو تجربة واحدة وبعممها على باقي التجارب وعلى جميع العلاقات؛ لا يوجد حدود نفسية سابقة الإعداد.. يعني مش بتبني حدودك النفسية وتُسقطها على كل العلاقات بنفس الشكل، ولكن بتشوف مساحة اللي قدامك وبتجدد رؤيتك للعلاقة عشان تراجع حدودك معاه، وتراجعها من وقت للتاني ودا اللي بيحميك من إنَّك تعيش أسير الأذى أو الضغط النفسي.

ومهما بلغ نُضج الشخص أو وعيه الذاتي أو إدراكه لنفسه عُمر ما دا كان وقاية له من الأذى التام.. كلنا مُعرضين للأذى بدرجات ولكن الحدود النفسية هدفها عدم تكرار الأذى؛ مهما كنت شخص صالح لا يعني أن الحياة هتعاملك بحب وبصلاح؛ وارد جدًّا إنَّك تتأذي أو تتعرض لأشخاص مُسيئة رغم محاولاتك المُضنية إن كل الأشياء تكون صح وإنَّك تكون متوازن في كل جوانب حياتك.

حدودك النفسية هي اللي بتحميك من تكرار الأذى، بتحميك إنَّك تعيش أسير للأذى أو مستنفذ الطاقة، أو تعيش في دواير العطاء غير الصحي اللي بيؤذيك وبيجي عليك.

توكيد الحقوق لا يعني أخذ الحق ولكن يعني إعادة ترسيم الحدود... ترسم الحدود بتاعتك مع اللي قدامك وتُصر عليها مرة واتنين بأشكال وطرق متعددة، توصل للي قدامك لحد ما يستجيب في وقت من الأوقات.. ولكن تذكر أن القبول لا يعني الموافقة، الطرف الآخر من حقه يرفض حدودك اللي أنت راسمها أو يعتبرها تعدي عليه، ودا حقه الكامل في الحياة... ودا مش بيجعله إنسان جاهل أو غير واعي، بيجعله شخص بيختار المناسب له وبيُصر عليه هو كمان.. في الحالة دي محتاج تفتكر إن مساحتك مع اللي قدامك

إنه يقبل مش يوافق، يعني مش ممكن بابا وماما اللي قعدوا سنين رافضينك تعمل التصرف الفُلاني أو تمتهن المهنة الفُلانية هيجوا في يوم ويسقفوا لك بسهولة على اختيارك، ما تنتظرش منهم تشجيع أو تأييد أو تحفيز للخطة اللي أنت اخترتها لحياتك، أو للسيناريو اللي أنت رسمته لنفسك.. كل اللي أنت محتاجة هو مساحة قَبول تعيش فيها مرتاح، مش لازم يأيدوا بس مش لازم كمان يكسروا فيك، مش لازم يسمعوك كلام مؤذي وكلام بايخ.. ومش لازم أنت كمان تركز مع كلامهم السلبي والهدام؛ محتاج تركز على هدفك، على حدودك، على مساحتك اللي أنت اخترتها ورسمتها عشان تعيش فيها بالشكل المناسب ليك. لا تنتظر تقيمهم ولا تسعى لإرضائهم أو لنظرتهم عن اللي أنت بتعمله أو عن هدفك اللي اخترته لذاتك.

وفي توكيدك لحقك أرجوك ابتعد عن الوجبات السريعة، عن المُعلبات، عن إنَّك تاخد نموذج آخر تنفذه بحذافيره، إنَّك تاخد خطوات متتالية تمشي عليها قد تكون غير مناسبة ليك ولا تصلُح لوضعك؛ توكيد الحقوق يُرسَم لمساحة الشخص وقدراته النفسية... مش بالضرورة تواجه زي كل البشر.. وارد تفضل مواجهتك ناعمة وهادئة ورحمية، وارد تكون شخص عاطفي مش بتقدر على المواجهات الساخنة، بترفض الجدال وترفض الخلاف، بتخاف من المواجهة اللي فيها زعل أو غضب، ما بتقدرش تعيش في خلافات لفترات ودا حقك فالحياة إنَّك تحترم حدود قُدراتك.. ساعتها محتاج تواجهه بالشكل المناسب ليك، بطريقة مواجهتك اللي أنت عارفها عن نفسك واعتدتها، وارد نختلف ونفضل حبايب، وارد نختلف ونقرب لبعض أكتر، وارد الخلاف يكون بهدف الوعي من غير ما نخسر بعض. أرجوك ما تحطش لنفسك سيناريو مُسبق مرعب للمواجهة، يخليك تعتقد إنَّك لو رفضت لحد طلب واحد هيبعد عنك ويسيبك ويهجرك.

ساعتها محتاج تراجع أصل العلاقة، لو العلاقة مبنية فقط على عطائك في اتجاه واحد أو مبنية على إنَّك بتقول حاضر ونعم وطيب فهي علاقة غير صحية ومؤذية، مبنية فقط عليك وساعتها إعادة هيكلتها أو بُعدها قد يكون أفضل وأريح ليك.

ما تحطش لنفسك عقبات في المواجهة، حدد لنفسك أولويات وهدف، وخد خطوات بسيطة تقدر عليها مع ناس سهله وبسيطة؛ ما حدش بيبدأ من أعلى الدرجات ولا بنبدأ في وقت الأزمات أو في المواجهات العنيفة ولكن بنبدأ توكيد الحقوق بخطوات بسيطة جدًّا مع أقرب الناس، مع الأشخاص السهلة، مع الناس الداعمة، مع الناس اللي أقدر أكد معاهم حقي ويستوعبوني.. وحط نفسك في دواير أشخاص ناضجة بتعرف تأكد حقها بهدوء وبسلام، بتحافظ على سلامها النفسي وعلى مساحتها الشخصية وما بتسمحش لغيرها إنه يجي عليها أو يقلل منها أو يستغل وقتها بغير رضاها. وجودك في وسط أشخاص داعمين و ناضجين بيسهل عليك الأمر ويخليك تتحرك خطوات لقدام.

رسم حدودك النفسية هو جزء أصيل من مساحتك الشخصية ومن توازنك النفسي، وكل ما بتتعلم ترسم حدود نفسية مناسبة وسليمة بتسمح لك إنَّك تعيش في حالة من السكون والسلام النفسي أكبر، كل ما بتتعلم تكون موجود وعندك وقتك وبصمتك، وبتختار تبذل مجهودك فين وتقبل إيه وما تقبلش إيه. بتختار ترفض إيه وإمتى.. دا اللي بيخليك نسخة أفضل من نفسك وعندك مساحة تعيش مرتاح ومتوازن.

# جلد الذات

كل واحد فينا جواه صراع دائر طول الوقت ما بين رغباته، عوايزه، احتياجاته، الحاجات اللي نفسه يعملها وما بين صوت الضمير، الصوت اللي بيقول له ما ينفعش، كدا غلط، حرام ما يصحش.

والصراع دا جوانا منذ بدء الخليقة ومستمر معانا إلى ما شاء الله، واللي بيحسم الصراع دا صوت الناضج اللي جواك، هو اللي بيختار يغَلِّب صوت الطفل ويلبي رغباته ويمشي وراه باندفاعية ولا يمشي ورا الصح والغلط والمفروض ويبدِّي صوت الضمير.

صوت الضمير بدأ معاك من كل توجيه سمعته من بابا وماما.. خلي بالك، احذر، ما تعملش كدا، دا غلط، ما يصحش، كدا عيب.. كل توجيه وتنبيه ونقد اتخزن جواك من الصغر كَوِّن صوت الضمير. ودا اللي بيخليك عايش سنوات وسنوات أسير أفكار بابا وماما اللي اتزرعت جواك من طفولتك، بتعلل وتبرر دور البرد اللي جالك أو التعب إنَّك ما لبستش الفانلة، أو نمت على المروحة، إنَّك أخطأت فاتصابت بالحاجة السيئة نتيجة خطأك.. اتخزن جواك إنَّك لازم ترضي الجميع وإنَّك لازم تكون الإنسان المُطيع اللي بيسمع الكلام وبيقول حاضر عشان تنال الحب والرضا، وكل ما هتسمع الكلام أكتر كل ما هتتحب وتتقبل وتتشاف أكتر، فتكوِّن عندك مفهوم إرضاء الجميع وبقيت بتخاف ترفض وتقول لأ.. تنزعج جدًّا لو حد اتضايق منك أو حد زعل منك، لأن بابا وماما اللي جوَّا دماغك مش راضيين عنك وغضبانين عليك، مفاهيمهم اللي اتزرعت جواك بتكمِّل

معاك لسنوات حتى وأنت رافضها.. مخاوف ومفاهيم من أفكارهم كانت في مرحلة ما مزعجة بالنسبة لك كانت مصدر الضغط عليك، كنت بتحس إنها قيود حواليك وأغلال مكتفاك وموقفاك مكانك، لكن المشكلة إنَّك كِبرت بالأغلال دي واعتبرتها جزء منك عِشت بيه وكمِّلت وزوِّدت عليه، وبقيت بتشتكي طول الوقت من الصوت اللي خانقك وبيطالبك بالمستحيل.. صوت بابا وماما اللي كان بيرفض إنه يفتخر بك أو يشوفك ناجح لو جبت أقل من ٪100

الصوت اللي كان بيقارنك بكل حد حواليك، بيقارنك ببنت خالك الشاطرة وبأختك الأطيب منك وبقريبك اللي بيسمع الكلام أكتر.. صوت ناقد بيحاول يزقك ويحفزك عن طريق التكسير فيك وعن طريق إظهار عيوبك ومقارنتها بمميزات الآخرين. بيقارنك بكل من هم حولك، وأنت بتحاول لحد النهارده تسترضى الصوت دا جواك من غير ما تحس.

كتير شوفنا نموذج الأب المثالي اللي بيبحث عن الكمال وما قدرش يحقق حلمه فاستمر الحلم جواه يكمل لأجيال وأجيال وكان معتقد إن ابنه أو بنته هما امتداد لحلمه، فبدأ يُسقط عليهم أفكاره واحتياجاته التي لم تُلبى، بدأ يُسقط عليهم كل حاجة كان نفسه فيها وما عرفش يوصل لها، يطالبهم بالـ ٪100 في كل حاجة وفي كل وقت، يطالبهم بالنجاح المُبهر ويطالبهم بشعور الفخر اللي نفسه يحس بيه جواه، يضغطهم بشدة ويغضب منهم جدًّا لو نقصوا نص درجة ولو كلموه في أي حاجة غير الدراسة.. بيحسسهم إنهم مُقصرين ومُلامين إنهم بيحسوا أو بيفكروا أو بيلعبوا أو عايزين يعيشوا كـبني آدمين برَّا ما هو مطلوب منهم أو مفروض عليهم، حط لهم أسوار عالية من الضغط واللوم المستمر لحد ما اختزلهم كأداة لتحقيق الحلم، بينزعج جدًّا وبيصاب بالذعر والهلع لو جزء منه ما جاش، أو لو ابن الجيران سبق ابنه وحقق حلمه اللي كان بيتمناه.. نسي تمامًا الاختلافات والقدرات

الفردية واحتياجات كل واحد وقدرته على العطاء والعمل، وإن مش كلنا زي بعض وما ينفعش كلنا نؤدي وننجح بنفس الشكل وبنفس الطريقة، أنكر على ابنه إنه يشوف أو يحس غير اللي أبوه حاسس بيه.

ولأنه جزء من تكويننا إننا نرضي بابا وماما، لأنهم أول صوت بيقابلنا أو سُلطة بنتعامل معاها أول صوت للتقييم ولتحديد احنا مين.. ومعرفتنا بنفسنا بتتكون من خلالهم وبنظارتهم، فضغطهم بيخلينا نلف في دواير مقفولة، نعاني من سلوكيات استرضائية معاهم، نحاول نقنعهم بينا، ونتخلص من إحساس خيانة حلمهم وإننا خيبة أمل ليهم.

واللي فينا بينشأ بالضغط دا بتكبر جواه أصوات الفشل، يتخيل إنه مطلوب منه يكون أداة، إن قيمته تساوي إنجازاته وينسى قيمته الأصلية في وجوده وطبيعة وجوده.. يسعى للكمال وينسى تمامًا كل وسائل الاستمتاع، بطاريته تفضى بسرعة جدًّا وما يقدرش يستمتع ولا يقدر يواصل، ولا حتى يقدر يختار لنفسه طريق مختلف يمشي فيه. لذلك المثالية والكمالية مُعدية ووراثية، بتورَّث سلوكيًّا من جيل لجيل.. كل مفروض ولازم اتزرعت جواك، كبرت معاك، وبتحاول تزرعها في اللي بعدك من غير ما تحس.

ولما بتكبر شوية وبتبتدي تتعامل مع زملاء و أصحاب بتكوِّن جزء جديد من منظومة القيم والأخلاق، بتعرف إن في حاجة اسمها الوفاء للصاحب والاهتمام بيه، ومفهوم الجدعنة إنَّك تبقى قوي واقف في ضهر صاحبك، وبتتعلم من مُدرستك إن في احترام للقواعد والمساحات، واحترام للمواعيد، وفي ممنوعات وأمور مسموح بيها. قيم و معلومات كتير بتتخزن جواك، منها الصالح ومنها الطالح، أشياء تنفعك وأنت كبير وحاجات مش مناسبة وما كانتش مناسبة من الأساس.. يبدأ يتكوِّن عندك حب الظهور، تبقى محتاج تظهر في وسط الناس وتتقبل من اللي في سنك في نفس مرحلتك، وتكتشف إن الدنيا فيها مفاهيم جديدة غير الأفكار المقفول عليها جوَّا بيتك،

وإن مش كل حاجة اتقال لك عليها عيب وغلط وما يصحش هي متفق عليها عند الجميع.. بتلاقي مطلوب منك حاجات أو ممنوع من حاجات، وناس تانية بتعملها عادي جدًّا بدون أي إحساس بالذنب أو التأنيب.

والجزء الأكبر والأهم في تكوين صوت الضمير في مجتمعنا هو المنظور الديني، المفاهيم الدينية اللي تعلمتها في خطبة الجمعة وفي درس المسجد أو من كلام الشيخ الفلاني، ومن قراءاتك ومن معلوماتك كلها اتخزنت جواك وكوِّنت صوت الضمير، ودا أقوى جزء من صوت الضمير عندك. كل ما كان انتمائك الديني ومرجعيتك الدينية أعلى، كان تعلقك بالمفاهيم دي أكبر وأعمق. ولإن ديننا رحب وواسع ويتسع لكثير من المفاهيم والأفكار فبالتأكيد في مفاهيم مناسبة ومفاهيم غير مناسبة، مفاهيم صحيحة ومفاهيم أخرى مُدخلة على صُلب الدين، مفاهيم يتقبلها العقل، ومفاهيم لا تتماشى مع الإنسانية. على مدار عصور وسنوات تم رسم صور ذهنية محددة للدين أخرجته من الروحانيات ومن صُلب الدين لأفعال وإلزامات فقط، ولأن عدى علينا عقود من عقول متجمدة رفضت التطوير، رفضت تتحرك وتطور مع تطور الإنسانية، تشبثت ببعض المفاهيم وشافت منها الجزء الخارجي فقط ونسيت تمامًا المضمون الحقيقي والأصلي في معنى الدين، فحوِّلته لخطاب تخويف مُنفر وسطحي أحيانا.. فتسمع النهارده من مراهق إني مش عايز أقرب من ربنا عشان ما يبتلانيش، عشان سمعتهم بيقولوا لي إن كل ما أقرَّب من ربنا الابتلاء بيزيد.. أو تسمع معتقد آخر، إن ربنا غضبان عليَّ وما بيحبنيش علشان كدا حياتي بايظة.. أو تسمع مفهوم آخر إن ربنا أكيد هيغضب عليَّ لو عملت الذنب الفُلاني وعمره ما هيسامحني.

كثير من المفاهيم الدينية تؤثر فيك هنا ودلوقتِ بشكل مُباشر، بتوثر في توجهاتك، في مشاعرك في أفكارك وبتكتفك وبتحدك في أشياء مش دائمًا بتكون صح أو مناسبة.

الدين موجود في أساسه لتنظيم علاقاتك برب العالمين، بنفسك وبالمحيطين. عشان يحط لك قواعد تمشي فيها، تقرب وتبني وتعمّر وتُصلح، مش موجود علشان يرهبك أو ينفرك ويخوفك، حتى جزء التخويف من الدين المقصود بيه الاستبصار، الوعي "Awareness system" إنَّك تعرف إيه اللي ليك وإيه اللي عليك، تتعلم حقوق وواجبات، تتحرك ناحية التطوير مش تقف مكانك.

وصوت الضمير جواك هو الصوت النابض بالعُرف والإلِف وكل ماتعتقد إنه صحيح، من أعراف وقواعد وأُسس اتعلمتها ونشأت عليها وكبرت وهي جواك. الصوت دا بيتحول لجلاد وناقد وحاكم لما بيتمكن منك، ويكون هو المتولي الأمر طول الوقت بضيق أُفُق وبنظره محدودة. بتجد نفسك بتتحول في لحظة للقاضي والجلاد لكل خطأ بتمر بيه. صوت الضمير في المُجمل لا يقبل الأخطاء ولا يعترف بوجودها ولا يسمح بها، وجزء من تكويننا كبشر هو وجود الخطأ ووجود التخبُّط أحيانًا.. كلنا لنا الحق في الخطأ وكلنا جوانا الخير والشر، مفيش فينا ملاك وشيطان، مفيش خير مُطلق و شر مُطلق، أشر الناس فيه جزء طيب وأطيب الناس عندهم جزء سيئ، بس احنا بنختار نغلِّب مين ونفَعِّل إيه جوانا. أخطاءك لا تعني إنَّك شخص سيئ أو شخص محكوم عليه بالسوء، أخطاءك تعني إنَّك إنسان بيُصيب ويُخطئ، وعندما تُخطئ فهي مساحة لزيادة الوعي، للتعلم، لزيادة الخبرة، لتفادي أخطاء، لتصحيح مسار، مش مساحة جديدة للأذى واللوم والتأنيب، والتلذُّذ بتعذيب النفس. أخطاءك جزء من رحلتك، بتنوَّر لك الطريق، بتعلمك حاجات عن نفسك، بتعلمك حاجات عن الحياة وبتزيدك خبرة. كل ما بتسمح بخطأ مش معناها إنَّك بتستمر فيه أو بتُصر عليه أو بتختار من البداية الوقوع في الأخطاء أولكن في حالة حدوث الخطأ بتتقبله وتستوعبه، ومستعد تتعامل معاه؛ عندك ما يكفي من النُّضج إنَّك تفهم جذور الخطأ

جت منين فتتحمل مسؤولية الخطأ وتصحيحه - إن أمكن - أو على الأقل إعلان مسؤوليتك عن الخطأ لو كنت فعلًا المسؤول.

وجلد الذات له درجات، بيبدأ بتولِّيك مسؤولية خطأك، إنَّك لما بتغلط بتعترف لنفسك إنَّك غلطان، ودي النفس اللَّوامة اللي بتراجعك وتفكَّرك وتعرَّفك الصح من الخطأ.. الدرجة الأعلى إنَّك تطلب من نفسك العقاب، تعاقبها على الخطأ اللي عملته وتُطلب منها التصحيح، في حين إن بعض الأخطاء مش مطلوب منك تصححها وقد لا يكون ليها تصحيح من الأساس.. بعض الأخطاء بتكون تعليمية واسترشادية لطريقك ورحلتك في الحياة. المرحلة الأعلى منهم إنَّك تلوم نفسك على أخطاء غيرك في كل موقف وفي كل تفاعل بينك وبين الآخرين بتقرر تحاسب على جميع الفواتير، تشيل شيلتك وشيلة اللي قدامك، تلوم نفسك على خطأ غيرك "أنا المسؤول إن خليته يعمل كدا"، "أنا السبب في إني عصبته"، "أنا اللي ضايقته"؛ نفس الصوت القديم اللي كنت بتتلام بيه من بابا وماما على أفعالك وإنَّك زعلتهم وجيبتلهم الضغط.

وجلد الذات زي الاجترار، بتجتر ذكريات الماضي السحيق وتجمِّعها كلها قدامك وتفكر فيها وتقلبها يمين وشمال، تجَمِّع الأفكار جنب بعض فتكوِّن صورة كاملة مؤذية ليك.. تفكَّر نفسك بموقف عدَّى عليه عقود وسنوات ما عرفتش تجاوب فيه صح أو اتلجلجت في كلمة، أو ما اتصرفتش بأحسن طريقة، ترجع تلوم نفسك، أنا إزَّاي عملت كدا؟ أنا ليه اتصرفت بالشكل دا؟ أنا غلطان إني عملت... وتدوَّر على شكل لتكفير الذنوب، وكأنك لما تعترف لنفسك بالخطأ وتعيده مرات حيمحي أثره جواك ويكون الخلاص.. والجلد صوت هدام غير بناء بالمرة، بعضنا بيعتقد إن كل ما بيزيد من جلد الذات وكل ما بيراقب نفسه ويحاسبها على كل هفوة وكل نفس هيتطور للأحسن، ودا هيمنعه من الخطأ.. وهذا عكس ما يحدث تمامًا...

كل ما بتلوم نفسك وتأنِّبها أكتر كل ما علاقتك بيها بتتوتر وتضطرب أكتر، وبيكون أسهل عليك إنَّك تغلط وتُسيء وتؤذيها بدون وعي.. في حين إنَّك لما بتحترم ذاتك، بتراعيها وبتعاملها بود وتراحم، دا بيحميك من الخطأ لأنه بيزيد من استبصارك ومن نضجك، و بيخلي صوت الناضج اللي جواك هو اللي يتولى القيادة والمسؤولية، بيتعامل مع الأمور بتوازن وحكمة، بيسمح بالخطأ وبيحتويه، بيطبطب وبيلم الخطأ مش بيقف ضده، بيتعامل معاه على إنه شخص مسيء بنحاول نتولى مسؤوليته، بنحاول نعمل له إعادة تأهيل، مش شخص فاشل وبايظ وغير مرجو من شفاءه واحنا راميين طوبته.

إصدار الأحكام المُطلقة على نفسك بالفشل أو بالسوء أو بالضعف أو بأي حكم بيحطك في إطار ثابت بيختزلك جدًّا من كونك إنسان جواك صفات كتير وسمات متعددة وقادر على التطور والتعلُّم، لشخص مؤذي وسيئ أو محدود للغاية.. وضعك في هذا الإطار بيقلل منك وبيؤذيك وبيستنزف طاقتك.. والأسوأ إنَّك طول الوقت تنتقد نفسك في الرايحة والجاية، كل ما تبص للمراية تدوَّر على النواقص، كل ما تتحرك في الحياة مش بتشوف النجاحات، بتشوف أنت لسه ما حققتش إيه.. بتستصعب تشوف الدرجات والخطوات اللي أنت حاولت فيها وبتشوف بمنتهى البراعة اللي أنت ما قدرتش تعمله وقصَّرت فيه.. كأن حد عايش معاك ملازمك طول الوقت بيؤذيك وبيزعجك وبيقول لك كلام بايخ وكلام مؤذي، بيخليك تنفُر منه وترفض قعدتك معاه، وما تلاقيش معاه أي شعور بالمتعة ولا الونس... أي شخص بيُبالغ في النقد باستمرار مُنفر لمن حوله، ما بالك لو كان الشخص دا مُنفر لنفسه! فلا عجب إن بعد دا علاقتك بنفسك تتوتر وتضطرب وتستصعب جدًّا تحبها وتستصعب تقدرها أو تحس بقيمتك الذاتية، ولا يمكن يكون عندك تراحم مع الذات أو تقدير ليها.

بداية علاقتك الحقيقية بذاتك هو هدوء صوت الضمير، تعرف إزَّاي تُحكم الصوت دا وتقلل ضغطه عليك. ما فيش في الحياة ٪100 ومش كل ٪100 مفيدة ومطلوبة؛ النجاح يبدأ من 50 أو 60 ٪، التميُّز من ٪80، المشكلة إنَّك لا ترضى بأقل من ٪100 في أبسط التفاصيل، بتطالب نفسك بالمثالية في كل صغيرة وكبيرة، بتطالبها تكون مُتميز ومُنجز في كل الأشياء.. فتلاقي نفسك فجأة عايش في سبق بتجري وتلهث بدون سبب واضح.. حاسس طول الوقت إن في حاجة بتجري وراك وأنت مش عارف هي إيه.. حاسس إنَّك مشغول ومش فاضي تعمل حاجة وأنت ما عندكش أي حاجة.. والحقيقة إن اللي بيجري وراك وبيستنزفك وبيستهلكك هو صوت ضميرك اللي بيجلدك وبيجري وراك وبيضغط عليك.

جلد الذات مش مرض ولكنه من أهم مسببات الأمراض النفسية، أكتر حاجة بتوصلنا لاضطراب القلق العام والتوتر هو صوت جلد الذات، وأكثر حاجة بتزيد جدًّا مع الاكتئاب هو صوت جلد الذات، وجزء كبير من تكوين الوسواس القهري هو الصوت العالي للضمير، هو البحث عن الكمال والمثالية، واضطرابات شخصية كثير منها فحواها صوت جلد الذات. لذلك محتاج تاخد خطوة مع نفسك تتخطى بيها جلدك لذاتك... تتعامل مع نفسك بشيء من التراحم، تخلي صوت الضمير عندك أقل حدة وأكثر منطقية وتوازن، تسمح للناضج اللي جواك إنه يتولى قيادة الأمر ويوزن ما بين صوت الضمير وما بين الطفل الداخلي اللي جواك، يسمح للطفل الداخلي إنه ياخد حقه ومساحته، يستمتع ويتبسط وينطلق ويعيش البراح اللي محتاجه، ويسمح بنسبة من الأخطاء... تكون عارف الصح من الغلط، عندك قدرة على التمييز، ضميرك حي وأنت سامعه ومحترم وجوده، مُدرك معنى الأخلاق والقيم وأهميتها، وبتتعامل على ضوء وجودهم بتوازن، مُدرك إن القيم هي البوصلة مش الكُرباج، هي الاتجاه اللي محتاج تمشي فيه مش السيف المحطوط على رقبتك طول الوقت وبيلزمك وبيقهرك.

صوت الضمير هو الصوت اللي بيعلمنا نختار ونستمر ونكمل في الصح والأفضل. كل ما هتتعلم تدور على الأنسب مش الأصح، هتكون أقرب لذاتك. مش كل مفروض مرفوض وكذلك مش كل مفروض هو إلزام، مش كل ما ألزمت به نفسك أنت مُلزم بيه فعلًا.. حاجات كتير من اللي أنت حاطتها حِمل على نفسك وبتطالبها بيها هي ما كنتش حلمك ولا كانت هدف ليك، بس اتغذي عقلك بيها واتفرضت عليك وعشت معاها واعتقدت إن هي مصدر الأمان وإنها صورتك الحقيقية.

محتاج تكون نفسك مش انعكاس للآخرين، محتاج تكون مُستقل برؤيتك لذاتك، متوائم مع نفسك، متوازن مع ما تعتقد وتؤمن.

السعادة هي نِتاج بعض الأفعال المتسقة مع ما تعتقد وتؤمن عشان كدا إرضاء صوت الضمير عندك مهم للوصول لراحه البال ولكن إرضاء جلد الذات هو غاية لم ولن تُدرك. وصولك للسعادة عن طريق جلد الذات هو درب من دروب المستحيل. محتاج تقلل جلد الذات وتتعامل مع الجذور اللي أنشأته جوَّاك، عشان تقدر تتواءم مع نفسك وتعيش حالة الرضا والسعادة.

كل ما هتتعامل مع نفسك كإنسان له سقف ومحدودية، شعورك بالرضا والسعادة بيزيد.. كل ما إحساسك بنفسك وبقيمتك بيعلى، بتحس إنَّك أقرب لذاتك الحقيقية وبتعيش بشكل من التوازن أعمق وأقرب ليك.

# تدليل الذات

السرعة هي آفة العصر والمشغولية هي السِّمة السائدة علينا جميعًا؛ بنتفاجئ بمرور سنوات على الأغنية الفولانية وعلى صدور الفيلم الفولاني وبنتخض جدًّا لما نكتشف إن عدى أيام وشهور ما شفناش ناس غالية ومهمة عندنا أو ما قدرناش نتواصل معاهم، بننزعج لما بتمر أحداث مهمة بدون مشاركة مننا أو بدون ما نكون جزء من حدث مهم كنا منتظرينه ومتشوقين له؛ وبنكتشف إننا بنعاني من ضغط يومي متصل من سلسلة من الأخبار والأحداث اليومية - اللي قد تكون لا تعنينا في شيء - ولكنها مسببة لنا إلهاء شديد.

الضغوط اليومية في ازدياد مستمر والحقيقة إن ما لهاش سقف كل يوم جديد بيمر عليك مسؤولياتك والأعباء اللي عليك بتزيد. إدارة الضغوط تتطلب منك وعي بيها، تكون واعي مصادر الضغط جاية لك منين وتعرف تتعامل معها إزَّاي. في ضغط يومي مستمر بيحصل من الأعباء والمسؤوليات اللي عليك، وضغوط بتيجي من المواقف الكبرى، المواقف التقيلة اللي فيها عبء وتحمل مسؤولية ومطلوب فيها حلول.. وأحيانًا بيجي ليك ضغوط من أفكارك "Overthinking".

من التفكير الزائد اللي بيرسم لك سيناريوهات وهمية لأحداث لم تولد بعد يعني بيخليك عايش في سيناريوهات مُقبله مُظلمة توقفك في مكانك أو يعَيشك في ذكريات الماضي يجيب لك صور ذهنية مؤذية لأحداث سابقة آذتك ومرت عليك ولم تتعامل معها أو أمور مُعلقة غير منتهية وكلها بتؤدي إلى ضغوط نفسية شديدة.

إدارة الضغوط في الوعي بها إنَّك تعرف تفرق الضغط اللي يُمكن التخلي عنه والضغوط اللي أنت محتاجها عشان تتحرك.. نعم هناك ضغوط صحية.. مستوى معين من الضغط بيحركك للأحسن.. زي اللي عنده امتحان أو عنده مقابلة شخصية إحساسه بالمسؤولية هو اللي بيخليه يقوم يذاكر، يجمع معلومات، يبذل مجهود، يتحرك للأفضل، ودا ضغط صحي بيخلينا نشوف وبيخلينا نستبصر ونتحرك للأحسن ولكن هناك مستوى من الضغوط أعلى من ذلك بيخلينا واقفين مكاننا متعطلين ومش قادرين ناخد خطوة، ألا وهي التراكمات.. وهي كل شعور سلبي مسكوت عنه لم نتعامل معه من باب الكبت أو عدم الاستبصار أو قله الوعي؛ والضغوط لا يمكن تفاديها بالكلية، لا يمكن أعيش حياة خالية من الضغوط، ما فيش شخص عايش على وجه الأرض ما عندوش ضغوط وتحديات في حياته.. عنده أشياء بتهمه أو بتضغط عليه مهما كان مستوى حياته مريح من وجهه نظرنا.

ولكن العبرة في كيفية إدارة الضغوط، يعني بيتعامل مع نفسه إزَّاي وبيتعامل إزَّاي مع الضغوط.

وتأتي على رأس القائمة السوشيال ميديا بمنصاتها المختلفة اللي بتخلينا في حالة جري ولهف مستمر بدون وعي، بتحطنا تحت ضغط المقارنة المستمرة، حياتهم بتلمع وحياتي حزينة، الناس دي عندهم أصحاب كتير وعندهم هوايات وحاجات بتسعدهم وأنا بائس وما عنديش، همَّ عايشين حياة صحية وأنا مش قادر أقوم من مكاني.. السوشيال ميديا وضغطها المستمر بتخلينا طول الوقت بنقارن أنفسنا بصور وهمية غير حقيقية، بنقارن حياتنا المستمرة بما فيها من ضغوط وعثرات وصعوبات وتحديات بصوره ثابتة مثالية أو بفيديو لا يتجاوز السبع ثواني مصنوع لتوجيه رساله محددة.. الإنسان بطبعه كائن تنافسي لذلك فنحن نبحث دائمًا عن الأفضل ونسعى لما هو أفضل من وجهه نظرنا ومن وجهه نظر ما يعرض علينا.. فجزء كبير

من الضغوط اليومية بتأتي من أخبار سلبية بنقراها على السوشيال ميديا، قد تكون لا تعنينا ولا تمسنا في شيء ولكنها تؤثر في مشاعرنا بشدة.. وأحيانًا بندخَّل جزء من الأحداث كطرف فيها ونتحمل جزء كبير من المشاعر السلبية اللي بتخلينا مُكبَّلين وواقفين في مكاننا.

والاستبصار هو أول طريق الحل؛ الإجابة المعتادة لأي شخص في العيادة النفسية لما بيسمع إنه بيعاني من قلق وتوتر، وأنا هقلق من إيه؟! مفيش حاجة تقلقني.

حياتنا في السنوات الأخيرة مستوى الضغط النفسي فيها زاد وتضاعف درجات ودرجات، خاصةً بعد فترة الجائحة و العُزلة مع الكورونا؛ بالأرقام معدلات القلق والتوتر زادت أضعاف..

والاستبصار معناه إدراك ما بداخلي من تُقل وحِمل مشاعر سلبية محتاج أتعامل معاه علشان أقدر أتخطاه وأتخلص منه، كل موقف مسكوت عنه، كل شعور مكبوت لم يتم التعامل معاه يؤدي إلى ضغط نفسي وقد يؤدي إلى تفاقم الضغوط.

وأنواع الضغوط متعددة هناك ضغط بسيط مستمر، ضغط يومي، زي ضغوط العمل، ضغوط الحياة اليومية، الضغوط المادية التي لا تخفى علينا جميعًا بمختلف درجاتنا، ضغوط المسؤوليات اليومية.

وهناك ضغوط مؤقتة أكثر حدة، أكثر حملًا ولكنها مؤقتة وتنتهي.

وهناك ضغوط مستترة، اللي بتيجي من الأفكار والمشاعر.

مجرد اعترافك لنفسك بالضغط بيساعدك في التعامل معاه، إدراكك لحجم الضغط وإدراكك لما هو مقبول وما هو غير مقبول بالنسبة ليك بيساعدك في تخطي الضغوط والتعامل معاها.

ومن أهم المفاهيم اللي بنغفلها كثيرًا هو مفهوم تدليل الذات.. أغلبنا يجد سهولة شديدة في العطاء يسعد جدًّا لسعادة الآخرين، يحب يعمل علشانهم حاجات كتير، يحب يجيب هدية، يهتم بمناسبة، يهتم بتفاصيل الآخرين ويسعدهم ويستمد سعادته وإحساسه بذاته بسعادة الآخرين.. والحقيقة إن العطاء النفسي والعطاء بكل صوره وأشكاله ممتع ومؤثر ولكن أهم صور العطاء هو العطاء للذات.. أهم درجات البِرَّ هو البِرَّ بالنفس، إنَّك تعرف تهتم بنفسك وتدللها و تديها أكتر شوية من المعتاد.

والتدليل هو درجة من درجات الحب، درجة من درجات الود بتزيد مع زيادة الوعي والممارسة.

علشان تقدر تدلل ذاتك محتاج تتعرف على طفلك الداخلي، وهو جزء منك، صوت جواك، صوت كل ما هو غَضّ وطري وبريء، صوت حبك للحياة، حبك للاستمتاع، حبك للانطلاق.

الطفل الداخلي يبدأ معاك منذ الصِّغر بيمر معاك بتجارب كتير منها ما أصقلك وما أثقلك، كل خبرات الماضي من فترات النشأة وخبراتك السابقة وعلاقتك بالمحيطين في طفولتك هي اللي كوَّنت علاقتك بطفلك الداخلي وأول هذه المؤثرات هي علاقتك بالوالدين "بالأب والأم"، لومك المستمر على الأخطاء أو منعك من الخطأ بالكلية أو رفض الخطأ أو الضغط عليك بخطأك خلَّاك دايمًا محطوط في قفص الاتهام إنَّك مسؤول دايمًا عن كسر أي شيء، مسؤول دايمًا عن كل خطأ يحدث حواليك، ومسؤول أيضًا عن التصحيح، الحقيقة إن الطفل لا يعرف الكثير عن المنطق، الطفل بيتحرك بموجات من المشاعر والقليل جدًّا من المنطق، وعلشان تقدر تخلي أي طفل ينتظم في شيء، محتاج للمرونة والمساحة والمحاولات المستمرة والثقة، والأهم شعور الفخر... تحسسه إنَّك فخور بيه و مقدَّر خطواته ومحاولاته.. ودا جزء مغفول عنه كتير في أساليب تربيتنا القديمة، في النشأة اللي طفلك

الداخلي نشأ عليها.. قَلَّما سمع إن حد فخور بيه وبوجوده، فخور بيه لمجرد إنه مستمتع بالحياة وإنه طفل سعيد.. طول الوقت كان بيتقيِّم على إنه الطفل الشاطر، الطفل المُجتهد، اللي بيسمع الكلام.. وكبرت وكملت على نفس الصورة، وفضلت في نفس الإطار، ورفضت تمامًا إنَّك تخرج منه لأنك اعتقدت إنه دورك في الحياة.. وبدأت هنا ودلوقتِ تعامل طفلك الداخلي بصور وألوان من الضغوط.. ترفض منه المحاولة أو الخطأ، ترفض منه إنه يكون طفل.. لا تسمح له بمساحة يستمتع ويعيش بأمان وسلام بدون ضغط.. طفلك الداخلي نتاج ما تعرَّض له في حياته ونتاج شكل تعاملك معاه، هو عايش جواك بمرح واستمتاع، بيعرف يجد اللَّذَّة والمتعة في اللحظة الحالية ولا فاقد المتعة تمامًا فعايش مقفول عليه مش مستمتع، مش عارف يتذوق اللحظة، تايه في دواير علاقات غير صحية أو يبحث عن المتعة في أماكن خاطئة وبـيلوم نفسه بعدها ويلف في دواير مقفولة.. ولا بيتعامل بمَعيلة، يعني طفلك الداخلي واخد مساحة غير صحيحة، نشأ على التدليل الزائد فأصبح اليوم يعتقد إن هو ومن بعده الطوفان، متمحور حول ذاته، مش شايف غير نفسه ومش مصدق في وجود حد غيره، ومفيش عنده أي استعداد للعطاء أو حتى للاستقبال غير لنفسه.. ودا كمان شكل مضطرب لعلاقتك بطفلك الداخلي.

مساحة علاقتك مع طفلك الداخلي هي المساحة المعتدلة، الطفل دا محتاج يحس بالبراح، يحس إنه متقدر ومتشاف زي ما هو بأخطائه، بنواقصه، بهفواته، بعثراته، ومتشاف كمان ومتقدر بمحاولاته وبتجاربه المختلفة، بيعرف يستمتع ويتبسط، وبيعرف كمان يجرَّب ومسموح له إنه يفشل من غير ما يتعلق له المشانق.

عشان تحسن علاقتك بطفلك الداخلي محتاج تسمح له بالتجربة والخطأ.. احنا بنتعلم وأحد أساليب تعلمنا هو التجربة والخطأ.. إنَّك تدي مساحة لتجارب جديدة وهوايات مختلفة وأنشطة تدخل حياتك، تسترجع في الماضي إيه أكتر حاجة كانت بتسعدك وبتبسطك وترجع تحاول فيها من جديد.

كتير جدًّا بنسأل الناس في العيادة هوايتك إيه؟ وبتكون الإجابة الصادمة: "عُمر ما كان عندي هواية"، وكأن الهواية هي شيء تكميلي في الحياة، شيء ترفيهي أو درجة مختلفة من الاحتياجات، هوايتك هي مكافأتك لطفلك الداخلي وجزء من رعايتك له. الهواية هي اللي بتطبطب عليك وبتهون عليك ضغوط كتير من غير ما تحس.. والهواية مش لازم تكون حاجة ضخمة وكبيرة أو مكلفة، قد تكون أبسط الأشياء.. وقفة في المطبخ، رسم أو تلوين، كتابة، أي شكل من أشكال التعبير، حاجة تستمتع بيها لما بتسمعها أو تتفرج عليها.. المهم يكون عندك هواية بتتواصل بيها مع ذاتك تُمتعك وتديك مشاعر إيجابية.

شعور الانطلاق هو احتياج أساسي لتدليل الذات وشعور الانطلاق معناه إنَّك تبص للسما تشوف إن المجال مفتوح لأفكارك ولآمالك وطموحاتك، إنَّك تسمح لنفسك بالحلم وتكافئ نفسك عليه، تعرف تمشي على أرض ثابتة وخيالك يبقى واسع، في مجال للحلم ومجال للاستبصار.

ومن بِرَّك لنفسك مكافئتك ليها، إنَّك تكافئ نفسك على وجودها قبل إنجازتها لأن قيمتك لا تساوي إنجازاتك.. قيمتك تساوي وجودك قبل إنجازاتك.. إنَّك تعرف تجيب لنفسك هدية أو تعرف تستمتع بصحبة نفسك دا جزء من تصالحك على طفلك الداخلي.. ولو رسمنا صورة خيالية لطفل حبيت تُدلِّله ممكن تعمل علشانه إيه، غالبًا هتهتم أولًا بصحته الجسدية، هتهتم إنَّك تأكله أكل كويس، تجيب ليه حاجة حلوة بيحبها، تخليه ينام مرتاح ويقعد في مكان مُريح وهتهتم إنه يلعب، يجري ويستمتع.. وهتهتم كمان إنه ما يكونش زعلان أو متضايق أو مضغوط من حاجة.

وهي دي ببساطة 3 أركان رعاية طفلك الداخلي، أولًا رعاية جسدية، إنَّك تحترم جسدك كجزء من احترامك لذاتك، وبتسمع لاحتياجات جسمك.. تنام على مخدة وسرير مريح، بتاخد دش دافي تصالح بيه جسمك، تاكل أكل يغذي جسمك ما يسببلكش الأذى، بتاخد قسط كافي من الراحة، ما بترهقش جسمك بسهر أنت مش محتاجه.

ومن علامات تدليلك لذاتك إنَّك تعرف تهتم بتفاصيل جسمك البسيطة، إيه الحاجة اللي بتخليك تسترخي والحاجة اللي بتخليك تستمتع، تتعلم وسائل الاسترخاء المختلفة اللي بتخليك في تواصل جسدي مع نفسك وتواصل شعوري مع حالتك الجسدية.

ثانيًا: إن يكون عندك مساحة البراح، مساحة قبول الأخطاء، مساحة التجربة ومساحة التعارف.

الأمان بيتخلق وبيتولد جوانا لما بنسمح لنفسنا إننا نعيش ونجرَّب، لما بنتطمن لذاتنا إنها هتقف معانا مش هتخذلنا، وأنت بتطمن للشخص اللي عِشت معاه تجارب مختلفة وتأكدت من حكمته وحسن إدارته للأمور.

مساحة البراح اللي بتديها لنفسك هي اللي بتديك الأمان وبتخليك أقرب لذاتك ولطفلك الداخلي.

ثالثًا: التقدير، إنَّك تعرف تقدَّر الطفل دا وتدي له المكافآت اللازمة، وكتير بننسى التقدير بالكلمة الحلوة، "Positive affirmations" أو التوكيدات.. الكلام الإيجابي اللي بنقوله لنفسنا باستمرار بعد شوية مخنا بيصدقه وبيترجمه لتصرفات ولشعور استحقاق. محتاج دايمًا تسمَّع نفسك كلام إيجابي، تنصف نفسك بالكلمة الحلوة، تنصفها بتقدير المحاولة.. زي ما بتقول لنفسك الكلام السلبي وبتلومها وبتؤنبها على كل غلطة وعلى كل تصرف، محتاج كمان يكون عندك رصيد من الكلام الإيجابي، رصيد من التقبُّل، بتشوف ملامح في المراية بتحبها ومتوافق معاها وراضي عنها، مش

كارهها ومتضايق منها.. بتجمع لنفسك رصيد من كل حاجة كويسة بتمر بيها أو بتعملها. مساحة الانطلاق والبراح بتبدأ من الداخل للخارج، كل ما كان عندك علاقة حقيقية مع نفسك كل ما كان عندك مساحة براح أكبر تخليك تنطلق احسن وتتحرك لمكان أفضل.

تدليل الذات لا يعني الحب المرضي للنفس أو الحب النرجسي للذات، تقدير الذات هو الحب المتوازن، هو العطاء الصحي للنفس، عطاء لا يفسدها ولا يحرمها بالبخل عليها، ولا بيخليها في حالة حيرة ويأس وإحباط مستمر.

خليك أول داعم لنفسك، خليك السند والأمان ليها، خليك المصدر الأول لاحتياجاتك النفسية. كل ما بتسدد لنفسك احتياج، بتطمن أكتر وبتتحرك بسلام نفسي أكبر، وتلف في دواير أمن وبتقدر تخلق حواليك دواير علاقات صحية أفضل وأنسب ليك.

# أول شعرة بيضاء

وضاع العُمر يا ولدي!!

العمر مش مجرد رقم مكتوب في البطاقة، العمر وحدة قياس لمراحل تطورك المختلفة جسديًّا ونفسيًّا وذهنيًّا... وحدة قياس بتحدد المرحلة الحالية اللي بتمر بيها، التطور اللي وصلت له، الاحتياج اللي ناقصك، الحاجة اللي كسبتها واللي خسرته وكان نفسك توصل له..

ولأن الإنسان أكثر تعقيدًا من كونه عنصر واحد أو أجزاء مُنفصلة فتقييم العُمر بيختلف من شخص للتاني. مش كلنا بنتطور بنفس القدر ولا كلنا بنكبر بنفس الطريقة، استقبالنا وإدراكنا للعمر مش واحد.. ولكن بنتشارك صدمة كِبر العمر، إنَّك تقدمت في عمرك وعندك أهداف كتير لسه ما حققتهاش، كنت بتحلم بحاجات وما وصلتلهاش، عشت في دواير مش بتاعتك ما استمتعتش بيها، نسيت نفسك سنين وظهرت لك أول شعرة بيضا.

إدراك العمر مبني على إدراكك لذاتك، أنت شايف نفسك إزَّاي وبتعمل عشانها إيه، وكيف كانت تجربتك ورحلتك في الحياة.. كتير جدًّا بنقابل ناس في العشرينيات وعندهم ذعر ورعب إنهم كبروا والفرصة عدت منهم وعمرهم ما هيوصلوا لأحلامهم، وكتير بنقابل ناس في الخمسين والستين وعندهم أمل كبير في نجاحات أكبر والوصول لحياة أحلى يستمتعوا بيها ويُلهموا غيرهم.. وكتير من النماذج اللي بنشوفها وبنتعجب ليها لما بنسافر برَّا ونشوف مسنين راكبين عجله أو بيمارسوا رياضة وبيتعرضوا للشمس، مستمتعين بيومهم وبيعملوا أنشطة كلها حياة.. ونرجع نتحسر على حالنا

ونقول إزَّاي هما كدا واحنا كدا.. أو نشوف الفنانة الفلانية اللي كبرت جدًّا ومع ذلك لسه محافظة على شبابها أو محافظة على شكلها بعمليات التجميل، أو النجم الفلاني اللي بيرقص هو وأخوه وهما بالنسبة لنا كبار جدًّا وبيعملوا حاجات مش بنقدر نعملها ولا حتى فكرنا.

إدراكك للعمر مبني على إحساسك بروحك.. في أشخاص أرواحهم ثقيلة مُحمَّلة بالسلبيات والنظرة القاتمة للأمور، بيرفضوا تمامًا يتحركوا في الحياة أو ياخدوا خطوة أو يستقبلوا أي انفراجة ونور حواليهم.. بيبحثوا عن النواقص طول الوقت، بيجمعوا السَّلبيات ويستخدموها كساتر ومانع ليهم من التقدم والحركة في الحياة... وفي أشخاص عاشوا مع صدمات وأزمات كبرى خلت أرواحهم أثقل، خليتهم ماشيين محملين ومُكبلين بأعباء الطفولة وصدمات الماضي، وقرروا يرفعوا الراية البيضا ويعيشوا مع الوجع لسنين.

وأشخاص آخرين قرروا يتحرروا من الأزمات ومن الصدمات وياخدوا خطوة لحساب أنفسهم، قرروا ينقُّوا أرواحهم، يراعوها ويحافظوا عليها، يدوها المساحة الكافية إنها تعيش بسلام.. بدأوا يمارسوا الامتنان في يومهم على أبسط التفاصيل.. بدأوا يتعلموا إزَّاي يشوفوا أبسط الحاجات ويستمتعوا بيها، بدأوا يشوفوا الحاجة اللي بتسعدهم وتمتعهم ويمارسوها باستمرار، خلقوا علاقة حقيقية مع ذاتهم ومع محيطهم الخارجي، قدروا يخرجوا للطبيعة ويخلقوا معاها علاقة، يلتمسوا الجمال الرباني حواليهم في كل تفصيلة، يمارسوا شغفهم ويستمتعوا بيه ويستزيدوا منه.

أكبر سارق للعمر إنَّك تعيش في دواير مش بتاعتك، تعيش وأنت مش موجود.. عمرك يتسرق منك وأنت بتلف في دواير مغلقة مش بتاعتك وما اخترتش تعيش فيها، أو سلمت لاختيارات غيرك وقررت تعيش تكمِّل أحلامهم و طموحاتهم.. عايش تسدد خانات، تدفع فواتير غيرك وتشيل

شيلة مش بتاعتك، تتحمل أعباء فوق طاقتك تغرقك وتثقلك وتخليك مش مستمتع ولا موجود.

إحساسك بالعمر بيجي من كل لحظة حلوة بتعيشها، كل لحظة فيها صدق وونس وشعور حقيقي أصيل عايش جواك.. حتى اللحظات المؤلمة اللي بتسيب أثر جواك شكل خروجك منها هو اللي بيخليك عايش وموجود، قادر تخرج من الأزمة وتبدأ من جديد.

كل مرحلة عُمرية لها احتياجات ومتطلبات نفسية مختلفة، حتى المشاعر والاحتياجات اللي كلنا عايزينها زي الأمان والونس والحب إدراكنا ليها بيختلف من مرحلة للتانية.. وأنت طفل رضيع منتهى الأمان بالنسبة لك إنَّك تتشال، حد يطبطب عليك، تاكل وتشرب وتنام.. في سن أكبر شوية اللعبة بالنسبة لك بتكون هي الأمان، إحساسك بالتحكم في نفسك هو قدرتك على الوجود وإحساس النجاح وإتمام المهام.. في فترة مراهقتك أكبر احتياج عندك إنَّك تجاوب على السؤال الأساسي أنا مين ودوري إيه في المجتمع، بقدر أقدم إيه وأستقبل إيه... وفي عشرينياتك أكبر احتياج عندك إنَّك تلاقي الشريك، تعرف تعيش الحب، وتعيش علاقة حقيقية مع غيرك، تعرف تتواصل بشكل يسعدك ويملاك، وحتى شكل الحب بيختلف من مرحلة للتانية مع تغيير احتياجاتك وأولوياتك.

نجاحك في مجال شغلك أو بنائك لأسرة و علاقاتك بأصحابك كلها أولويات بتتغير، بتطلع وتنزل في القائمة حسب المرحلة اللي أنت فيها.. ولما بتوصل لـأربعينياتك اللي مجازًا اتقال عنها أزمة مُنتصف العُمر، مرحلة التقييم اللي بتراجع فيها نفسك وتسألها، يا ترى قدرت أحقق ذاتي وأحقق نجاحات موجودة على أرض الواقع، قدرت أشوف نفسي زي ما كنت بحلم و بتمنى، ولا الطريق خدني لسكه تانية.. ولا عشت بجري في سبق ما كنتش عايز أدخله من الأساس وما اخترتش أكون فيه.. مرحلة بيمر بيها

أشخاص كتير رجال ونساء، مرحلة أول شعرة بيضا وأول ظهور حقيقي لعلامات تقدم السن.. تلاقي قدرات جسمك اختلفت واستجابته للأكل والنوم اتغيرت، وحتى الأمراض البسيطة والعثرات اللي كانت بتعدي قبل كدا بتقف معاها فترات أطول وتبرجلك وتخوفك.

ترجع تسأل نفسك إيه اللي ممكن يخليني عايش وموجود؟ ترجع تبحث عن وجودك بأشكال جديدة.. ولو كنت بتعاني في مراحل سابقة من احتياجات نفسية لم تُلبَّ بترجع تدور عليها في الفترة دي من حياتك.. ترجع تشوف مراهقتك اللي ما عشتهاش وصباك اللي اتسرق منك، ترجع تدور على علاقتك القديمة.. على الحب الأول، على المشاعر البريئة اللي عيشتها في فترة من الفترات وكنت مرتاح فيها بدون مسؤوليات ولا أعباء.. يرجع هو يهتم بشكله، يرجع يصبغ الشعرات البيضا، يقف قدام مرايته ويختار حاجات يمكن ما تناسبش سنه.. يبتدي الشريك يحس بالتغيير المفاجئ اللي حصل ويدخل في دواير التساؤلات والحيرة والبحث عن حلول..

كلنا في حياتنا بنتطور وبنتغير، وما فيش يوم بيعدي علينا واحنا ثابتين في مكاننا، احنا في حالة حركة مستمرة داخليًّا وخارجيًّا، كل حاجة حوالينا بتتحرك وكذلك أنفسنا، بتتغير، بتكتسب أشياء وتخسر أشياء، أنت كل يوم في حركة مستمرة، بس المهم بتختار تتطلع ولا تنزل، بتقرب للي بتتمناه ولا بتبعد عنه.. ودا اللي بيخلي أزمة منتصف العمر فترة صعبة وغير مفهومة للشريك خاصةً، إننا بنتعامل مع الشراكة المستمرة على إنها صورة ثابتة، بننسى نجدد نظرتنا للطرف الآخر، بننسى نشوفه بالوجه الحالي، بننسى نتطور معاه ونطور أنفسنا سوا.. وارد جدًّا تكونوا بدأتوا سوا من نفس نقطة البداية، ولكن وصلتوا في مرحلة لوجهات مختلفة وطريق متوازي ما فيهوش نقطة تلاقي.. ودا اللي بيحتاج مننا إعادة نظر وإعادة ترتيب للأوراق، إن كل طرف يراجع نفسه احنا ليه واقفين هنا، ومحتاجين نروح فين، إيه اللي ناقصنا عشان نتطور.

التواصل ثم التواصل ثم التواصل هو الحل السحري للخروج من الأزمات، مش الخلاف والتجريح وإننا نخسر بعض أو ننهي العلاقة، نتواصل أعمق وأكتر، نتكلم في اللي جوانا ونستقبل من الطرف الآخر.. والتواصل قائم مش بس على الكلام قائم كمان على الاستقبال والتفهُّم، لما تلاقي شريكك تايه، محتار وبيلف في دواير، ادي نفسك مساحة تسمعه بدون أحكام، مساحة تتواصل معاه وتفهم هو بيمر بإيه وحاسس بإيه، تفهم احتياجاته والنواقص اللي عنده، وإزَّاي ممكن تساعده. الخروج من الأزمة ما بيجيش في يوم وليلة وما بيجيش بضغطة زرار.. بيجي بقرار واعي إننا نستثمر في علاقتنا وناخد خطوات حقيقية لحسابنا احنا الاتنين، نفتكر الشراكة اللي ما بينَّا واحنا أصلًا مع بعض ليه.. ودا اللي بيخلينا نرجع من البداية نجدد مشاعرنا ونجدد أفكارنا عن بعض، ناخد خطوات حقيقية للتغيير، نسمح بمساحة مرونة حتى واحنا شايفين الأخطاء.. مش لازم الشريك يكون بالملِّي زي ما بدأنا الطريق.. منتهى الجمود إني أقف مكاني وأطالب الطرف الآخر إنه يفضل مكانه ويمشي على خطواتي.. مساحة التطور مساحة مُشتركة محتاجة بذل مجهود ونُضج من الطرفين.

المقارنات جزء من حياتنا والإنسان كائن تنافسي بطبيعته بيبحث طول الوقت عن الكمال وعن الأفضل، بيقارن نفسه بكل حد وأي حد حواليه اللي بينجح واللي بيتطور واللي عنده أحسن واللي قدر يحقق اللي هو ما وصلوش.. كل دا بيسبب آثر جواه وبيخليه أحيانًا يغير ويغل ويغضب أو يحسد من جواه، لإحساسه بالعجز والفشل، وطبعًا وجود السوشيال ميديا بأشكالها المختلفة جعلت المقارنة الباب الأكبر للأمراض النفسية، أصبحنا بنقارن نفسنا في كل وقت وكل لحظة بجميع الأشكال والألوان، بمختلف أنماط الحياة، بنطلب من نفسنا المستحيل، والفلاتر لم تدع مساحة للخيال.. خلتنا طول الوقت شايفين نفسنا بمقاييس تختلف تمامًا عن واقعنا، وشايفين الآخرين بصور وأشكال لا علاقة لها بالواقع ولا بالمنطق، لدرجه أفقدتنا

الاستمتاع بتفاصيلنا الحقيقية، باختلافاتنا الطبيعية، بمراحل عمرنا اللي مُفترض نعيشها ونستمتع بيها عشان نحس بوزنها وقيمتها... كل خط في الوش له معنى، كل اختلاف في بشرتنا و في تعبيراتنا له هدف، اختلاف أرواحنا بينطبع في اختلاف أثرنا، ملامح وشنا بتختلف بناءً على أرواحنا، جمالنا الداخلي بينعكس في جمالنا الخارجي.. بتلاقي الشخص الخجول له تعبيرات وش معينة والمُتحكم والعبوث، والبشوش كل واحد له شكل وتفاصيل... وفي علم كبير اسمه علم الفراسة عند العرب أو علم قراءة الوجه "Face Reading" اللي بيوضح قد إيه التفاصيل في وشوشنا تعني الكثير، ولها مدلول من الصِّغر، وإن التعاريج اللي في الوجه لا تعني شيء سيئ... اختلاف نصي اليمين عن نصي الشمال هو أمر طبيعي مليون في المية عند كل البشر... المبالغة في المقارنة خلتنا نرفض تمامًا نشوف الحقيقي والطبيعي أو نُدرك الجمال الأصيل المتنوع، أصبح عندنا ذُعر من تقدم العمر.. من أوائل العشرينيات والتلاتينيات البنات أصبحت زائرات لعيادات التجميل خوفًا من التقدم في العمر... الاهتمام الشخصي أمر عظيم بكل درجاته، بيخلي الشخص اقرب لنفسه، بيخليه يعتني ويهتم بمواطن الجمال اللي فيه، ويحرص إنه يكون في أفضل صورة و في أبهى أحواله، يهتم بلبسه، بمظهره، بنضافته الشخصية، يعتني ببشرته وبشعره، لكن المبالغة في الاهتمام بالتجميل بتحوِّل الشخص لمسخ، لإنسان أبعد ما يكون عن ذاته.

السباق الدائم للحفاظ على العمر وعلى الشباب واعتقاد أن الشباب في الصورة الخارجية فقط بتحول الأشخاص لصور مشوهة، لا علاقة لها بالواقع وأبعد ما يكون عما بداخلهم، بتفصل تمامًا تواصلهم الذاتي مع أنفسهم.

محتاج تتعرف على شكلك وتتعرف على تفاصيلك وتقبلها زي ما هي قبل أي تغيير أو تعديل، من حقك تعدِّل وتطور وتحافظ بس محتاج كمان تهتم بالمحتوى، تهتم باللي جواك، تهتم بروحك و شبابها، تحافظ عليها وتسعى لتطويرها؛ خطوط الوجه تعكس الحكمة، وهي لا تأتي من السطحية، الشخص اللي بيسعى طول الوقت للكمال عن طريق الصورة الخارجية وبيفرغ نفسه تمامًا من المعني أو القيم الحقيقية الداخلية بيفقد الكثير من ذاته.

صورتك المُتكاملة هي صورتك الحقيقية، صورتك الداخلية والخارجية، وقبولك لعمرك الحالي هو قبولك لرحلتك في الحياة وللتحديات اللي عيشتها والمهارات اللي اكتسبتها ولكل مرحلة بتمر بيها. احنا بنتطور وبننمو كل ما بنسمح لنفسنا إننا نشوف كل تفصيلة حوالينا وكل تفصيلة جوانا نستقبلها ونستوعبها قبل ما نحاول نغيرها أو نعدلها.

التغيير سُنة كونية و منتهى النُّضج في تقبل التغيير، وإنَّك تتعامل معاه وتتحرك معاه بخطوات منطقية وثابتة.

عمرك الحقيقي هو خبراتك وتجاربك في الحياة، هو الوقت اللي أنت عِشته واستمتعت بيه واستطعمته، عمرك الحالي يمكن ما يعبَّرش عن كل تفاصيلك، مش بيعكس الصورة الكاملة، مش بيقول رحلتك وتفاصيلها، مش بيقول أنت مين.. بس خبراتك في الحياة وتواصلك مع ذاتك هو اللي بيعكس عمرك الحقيقي. إدراكك لمُكتسباتك هو اللي بيخليك نسخة أفضل. تطورك الشخصي ووعيك بنفسك هو اللي بيحولك لشخص مُتوازن ومُتوائم، شخص قابل نفسه زي ما هي وقابل الحياة بشروطها، قابل التغيير وبيسعى إنه يطور من نفسه بشكل منطقي ومتوازن.

# الحب

من أرقى المشاعر الإنسانية واللي حظيت بالكثير من الاهتمام من الأدباء والمؤلفين والمؤرخين والكثير من الأعمال الدرامية هو الحب.. واللغة العربية تحمل الكثير من المرادفات للحب من أول الإعجاب، للود، للغرام، للصبابة، الوَله ومرادفات أخرى كثيرة، تعني إن الحب مش حاجة واحدة ولا مفهوم وحيد هو مفاهيم متعددة ودرجات مختلفة.. و في لقاءات جماهيرية مختلفة من ندوات أو لقاءات مع الناس سألتهم عن مفهومهم عن الحب وكانت إجاباتهم.. هو الرابط القوي اللي بيربطني بحد.. الحاجة اللي بستمتع بيها وعايز أكمل فيها.. الشعور اللي بيحصل جوايَ بيخليني سعيد ومُستمتع وضربات قلبي مُتسارعة ومش عايز الوقت يعدي ولما الوقت يخلص بشتاق جدًّا إني أرجع تاني.. إلى آخره من التعريفات والمفاهيم المختلفة عن الحب.

وهدفنا هنا مش تعريف الحب ولكن إزَّاي نحب بتوازن ونحافظ على الحب الحقيقي اللي ما يسببلناش أذى ولا يخلينا متضايقين من نفسنا وغضبانين منها، أو نحب غيرنا على حساب أنفسنا.

وأول مفهوم مغلوط عن الحب هو اعتبار الشرارة الأولى المؤقتة تساوي حب... الإعجاب الأوَّلي، إحساس إني مشدود لشخص بصفاته وبشكله وطباعه، هو كمان مشدود لي ومهتم بيَّ، وبدأت تنشأ ما بينا مشاعر طفولية بريئة وممتعة، من تساؤلات.. اهتمام.. لحظات انتظار.. من إن الوقت يكون حلو وممتع.. والحقيقة إن الإعجاب هو فترة مؤقتة ومرحلة من مراحل الحب، مجرد بوابة خارجية بتدخل منها، أكيد محتاج لوجودها لكن لا يُبنى عليها قصص الحب.

كتير جدًّا بسمع في العيادة إننا شبه بعض جدًّا وإننا قريبين لبعض كأننا روحين والتقوا، ولما تسألهم عن مدة معرفتهم لبعض تكتشف إنها لم تتجاوز الأسابيع أو الشهر!

العامل الزمني مهم جدًّا في فترة الإعجاب.. والإعجاب بيتم على درجات، الجزء الخارجي المرئي لك من الشخص وأجزاء أخرى بتظهر لك بالتبعية شيئًا فشيئًا.. بتشوف الشخص من برَّا بطريقة كلامه عن نفسه، اللي مش لازم تكون حقيقية أو صحيحة، ومش لازم برضه يكون بيكذب عليك أو قاصد يضللك، قد يكون وعيه بنفسه محدود، عنده رؤية مغلوطة لذاته فقرر يُظهر نفسه بالشكل دا أو بيِّن لك حقيقته زي ما هو متخيلها وراسم لها صورة، فتنبهر جدًّا للصورة دي وتفضل محتفظ بيها جواك وعايش سنوات بتدور عليها وللأسف ما تلاقيهاش.

الإعجاب بيفتح لك الباب وعليك إنَّك تبني علاقة حقيقية وتكمل فيها أو لأ؛ من حقك تستمتع باللحظات الأولى بس من غير ما تدمنها وتفضل عايش بتدور عليها، ومن غير كمان ما تبني عليها حُكم مطلق وتعتبرها منتهى المعرفة بالشخص.. الإعجاب المبدئي بيخلق تجاذب، بيقربنا من بعض وبيسمح لنا إننا نبني تواصل مع بعض، والتواصل هو اللي بيبني العلاقة الحقيقية مش مجرد الإعجاب الظاهري المؤقت.

أي حب عشان ينمو ويتطور بيحتاج رعاية من الطرفين، كل طرف بيبذل عشان الزرعة تكبر..

وتُبني العلاقات على العطاء المتبادل مش على التضحيات والتنازلات.. لذلك أرجوك ما تبنيش علاقة على تضحياتك، وما تتنازلش عن جزء أصيل منك عشان ترضي حد أو تحافظ عليه تحت مُسمى الحب.

اللي قرَّب منك قرَّب عشان شافك زي ما أنت، ولو عنده سيناريو مُسبق أو صورة ثابتة عايزك تكون شبهها هيختزلك في صور مش مناسبة ليك

ومؤذية تمامًا.. محتاج تكون نفسك وتحافظ عليها، ويكون عطاءك مبني على قناعاتك، زي ما أنت شايفه و مقتنع بيه، مش زي ما اللي قدامك بيُصر وبيُلح وبيضغط عليك.. اللي بيحبك عشان اللي بتديه أول ما هتتوقف هيدور وشه ويبعد.

الحب مش بيتبني على شكل العطاء، الحب بيتبني على التواصل في المقام الأول، على روحك، بصمتك في الحياة، على طبيعة وجودك.. هو دا اللي بيقرب حد منك أو بيبعده.

ما تحاولش تشتري الحب بالعطاء، عشان مهما كان غالي عندك هيفضل رخيص عند اللي قدامك.. عمرك ما هتحس بالشبع أو بالرضا عن ذاتك، ولا هتحس بالاستقرار أو بالسكينة.

أصل الحب في التوازن الذاتي، أنت بتدخل العلاقة علشانك، عشان تكون موجود ومستمتع، تلاقي الونس والشراكة وتلاقي الهدوء.. والحب بيتغير مع تغيُّر مراحل الحياة، ولما بيتبني على عطاء فردي بيتوقف تطوره وبيتحول لمحاولات أخذ وابتزاز.. أي حد بيقف مكانه في الحياة وكل حاجة بتيجي لحد عنده بيفقد متعته وبيفقد شغفه بالشيء، وبيبطل يبذل أي مجهود.. لا تفسد شريكك عليك بالمبالغة في العطاء أو بالمبالغة في إنكار ذاتك، عشان ما يجيش يوم وهو كمان يُنكر وجودك.. من حقك تكون موجود في العلاقة تستمتع وتُمتع شريكك.

وهنا يأتي مفهوم الندية اللي انتشر مؤخرًا بسبب أفكار كثيرة منتشرة في مجتمعنا، زي فكرة اللي يضربك اضربه، لو مد إيده عليكِ مدي إيدك عليه، لو غلط فيكِ اغلطي فيه.. الندية لا تعني النزول لمستوى الطفل غير الناضج، لا تعني الدبدبة والترفيس.. الندية تعني صورة من صور المساواة الإنسانية، إن كل واحد فينا عنده دور في الحياة وعنده مُعطيات مختلفة، وإننا شركاء ما بينا مساحة مشتركة بنحافظ عليها، وعندنا كمان حدود واضحة كل طرف

من حقه يختارها ويحافظ عليها.. الندية تعني احترام كل شخص لكرامته، احترامه لذاته، إنه يرفض ما يؤذيه ويعلن رفضه بشكل مناسب بدون أذى للآخر، بدون تخبيط أو إفساد للعلاقة.. العلاقة العاطفية مش حرب ولا مبارزة ما بين طرفين هي علاقة تكاملية.. صحيح مرفوض جدًّا مبدأ إننا بنكمل بعض - لأن ما حدش فينا شخص ناقص - ولكن احنا بنكمل حاجة سوا، بنستثمر في علاقة مُشتركة بنقرب فيها من بعض عشان نوصل لهدف مُشترك اللي هو سعادتنا احنا الاتنين؛ ووجود هدف مشترك أو وعينا بيه هو اللي بيخلينا نحافظ على المشاعر اللي ما بينا ونطورها ونشتغل عليها.

الحب مش مبرر للأذى، الحب مش حجَّة إن حد يجي عليك أو يضغطك، اللي بيحبك دي مسؤوليته ودوره وشيء بيُمتِعُه، مش ضوء أخضر يدوس عليك بيه.. أنا بعمل كذا عشان بحبك، أنا بعمل كدا لمصلحتك، أنا لازم أشد عليكِ علشان تاخدي بالك... هناك فرق سنوات ضوئية ما بين الحب المتوازن وما بين حب الامتلاك؛ اللي بيحبك بشروط أو بقيود أو بيحبك لما تعمل اللي هو عايزه ما اسمهوش حب متوازن دا اسمه حب امتلاك مؤذي.. بيحب فيك امتلاكه ليك، بيحب تحكمه وسيطرته، بيحب إحساسك بالضعف وإنه هو المسؤول والمُتحكم... كل أشكال السيطرة بالحب مؤذية وغير صحية بالمرة.

عشان تخلق علاقة حب حقيقية محتاج تبنيها مع نفسك الأول، محتاج تتعلم تحب نفسك وتراعيها، تفهم هدفك من الدخول في أي علاقة جديدة، وإنَّك بتدخل العلاقة دي علشانك مش علشان غيرك، هدفك تكون سعيد ومُستمتع، مش داخل علشان تُمتع اللي قدامك مش هدفك إسعاد الآخر مهما كنت شخص معطاء وودود.. محبتك لذاتك هي أول طريق النجاة أول طريقه التوازن في العلاقة.. اللي بينمِّي الحب اهتمام كل فرد بيه واللي بيجي من اهتمامه بنفسه، يعني علاقة الحب الحقيقية بينك وبين نفسك هي اللي بتنمي الحب وبتطوره وبتخليك تعرف تطلب وتحافظ على علاقة حب حقيقية مع الآخر.

وزي كل شعور في حياتنا بيزيد وبيقل كذلك الحب بيعدي بمطبات وعثرات.. هناك فترات من الفتور والسكون.. الفترة اللي المشاعر فيها بتتجمد وبتهدأ، الشخص بيسأل نفسه فيها أنا ليه هنا وبعمل إيه؟ أكمل ولا أمشي؟

فترات الفتور محتاجة لوعي وإدراك بين الطرفين، أعرف احنا ليه واقعين في الفخ دا؟ هل لأن طرف فينا اتطور غير الطرف الثاني؟ هل لأن التواصل بينا قلّ ومحتاج يرجع يزيد؟ هل لأن الأرضية المشتركة اللي ما بينا قلت وكل واحد بقى عايش في جزيرة مُنعزلة غير متواصل مع التاني.. الفتور زي مشاعر الملل بيحتاج للتجديد وللتغيير، بيحتاج لتخطي من الطرفين، كل طرف يشيل شِيلته، العلاقة ترجع لأصلها مش يا أنا يا أنت، ولكن أصلها أنا وأنت، احنا الاتنين شركاء واحنا الاتنين عايزين نعيش في سعادة و هدفنا نوصل لنقطة ترضينا.

زي المريض ما بيوصل لمرحلة العناية المركزة والإنعاش وبيرجع يشفى ويبرأ ويكمل من جديد، كذلك العلاقات والحب بيوصل أحيانًا لمرحلة المرض ووارد جدًّا يشفى ويبدأ من جديد، بشرط وعي الطرفين مش طرف واحد اللي بيزُق والتاني واقف في مكانه. مش كل أزمة بنمر بيها حلها إنهاء العلاقة، مش كل علاقة صعبة واجب الهروب منها، مش كل تحدي يقابلنا نجري نستخبى ونتجنَّبه.

وزي ما الحب مش مبرر للأذى فهو مش ضامن للخروج من كل الخلافات؛ الحب رابط قوي بيخلق مشاعر حقيقية ومحتاج تعزيز بأفكار منطقية، العلاقة الهشة اللي بتتبني فقط على المشاعر بدون منطق مش بتدوم ولا بتكمِّل.. احتواءنا للخلاف مبني على المشاعر الحقيقية الموجودة بين الطرفين ومبني كذلك على قناعات كل فرد، وعي الإنسان وتطوره الشخصي ووعيه بالشريك واحترامه لحدوده واحترامه لأهمية وجود الشريك في حياته

هو اللي بيساعده إنه يتخطى الخلافات.. الخلافات مش مقبرة للحب، ولكن عدم احترام كرامة الآخر هي المقبرة الحقيقية للحب، تكرار الإيذاء والإهانة في الخلافات هو اللي بينهي المشاعر اللي ما بيننا، بينهي الروابط وبيهد كل جسور التواصل.

ولأن بصمتنا كأفراد مختلفة فأكيد بصمتنا في الحب كمان مختلفة، كل واحد بيحب بطريقته وبمفهومه الشخصي، ودا اللي بيخلق أحيانًا فجوات في العلاقة، لأني متخيل سيناريو أو صوره عن الحب تختلف تمامًا عن شريكي، بتخيل الصورة الرومانسية الحالمة اللي كلها زهور وفراشات في حين تخيل اللي قدامي عن الحب إنه سكن واحترام وأفعال طيبة من الطرفين؛ لغات الحب مهمة ووعيك بنفسك وبلغتك وبلغة شريكك مهمة، ولكن ما حدش فينا بيقف عند لغة واحدة من لغات الحب، كلنا عندنا أكثر من لغة بدرجات.. استقبالك للغة اللي قدامك مهمة، واحترامك للغته وطريقة تقديره وتعبيره أيضًا مهمة، لو منتظر منه كلمة حلوة ما تصدُّوش لو جاب لك هدية، ما فيش داعي تقولي له مش دا اللي أنا عايزاه.. قبل ما أطالب بعطاء معين خليني أستقبل العطاء الموجود، أستقبل شكل محبته وشكل عطاءه زي ما هو بيعرف وبيحب يقدم، أحترم قدرته واحترم عطاءه مهما كان بسيط.. أشكال تعبيره المختلفة عن توقعاتي لا تعني تجاهل لما أحب ولكن تعني إن دا اللي هو بيعرف يعمله وبيقدر عليه، ولأننا بنتطور في الحياة، محتاجين لتواصل أعمق وأقرب عشان علاقتنا تزيد والحب فيها يكبر.

ويأتي أشهر سؤال بنسمعه وبنجاوب عليه طول الوقت، "الفرق ما بين الحب والتعلُّق؟"

التعلُّق هو درجة من درجات الحب ولكنها غير صحية، درجة مرضية مؤذية للطرفين وللعلاقة، التعلق إني بمسك في رقبة الشخص، بتشعبط فيها وبعتبر إنه بالنسبة لي طوق النجاة.. لا يمكن أبعد عنه ولا يمكن أتخيل حياتي

بدونه مهما بلغت درجة إيذاءه ليَّ، بفضِّي دواير حياتي عليه وبعتبره هو المصدر الوحيد للسعادة ولكل شعور طيب في الحياة.. والتعلق وراه احتياجات عاطفية لم تُلبَّ من الصغر، احتياجي للأمان أو للونس أو للتقدير اللي اتحرمت منهم في الصِّغر بدور عليهم في التعلُّق المرضي.. زي مثلًا اللي كِبرت لقت أب مش عايز يقوم بدوره أو أب حاضر غائب أو علاقة غير صحية بين الوالدين، فاتولد عندها شعور بعدم الأمان خلاها تبحث عن هذا الأمان في تعلق زائف بأشخاص مختلفة.

والحب المتوازن أبعد ما يكون عن هذا التعلق، الحب المتوازن اللي بيخليك قادر تنفصل عن اللي قدامك بهدوء، قادر تكون واحد صحيح، فرد مكتمل مش ناقص، عارف تستمتع وتتبسط مع نفسك، ما عندكش شكوك ومخاوف وإحساس بالرفض طول الوقت، مش بتسأل نفسك وعايش في دواير حيرة وقلق لو الشخص اللي قدامك اختفى أو ما كانش ظاهر أو ما عملش الدور اللي أنت متوقعه ومنتظره منه.. الحب المتوازن قائم على العطاء المتبادل، قائم على الوعي الشخصي واحترام الذات، الذاتوية قبل الحب، إني قبل ما انخرط وأدوب في اللي قدامي أعرف أكون موجود ومُحترم ذاتي وقادر أضلل عليها.

الحب هو محرك كبير في حياتنا، هو اللي بيربطنا بكل الأشياء اللي بنحبها وبنستمتع بيها، بندور عليه في تعاملات، في علاقات، في أشخاص حوالينا.. هو اللي بيخلينا نتحمل الصعاب ونكمل رغم المِحن. الحاجة اللي بتحبها بتقدر تعملها وتواصل فيها، والشخص اللي بتحبه بتقدر تتحمل منه الكثير، بتقدر تعدي له عيب، تقبل منه هفوات وزلات، تشوفه بنظارة المُحب اللي بتنقيه عن عيوبه وتشوف أفضل ما فيه، بتستمتع بوقتك معاه وتنتظر منه أقل القليل اللي بيبسطك ويخليك في حالة مزاجية جيدة وبيخليك عايش في سكينة وسلام نفسي. الحب المتوازن هو اللي بيخليك في استقرار وسكينة

داخلية، هو السكن والأمان. الحب المتوازن مع أي شخص ومع أي شيء بيزيدك مش بياخد منك، بيقربك لنفسك الحقيقية مش بيبعدك عنها، بيطمنك ويطبطب عليك، بيخليك عايش متوازن وحاسس بالامتلاء والشبع، حاسس إنَّك كفاية وإن اللي أنت فيه مُطمئن وكافي، لو دوايرك اللي حواليك ما فيهاش حب هتحس بالبرودة والوحدة.

محتاج تعيد استثمار في علاقاتك، محتاج تبحث عن الحب جواك علشان تلاقيه حواليك، محتاج تستثمر في حبك لذاتك وما تقبلش تعيش في حب مؤذي أو حب بياخد منك أو بيجي عليك.

# المخاوف

أكبر سارق للسعادة ومشتت لراحة البال وهادم للحظات الحلوة في حياتك هو خوفك.

الخوف هو أصل كل الشرور لو تَمَلَّك منك وتولى الزمام، لو صحَّى جوًّا دماغك كل المخاوف وكل مشاعر عدم الأمان.. وفي أصله هو شعور إنساني طبيعي جدًّا تقدر تتعامل معاه وتصاحبه ومكن تتخطاه، لو فهمته وعرفت مداه وإزَّاي بيؤثر فيك.

وهناك الكثير من أنواع المخاوف واللي بتختلف من شخص للتاني، وأغلبها لها جذور منذ الصغر.. في مخاوف فطرية اتخلقت معانا.. الخوف الطبيعي اللي بيحمينا من المخاطر، جهازك العصبي اللي بيرد رد فعل تلقائي لو اتعرَّضت مثلًا لحرق أو لتيار كهربائي أو لإحساس بالوقوع، تلاقي جسمك بيستجيب و كأنه بيحمي نفسه.. جفنك اللي بيرمش لوحده، إيدك اللي بتتشال لو اتلسعت استجابتك لحاجة بتؤلمك.. كلها ردود أفعال تلقائية بتبدأ معاك من لحظة الولادة وبتطور وبتتغير مع نموك وتطور جسمك، بعضها بيختفي لعدم احتياجك له وبعضها بيفضل موجود ومكمل، وبعضنا بيكون عنده رد فعل جسمه فوق المعتاد خصوصًا مع القلق والتوتر أو التعرض للصدمات، تلاقي استجابة جسمك أعلى بكتير من معدلها الطبيعي، أقل مُثير وأقل مُنبه بيخليك تنتفض وتقوم كأنه حاجة ضخمة وكأنك خايف ومذعور بدون مبرر وجسمك في وضع استعداد مستمر.

ونوع آخر من المخاوف هي المخاوف المكتسبة، اللي اتعلمتها من البيئة المحيطة زي ما اتعلمت في صِغرك إنَّك تخاف من الحيوان الفُلاني، أو تقلق من الحشرات، أو إنَّك ما تندفعش وراء سلوك معين، إلى جانب كم المحاذير والموانع اللي أخدتها في طفولتك، والتوجيهات والانتقادات اللي اتعرضت لها، وكل سبل المنع والحماية اللي كانوا اهلك بيمارسوها معاك، لحمايتك وتعليمك الصح من الغلط.. ولأن الصح و الغلط جزء كبير منه نسبي، فانطبعت جواك مخاوفهم الشخصية، لو حد فيهم كان بيعاني من الحماية الزيادة أو الخوف المبالغ فيه و بيمنعك من التجربة أو بيخاف عليك من كل المخاطر، بتلاقي مخاوفك كبرت معاك وأصبحت أكبر وأعلى من كل معدل طبيعي، كبرت وأنت بتخاف من كل حاجة ومن أي حاجة.. اللي اتمنعت منه واتقال لك عليه إنه ما ينفعش فضلت مصدق وأنت كبير إنه ما ينفعش وفضل مُنطبع جواك إنه هيؤذيك ويسبب لك ضرر وإنَّك غلطان ومخطئ لو حاولت تجربه أو تقرب منه.

ومصدر آخر للمخاوف هي الخبرات السابقة إنَّك اتعرضت لصدمة أو لأزمة من مُثير معين ومخك عمل تعميم خوفك من كل مُثير مُشابه، يعني مثلًا وأنت طفل اتعضيت من كلب أو قطة خربشتك فكبرت وأنت عندك تعميم وخوف من كل الحيوانات، خايف من كل القطط أو خايف من كل حيوان عنده فروة أو من أي كائن حي يقرب منك، أو تعرَّضت لحرق من نوع معين من الأكل فكبرت وأنت رافضه ورافض كل أنواع وأشكال الأكل المشابهة. سبيل الحماية التلقائية الأول هو المخ اللي بيخلق حِيل دفاعية وبيتحكم في رد فعل جهازك العصبي، وكلها حِيل غير ناضجة، أما في مراحل النُّضج فبيكون هناك اختيار أعلى، بتقدر تختار تتجنب إيه وتاخد محاذيرك إمتى، وإمتى تهدأ وتطمن نفسك. الأمور بتكون أكثر وضوحًا، وأنت بتكون واعي أكتر وبتعرف تحمي نفسك بشكل أفضل، وكل ما النضج بيزيد تصديقك في عقلك وفي حمايتك المنطقية لنفسك بتزيد أكثر.

مصدر آخر لمخاوفك هي احتياجاتك النفسية التي لم تلبَّ ولم تراعَ في الصِّغر، ويأتي على رأس القائمة الخوف من الهجر.. في مرحلة ما الطفل الصغير بيعتقد إن الحاجات اللي قدامه بس هي الموجودة، عشان كدا بيضحك جدًّا وبيحب جدًّا لعبة إخفاء الوجوه "Peekaboo" إنَّك تخبي وشك وتقول له "بخ" فيكتشف إن الحاجة بتختفي وبترجع تاني، إن أهلي ممكن يروحوا ويرجعوا لي تاني، أمي ممكن تنشغل عني وتفضل تحبني وتفضل قبلاني ممكن تكون بتعمل حاجة بس مش رفضاني ومش كارهاني وهترجع تسدد لي احتياجاتي، فيكبر ويكون جواه خبرة منطقية إن الأشياء اللي بتختفي بتظهر مرة أخرى بأشكال مختلفة فيطمئن ويبني جواه أحد دعائم الأمان.. في حال ما كان الطفل مُعنَّف أو عانى من الهجر أو عانى من الرفض في مرحلة من حياته ولم ينضج شعوريًّا بما يكفي، بيفضل خايف من كل هجر، بيكبر وجواه الخوف الشديد إنه هيتساب أو إن اللي هيبعد عنه مش هيظهر تاني، إن اللي هيختفي عمره ما هيرجع مرة تانية فيدخل في دواير علاقات مؤذية ويفضل مُصر عليها خوفًا من الهجر أو يهرب من أي علاقة جديدة خوفًا من إنه يتساب، "يسيب قبل ما يتساب" ويفضل يلف في دواير الندم ويبقى عنده خوف شديد من كل هجر يُترجم جواه برفض وحرمان.

خوف آخر بيتزرع جوانا من الصغر هو الخوف من الفقد، بنسمع كتير من أشخاص في العيادة النفسية إنه كان بيقوم في طفولته في نص الليل يطمئن على نَفَس باباه ومامته، يطمئن إنهم عايشين وموجودين، يخاف جدًّا ويقعد مع نفسه يبكي ويحزن لمجرد تخيله إنهم مشيوا أو فارقوا الحياة وبعدوا عنه.. الخوف من الفقد بيكبر معانا واحنا خايفين نفقد الحياة، خايفين نفقد المتعة، خايفين نفقد كل ما هو غالي وثمين.. وبعيدًا عن الاستعداد الجيني للطفل لأنه عامل مؤثر ومهم، ولكم حرمانه من الحب وحرمانه من الإشباع العاطفي خلاه خايف من كل فقد، خايف لحظات المتعة تنتهي وما يلاقيهاش تاني، خائف الأمان يتسحب منه لأن دعائم الأمان جواه هشة وضئيلة جدًّا.

خوف آخر بيتفاقم وبيزيد معانا في هذه الأيام هو الخوف من فقدان السيطرة؛ كل ما زادت مخاوفك وزاد إحساسك بالتشتت والحيرة والقلق زادت معاهم رغبتك في التحكم والسيطرة، عايز تتولى زمام الأمور عشان تحس بالأمان، عايز تطمن إن كل حاجة في مكانها، تنزعج جدًّا وتخاف لو حصل لخبطة أو اضطراب في موارد الرزق، لو حصل زيادة في سعر الدولار لو حصلت أزمة عالمية أو حرب، ينعكس عليك بأنك فاقد السيطرة وإن كل الأمور هتنهار ومش هتعرف تكمِّل ولا تؤدي مسؤوليتك ووظايفك المطلوبة منك، والخوف دا وراه تخويف وعقاب شديد أو خوف شديد في الصغر، كان مطلوب منك طول الوقت سقف عالي لكل التفاصيل، مطلوب منك صورة من صور الكمال، إنَّك تبذل مجهود مُضاعف وتعمل أحسن ما عندك وزيادة ومهما كنت بتعمل ما كانش كفاية، أو أحد الأبوين اتعرَّض لأزمة كُبرى في حياته عانى من نقص شديد في الموارد، أو تغيُّر مفاجئ في شكل الحياة.

والمخاوف بكل أشكالها وألوانها مُعدِية، وارد جدًّا تكون حاسس إنَّك مطمئن وشبعان تقعد مع حد عنده مشاعر سلبية وخوف كتير يعديك ويؤثر فيك سلبًا، وارد جدًّا بعد نصف ساعة متابعة للأخبار على السوشيال ميديا أو في التلفزيون تخرج بحالة من الذُعر والخوف الشديد، تعتبر إن كلمة عاجل بالخط الأحمر العريض مُوجهة ليك أنت شخصيًّا فتزرع جواك مخاوف ما كانتش موجودة من الأصل.

وعلى الرغم من وجود جذور لمخاوفك فإنها مصنع و مصدر لأفكار كتيرة غير حقيقية وغير منطقية، يعني شعورك بالخوف مصاحب له أفكار كثير من سيناريوهات وهمية عن المستقبل أو مخاوف غير منطقية أو تقليل لصوت المنطق.

وعندما تخرج المخاوف عن السيطرة تتحول لأمراض نفسية متعددة وعلى رأسهم نوبات الهلع "Panic Attacks" اللي بتكون فيها حاسس إنَّك

بتفارق الحياة و بتفقد السيطرة بالكُلية، بضربات قلب سريعة، بنفس ضحل مُتسارع، بتعرق، وإحساس أشبه بالموت المفاجئ، أو نوبات من الخوف والقلق العام، أو الرهاب والفوبيا... والحد الفاصل بين الخوف الطبيعي والخوف المرضي هو قدرتك على أداء وظائفك الطبيعية، الخوف اللي بيمنعك من ممارسة الشيء أو بيمنعك من المحاولة والتجربة هو خوف مرضي ومؤذي ويحتاج للمساعدة والعلاج فورًا.. لو فترة الخوف زادت عن المعدل الطبيعي أو المعتاد ليك أنت محتاج تلجأ للمساعدة.. ولو شدة الخوف كانت أثقل منك وأقوى من قدرتك على التحمل فأنت محتاج للمساعدة.. لو خوفك غلب كل قدراتك على التطمين وشعور الأمان فأنت أكيد محتاج للمساعدة.

التعامل مع الخوف محتاج لحكمة ورؤية واضحة عشان تقدر تفرق ما بين مشاعرك وأفكارك، ما بين شعور الخوف الطبيعي اللي حقك تحس بيه وتعيشه وما بين أفكار الخوف والهواجس غير المنطقية وغير الحقيقية اللي بتسيطر عليك وتعطلك، وما بين أفعال الخوف اللي بتخليك تهرب وتتجنب أو تواجه بعصبية وبغضب وبترجع تندم وتحكم على نفسك بالخوف أو بالجُبن وبالفشل.. مشاعر الخوف الطبيعية محتاج تستقبلها وتصاحبها عشان تقدر تتخطاها، محتاج تفهمها عشان تعرف مصدرها وتعرف تتعامل معاها. الخوف شعور مؤقت زي كل مشاعرك لو قدرت تقبله وتتعامل معاه هتعرف تتخطاه.. ما تخافش من خوفك، ما تلومش نفسك عليه، ما تمنعش نفسك من الخوف، لو حد جالك يلجأ لك يقول لك إنه خايف ما تقولهوش ما تخافش، طمِّنه وادِّي له مساحة أمان، مساحة يحس بمشاعره، كذلك الحال لو أنت اللي خايف، ادِّي لنفسك مساحة أمان من غير منع أو تأنيب، اسمح لنفسك تخاف وتسمع مشاعرك وتفهمها، اسمع الخوف بيقول لك إيه، اسمع إحساسك جواه إيه، اسمع المعاني اللي ورا الخوف، اقبل وجوده عشان يقل ويعدي بسلامة، بشكل منطقي من غير ما يؤذيك أو يسكن معاك. خوفك جزء طبيعي منك لو تقبَّلته وفهمت معناه.

أفكار الخوف لها قدره سحرية على تعكير اللحظة وعلى تسميم الموقف وإطفاء كل شعور إيجابي. المخاوف هي اللي بتزرع جواك كل ظلام، هي اللي بتخليك تعتقد إنَّك في نفق مظلم ما لهوش مخرج وملهوش حل، والمخاوف ملهاش سقف، ملهاش حدود، كل مابتتناقش مع أفكار الخوف أكتر كل ما بتزيد وبتتفاقم وبتكبر أكتر وأكتر، كل ما بتحاول تخلق لنفسك افتراض جديد، مخاوفك بتعلا وتتفاقم وتؤثر فيك وتحبسك أكتر. أفكار الخوف لا تخضع للمنطق، هي مجرد أفكار نابعة من مشاعر مؤقتة ولكنها افتراضات شبه ثابتة، صور ذهنية بتعيش فيها تعيِّشك الوجع مرة واتنين قبل ما تعيشه على أرض الواقع. وأفكار الخوف لها قوه المغناطيس، بتجمع كل الأفكار السلبية اللي حواليك، بتضخَّم لك الأمور، وتخليك تلبس النظارة السوداء اللي بتشوف بيها كل حاجة أغمق وأصعب وأثقل، بتكدِّر عليك اللحظة الحالية وتعيشك الوجع من أشياء لم تواجهها ويمكن لن تواجهها على الإطلاق.

ومن أحكامك المؤذية لنفسك إنَّك لما بتخاف بتحكم على نفسك بالجُبن أو بالفشل أو بالضعف، ويزداد الأمر سوءًا لو كنت راجل في مجتمع شرقي، بتتمنع تخاف من طفولتك "عيب تخاف أنت راجل"، "الراجل ما يعملش كدا"، "الراجل ما يعيطش"، "الراجل ما يخافش" تكبر وأنت جواك كل هذه المفاهيم المغلوطة اللي بتحد حركتك وتمنعك تحس بمشاعرك الطبيعية، فتخاف من خوفك وتخجل منه وتحس بالخزي والعار لو خُفت من موقف طبيعي، أو لو حسيت بخوف وغيرك كان حاسس عادي، أو لمحت في عينهم إنهم عايشين طبيعي وأنت بس اللي خايف. أفكار الخوف بتسجنك في سجن فردي وبتعيِّشك جوًّا دماغك في أفكار بتاعتك لوحدك... تعتقد بيها إنَّك الخايف الوحيد في الدنيا وإنَّك أضعف مخلوق على وجه الأرض، وإن المواجهة حلم أشبه بالمستحيل. مخاوفك مهما بلغت درجتها هي مجرد مخاوف، وارد جدًّا تتعامل معاها وتتخطاها في لحظة ما، بشرط إنَّك تحترم حدود قدراتك وتحترم طاقتك وتوجُّهاتك النفسية.. مش كل الناس بتخاف

من نفس الأشياء ولا كل الناس بتخاف بنفس القدر أو بنفس الشكل، كل واحد بيعبِّر عن مخاوفه بطريقته وبيعيش الخوف اللي جواه زي ما اتعود يتعامل معاه.

أفعالك الخارجية مش بالضرورة تكون مُتسقه مع ما تشعر به أو تعتقده أو بتفكر فيه، وارد جدًّا نفس الخوف يتسلل لفردين مختلفين وكل واحد فيهم يُظهر رد فعل مختلف تمامًا، واحد فيهم ينسحب وينطوي وينعزل والتاني يواجه بشراسه وبغضب. أفعالك مقياسها اعتقاداتك وتصديقك، المحرك الداخلي جواك بيتغير وأنت اللي بتختار تصدق في إيه وتاخد رد فعل في أي اتجاه، غالبًا كل مُعنَّف بيُعنِّف، يعني لو تعرَّضت للعنف في مراحل سابقة في حياتك بتعتقد إن هو الحل الوحيد لمخاوفك وإنه باب الأمان، إنه حل لكل مواجهة ولكل موقف، فبتقرر تعنِّف لفظيًّا أو جسديًّا، تؤذي اللي قدامك عشان تحس بالأمان وتطمن، أو تبحث عن العقاب في درجات أعلى، تتمنى له السوء عشان تحس بالأمان وإنه كل حاجة في مكانها.

نحن غير مسؤولين عن أفكارنا وعن مشاعرنا ولكن نحن مسؤولون عن أفعالنا، أنا مسؤول عن رد فعلي وعن اختياراتي، عن كل فعل بتحرَّك من خلاله، ودا أول طريق التغيير والتشافي من المخاوف.

الأمان هو حالة السكون وشعور الهدوء الداخلي اللي بيحصل جوَّا كل واحد فينا، ومصادر الأمان مختلفة، من أول الأمان المادي والأمان المعنوي والأمان الجسدي والأمان الجنسي، كل حاجة في حياتك بتُشبعك هي مصدر للأمان، وكل نقص في حياتك بيسبب نقص في الأمان.. نقص احتياجاتك النفسية بيخليك عايش بقلاقل في الأمان "Insecurities" شعور عدم أمان يحركك ويلخبطك في أوقات كتير حتى في علاقتك بنفسك، وإدراكك لمفهوم الأمان وإنه مش ثابت ومش مكمِّل طول الوقت ولا بنفس القدر في كل الأوقات وإن مصادره مش واحده للجميع هو اللي بيخليك تعرف تحس

بالأمان وتلبِّي احتياجاتك الأساسية، مش بالضرورة أن ما يشعرك بالأمان يشعر غيرك بيه، بالتالي لا تفترض إن غيرك لازم يحس زيك أو يفكر بنفس الطريقة أو يستقبل الأمور بنفس المنطق. عشان تقدر تطمن غيرك محتاج تطمئن من جوَّاك، تلتمس الأمان والطمأنينة في أفعالك، وزي ما الخوف مُعدِي الأمان أيضًا مُعدِي... لما بتتعامل مع أشخاص مطمئنين ومُطمئنين بيعدوك بمشاعرهم، بتحس معاهم بالسكينة، تحس إن في أمل في بكرة، وفي حب غير مشروط، وإن الحياة ينفع تكون أحسن وأفضل.

الأمان شعور مُتغير بيحتاج لمجهود عشان تسدد احتياجاتك النفسية وتفهم أنت محتاج لإيه، وإيه اللي ممكن يخليك في حالة سكون وهدوء، والتدريب على الأمان بيجي بتقبُّل مخاوفك وبالتماس اللحظات البسيطة من الونس والهدوء والدفا.. تتعلم تعيش السكينة الداخلية ولو للحظات بسيطة، تتعلم تستشعر الروحانيات جوَّاك، تتعلم تتذوق اللحظة الحلوة وتترجمها لمعاني مريحة ومُطمئنة، تدرك إن التغيير واستقبالك للأمان لن يتم في لحظة ولا تغيير المفاهيم الراسخة والمحفورة جوَّاك هيتغير في يوم وليلة.. كل شعور جواك قابل للتغيير لو اشتغلت عليه وأدركت أبعاده وأدركت احتياجاتك ومتطلباتك منه.

مخاوفك لها جذور ويُمكن علاجها، يُمكن التواصل والتعامل معاها وإدارتها. مشاعر الخوف مشاعر طبيعية ومنطقية بتحميك من كل خطر حواليك. تَخلِّيك عن فكرة الخطورة المستمرة أو إنَّك عايش في أزمة مستمرة هو اللي بيخليك تعرف تستقبل الأمان وتطمن. تنازلك عن الأفكار السوداوية والأفكار السلبية وتجفيف منابع شحن الأفكار السلبية هو اللي بيساعدك إنَّك تعيش بسلام وسكينة، هو اللي بيخليك تطمن، مش لازم تسمع أخبار سلبية طول الوقت أو تشارك ناس عندهم نظرة سلبية وسوداوية للحياة، أو تعتقد إن اللي أنت فيه النهارده دائم ومستمر مدى

الحياة.. جميع مشاعرك مؤقتة وكل مخاوفك إلى زوال لو سمحت لها تنتهي. جذور مخاوفك الداخلية محتاجة لدرجة كبيرة من الوعي والإدراك ولرحلة استكشافية كبرى في نفسك و في أسباب ومصادر مخاوفك. اتعلِّم تسمع مشاعرك وتفهمها وتستقبلها زي ما هي، والجأ للمساعدة لو لقيت خوفك مكبَّلك أو مقيدك في مكانك و مصعَّب عليك الحركة. مخاوفنا جزء من رحلتنا واستبصارنا بيها هو أول طريق العلاج.

# الشغف

كيف تجد وتستعيد شغفك؟

أعلى درجات الحب هي درجة الاستمتاع، لمعة العين وشعور الترابط القوي، لحظات الانجذاب الشديد للشيء اللي بتخليك حاسس بحالة سعادة شديده وإشباع واستمتاع يبقى جواك لفترات، يسيب جوًّا قلبك لذة وفرحة تفضل معاك وتحمسك وتجدد طاقتك ونشاطك من أول وجديد.. هو دا الشغف اللي بتعيشه تجاه أي شيء بتحبه وبتستمتع بيه وشغوف بحبك له.

وكثر الكلام عن الشغف وعن أهميته في حياتنا وأصبح هناك خلط كبير في معاني الشغف وأهمية وجوده، فالشغف هو درجة من درجات الاستمتاع ودرجة من درجات الحب والسعادة، بنزين مُحرك وطاقة بتحركك في اتجاه الأشياء اللي بتعملها وبتحبها وعندك روابط معاها، وبتهون عليك الصعاب وبتفتح لك آفاق جديدة للتطوير وللسمو.. ولكن الشغف ليس هو الهدف الأوحد للحياة أو الهدف الأسمى اللي أسعى طول الوقت للبحث عنه.. الشغف هو درجة من درجات تقدير الذات، يعني مش بالضرورة تكون كل حياتك محورها الأول الشغف، وما ينفعش تكون شغوف وأنت مش عارف تستقر نفسيًّا أو تعيش في هدوء وسكينه داخلية، مستحيل تجد شغفك وأنت عايش في دواير المشاعر السلبية أو مستصعب التقبُّل ولديك تحديات في الشعور بالرضا، الشغف هو درجة عالية من المشاعر اللي بتتطلب احتياجات أولية أساسها الهدوء النفسي والسكينة الداخلية إنَّك تكون مستقر من جواك، ماشي على أرض صلبة، متواصل مع ذاتك ومع اللي حواليك وإدراكك للأمور منطقي ومتوازن.

ومن أكبر التحديات اللي بنواجهها مع أشخاص كتير في العيادة النفسية هو الإدراك الخاطئ للذات "false self perception".. بتلاقي حد مُتجمِّد جدًّا ولما بيتكلم عن نفسه بيوصف قد إيه هو مَرن وقد إيه عنده مساحة براح.. أو شخص قاسي جدًّا ومقتنع إنه أطيب خلق الله.. والحقيقة إن ما حدش فيهم بيكذب أو بيدَّعي شيء، هو مُقتنع ومصدق تمامًا إنه الشخص دا. ذاكرتنا أحيانًا بتتشتت وبترسم لنا صور وهمية بنصدقها ونعيش فيها، أحيانًا لما بنمارس الكدب بوعي على أذهاننا مخنا كمان بيكذب معانا لحد ما يتحول لحقيقة بنصدقها ونعيش بيها، زي الأقنعة اللي بنلبسها ونعيش بيها لفترات وتصبح جزء لا يتجزأ منا. كذلك الإدراك الخاطئ للذات بيشتت صورتك الذاتية، بيخليك تقتنع إنَّك شخص آخر غير حقيقتك، يعيشك بعيد تمامًا عما أنت عليه ويخليك أبعد ما يكون عن تطورك الشخصي أو عن تقدمك في الحياة.. وطريق إصلاح إدراكك لذاتك هو سعة الأُفُق والمرونة، يكون عندك استعداد تتعلم.. لا ترفض التعليم ولا ترفض المعلومات ولا ترفض التطور والتغيير، تقبل إنَّك تسمع وتستقبل مهما كنت وصلت من مراحل في حياتك، تقبل إنَّك تتعلم عن نفسك وتعرف عنها الجديد، تقف مع خبراتك السابقة وتعيد تقييمها من وقت لآخر، يمكن تكون محتاجة لتعديل أو تطوير بسيط يخليك أوعى بنفسك وأقرب ليها.

والتوازن النفسي شرط أصيل لإيجاد الشغف، التوازن ما بين احتياجاتك وعوايزك، مش كل حاجة أنت عايزها أنت فعلًا محتاجها، مش كل عَوَز احتياج، العَوَز هو الإحساس المؤقت اللي بداخله إشباع سريع، أنا عايز الحاجة دي هنا ودلوقتِ عشان تجلب لي السعادة، وغالبًا الوصول للنقطة دي مش بيجيب لك السعادة ولا بيطمنك ولا بيوصلك للشعور اللي بتتمناه، زي كل شخص عاش بسعادة مشروطة وقال لنفسه لما أتجوز هكون سعيد.. لما أشتغل الشغلانة الفلانية هوصل للسعادة، لما أحقق الرقم الفُلاني أكيد هعيش في سعادة أبدية.. ولما وصل للنقطة اللي حلم بيها واستناها ما حسش

بأي مشاعر.. لأن ببساطة السعادة بتيجي نتيجة لخطوات كتير بتحققها، مش مجرد لحظة مؤقتة، السعادة نتيجة للحظات الاستمتاع ولحظات النشوة واللحظات الحلوة اللي بتعيشها.. أما الاستمتاع فهو أمر لحظي يمكن تحقيقه بأي شيء وبكل شيء، وارد تستمتع بحاجة عكس مبادئك، ممكن جدًّا تستمتع بحاجة خاطئة، بحاجة مش شبهك تجربها وتستمتع بيها، بس صعب جدًّا تعيش سعيد وأنت بترتكب أخطاء عكس ما تؤمن به أو تصدق.

مهارات الاستمتاع هي اللي بتخليك تتعلم إزَّاي تجد شغفك، بقرار واعي بممارسة الاستمتاع في اللحظات البسيطة و تجرُّبة أشياء مختلفة.. والاستمتاع بيزيد بتعزيز الفكرة وتكرار المحاولة، فعلى سبيل المثال لو قررت تشرب فنجان القهوة المعتاد بتاعك وأنت مستمتع بيه، هيأت لنفسك الظروف اللي بتحبها على الهيئة اللي ترضيك وتمتعك، أول مرة هتستغرب جدًّا، تاني مرة مش هتحس بحاجة، بس بعد مرات متعددة هتعرف تستمتع وتحس بطعم جديد اتضاف لحياتك وهو دا القرار الواعي بالاستمتاع.

إيجاد الشغف هو أحد مراحل تطور الحياة بيبدأ معاك من الصِّغر لما بتتعلم يكون عندك هوايات تُفضلها وتحبها وتمارسها باستمرار، لما تكون ما بتنساش حقك في المتعة واللعب، وعندك رابط بأشياء بتسبب لك شعور حلو جواك يملأ عندك خزانات الأمان ويطمئنك.. ولو في مرحلتك الحلية بتحاول تدور على شغفك، محتاج تسمح لنفسك بالتجربة، جرَّب حاجات جديدة ما عملتهاش قبل كدا أو هواية قديمة عدى عليها سنين نسيتها وبطلتها، اشتري كتاب تلوين وجرَّب تلون فيه، جيب لنفسك كراسة رسم وحاول ترسم حتى لو شخبطة، ارجع لآلة موسيقية قديمة كنت بتلعب عليها زمان، جرَّب تقف قدام المراية وتمثل زي ما كنت بتحب تعمل وأنت في ثانوي، خوض تجارب جديدة مع ناس ما قابلتهمش قبل كدا، جرَّب رياضة جديدة أو لعبة مختلفة مع ناس شغوفة بيها، ناس عندهم شغف،

عينيهم بتلمع وهمَّ بيعملوا الحاجة اللي بيحبوها ساعتها هتلاقي نفسك اتعديت من شغفهم. الشغف يتسلل للقلوب السليمة بدون استئذان.

جرَّب تقعد في وسط مجموعة بيضحكوا على أي حاجة حتى لو أنت مش عارف السبب بعد شوية هتلاقي نفسك بتضحك معاهم، العقل الجمعي له تأثير السحر، الجماعة مُحرك قوي، المجموعة والصحبة اللي حواليك بتؤثر فيك حتى وأنت مش واعي.. اختلاطك بناس شغوفة متوازنة عندها حب للشيء واستمرارية عليه بيعديك وبيشحنك.

من الكلمات المُستهلكة جدًّا في الآونة الأخيرة هي الاستمرارية والمثابرة "persistent & Commitment" أي نجاح لا يحتاج فقط لموهبة، الموهوبين مش هم فقط الناجحين، المجتهد والموهوب بيتساووا في الوصول بالاستمرارية في الخطوات، يعني المجتهد وارد إنه يوصل لدرجات أعلى بكتير من الموهوب بالسعي وتكرار المحاولة.. الاستمرارية مهمة جدًّا وتكرار المحاولة هو الضامن الوحيد للوصول ولكن الاستمرارية مش شكل واحد، مش كلنا بنمتلك نفس القدرات ولا عندنا نفس النمط في الاستمرارية.. في شخص بيبدأ بمجهود كبير جدًّا وطاقة عالية - زي أغلبنا- وبعد خطوتين طاقته تخلص وبتنتهي وبيملّ ويشعر بالفتور، وفي أشخاص بتبدأ زي السلحفاة والأرنب بيمشي خطوات بسيطة جدًّا ويستمر عليها لحد ما يوصل لهدفه، وفي شخص زي الأرنب بينام لآخر وقت وبينشط في النهاية وقت الزنقة، وفي أشخاص هاويين، مشاعرهم صوتها أعلى وهي اللي غالبة عليهم، الجزء الخلاق من المخ هو النشط عندهم، فنمط استمراريتهم موسمي، هو شخص متعدد الشغف بيحب أشياء كتير وبيشتغل فيها بالعرض جنب بعض، بيبدأ في حاجة وبعد خطوتين يبدأ في غيرها ويستصعب إنه يكمِّل، بيمشي شوية ويريح شوية.

إدراكك لطريقة تعلُّمك واكتساب المهارات مهم جدًّا لإيجاد شغفك، ووعيك وإدراكك لنمط استمراريتك هو اللي بيساعدك تستمر في الشغف دا وتحافظ عليه.

من أكبر المُنفرات والأشياء اللي بتبعدنا عن الوصول للشغف هو تحويله لعادة أو لحمل مستمر، فرق كبير بين الهواية والنفع.. قد يكون شغفك هو عملك، ومنتهى المتعة إنَّك تكون بتعمل ما تحب ولكن إدمانك للشغف بيحوله لِحمل سلبي سخيف ومؤلم.. بعد ما كنت بتوصل منه لدرجات من الاستمتاع والسعادة أصبح هو أكبر مُنغص ليومك، تحوَّل لحمل مستمر من التأنيب والتقل، لأنك بالغت في عطائك له واعتبرته جزء من ذاتك ومن تكوينك الشخصي.

شغفك لا يُعرِّف من أنت، شغفك هو فقط جزء منك مُكتسب، ولا يساوي قيمتك، مش بالضرورة يكون هو مصدر حياتك ولا المحرك الأوحد لنجاحك في الحياة.

في أشخاص كتير بتعيش لسنوات لا تفقه شيء عن الشغف ولا تعرف معنى شغف في حياتها، ولا تجد المتعة ولا الاستمتاع في أي تفصيلة من تفاصيل يومها.. ودا اللي بيحولهم لأشخاص جامدين متجمدين، رافضين الحياة ومتعتها، رافضين المغامرة والتجربة، واقفين عند فكرة الصح والخطأ المُطلق، واللوم والتأنيب المُستمر للذات، ورافضين يستقبلوا أي تغيير أو تطوير لذاتهم، ودا بيمنعهم يشوفوا الصور المختلفة للحياة وبيخليهم مصدر للإزعاج للمحيطين.. يُنكروا على اللي حواليهم أي متعة أو أي استمتاع، ويعتبروها دلع ورفاهية، أو شيء سخيف لا يستحق إننا نبذل عشانه أو نصرف عليه ونستثمر فيه.. تلاقيهم بينكروا عليك أي لحظة استمتاع، يستكتروا عليك انبساطك، يلوموك على هوايتك ويعتبروها بذخ أو تبذير، ويأنِّبوك إن الحياة لا تتحمل إنَّك تعمل فيها كدا وواجب عليك إنَّك تستثمر

فيما يستحق إلى آخره من الضغط السلبي عشان تقعد جنبهم.. استثمارك في استمتاعك الشخصي مش استثمار ضايع ولا بذخ، منتهى الظلم لنفسك إنَّك تنسى تُمتعها وتملاها بلحظات استمتاع وبلحظات ونس وشغف حقيقية.. ما تسمعش للي بيقول لك إنَّك عايش بهواك أو بمزاجك، من حقك تعيش بهواك ومن حقك تعيش بمزاجك طول ما أنت محكِّم عقلك ومبادءك وبتسعى إليها.. الاستمتاع لا يتعارض مع الوصول للهدف، لاستمتاع هو أكبر مُحفز ودافع للوصول لأهدافك في الحياة ونجاحك فيها.

الفتور هو مرحلة طبيعية من حياتنا جزء أصيل من الرحلة "ما طار طير وارتفع إلا كما طار وقع"؛ محتاج تقبل إن في جزء من رحلتك بتعدي على الفتور، بتصحى من النوم في وقت من الأوقات مش قادر تكمِّل ولا عايز تسعى ولا عندك طاقة حتى تحاول، رافض تساعد نفسك.. بيجي لك لحظات من اليأس والإحباط بتحس فيها إن السعي الكتير مُتعب ومرهق وأنت مش قادر عليه.. تفقد يقينك وتصديقك في نفسك و في حلمك.. ينطفي شغفك.. تبطل تستمتع.. مش بالضرورة تكون مريض اكتئاب أو بتعاني من مرض نفسي عشان شغفك ينطفئ، قد تكون بالغت وأسرفت أو عندك خلل في إدارة مشاعرك، أو مجرد مرحلة طبيعية بتمر بيها من المسؤوليات الزيادة والضغوط النفسية اللي مش عارف تُديرها وتتعامل معها..

الملل شعور ثانوي، يعني نفس الأشياء وارد نكررها كل يوم ولا نَمل، ولكن بنصاب بالملل لما بيكون عندنا مشاعر سلبية أخرى، زي الغضب والخوف والحزن.. بتحس بالإحباط في شغلك وعايز تتخلص منه وتقدم استقالتك، وتتخلى عن كل شيء بسبب الضغوط اللي فيه، أو بسبب مضايقتك من مديرك أو من زملاء مؤذيين وساميين، أو إنك مش عارف تحط لنفسك حدود تحميك في شغلك وترد لك حقوقك فتقرر تقلب الترابيزة أو تهرب تمامًا بحثًا عن الراحة.. بتلاقي نفسك في لحظة عايش حياة رتيبة ومملة، لمجرد إنَّك رافض شيء في علاقتك أو في شريكك مش قادر تقبله ولا قادر تغيره.

لو الملل سكن جواك محتاج تستبصر بيه عشان تقدر تتخطاه وتتخلص منه، محتاج تدور وراه هو جالك منين.. هل فقط ملِّيت من التكرار ولا جوَّاك تراكمات أنت مش واعي بيها ومش شايفها... هل عندك احتياج نفسي أصيل مُستتر لم يُلبَّ ولم يُراعَ... هل بتعاني من ضغط شديد عليك وحاطت لنفسك سقف عالي في كل الأشياء.. هل محتاج وقفة مع الذات وإعادة ترتيب للأولويات والتخلص من بعض المهام اللي ألزمت نفسك بيها وهي مش مسؤولياتك ولا مفروضة عليك.. عشان تتخلص من الفتور محتاج تعرف أسبابه الحقيقية وجذوره جواك ساعتها هتقدر تتخطى الملل، بمغامرة جديدة، بتجربة مختلفة، بوقت شخصي لنفسك، بمساحة جديدة تفتحها لذاتك، بأشخاص ما شوفتهومش من زمان.. المهم يكون عندك قرار واعي للتخلص من الملل مش إنَّك تعيش فيه وتفضل تلوم الدنيا والظروف.

استعادة الشغف هي رحلة وعي وبحث ذاتي زي كل تغيير جواك. انطفاء الشغف لا يعني انطفاءك ولكن يعني فترة صعبة في حياتك ممكن التخلي عنها وتخطيها. والمشاكل لا تُحَلُّ بنفس العقلية اللي أنشأتها، ما ينفعش تستعيد شغفك بنفس الشكل اللي أفقدك شغفك، محتاج تغيير حقيقي في نمط حياتك وفي دايرتك المحيطة، تبحث عن الدوائر الداعمة والمثيرات الخارجية اللي بتغذي بيها نفسك، وطريقة تعاملك مع الضغوط.. مجرد وقفة مع الذات وإدراك للي بتمر بيه يساعدك جدًّا للتغيير ويفتح لك أبواب تخليك تبدأ من جديد تستمتع وتعيش الشغف وتلمسه في أبسط التفاصيل. الترميم دايمًا أصعب من البناء لذلك استعادة الشغف فيها صعوبة أكبر وبتحتاج لمزيد من الوعي الذاتي.

الشغف هو شعور داخلي غالي ومهم، لكنه مش محور الحياة ولا المفتاح السحري للعيش برغد وسعادة، هو مجرد شعور إنساني مهم وقيِّم، بيملا جوارحك بالسعادة والأمان، ويملا خزانات الفرحة جواك، بيساعدك تسعى لأهدافك بشكل أفضل، بيشحن بطاريتك وطاقتك من جديد.

أنت محتاج للشغف لكن ما تجعلوش قِبلة بتبحث عنها طول الوقت، خليه جزء من هدفك، اتعلم مهارات الاستمتاع عشان تعرف توصل لشغفك، واسأل أهل الخبرة اللي عرفوا ينجحوا ويوصلوا واسمع خبراتهم المُلهمة.. اسمع قصصهم واتعلم منها من غير ماتقارنها نفسك ولا تحطها كحِمل عليك، خد منها الجزء اللي يساعدك ويخليك توصل وتعيش في أمان وسكينة.

# الوحدة

مهما كانت رحلة حياتنا عامرة ومليئة بالمحطات والتفاصيل، ومهما زادت الناس في الدواير القريبة والبعيدة، ومهما بالغنا وبذلنا من مجهود لا يمكن تفادي لحظات الشعور بالوحدة..

ولكن هناك فارق كبير ما بين الوحدة والعُزلة، ما بين إنها تتفرض عليك وإنَّك تختارها بكامل إرادتك تعيش فيها وتقفل دوايرك عليك.

حلم التطوُّر والتغيير مش بيفارقنا طول الوقت، وأحيانًا كتير في لحظات الضعف ولحظات العجز بنحس إن المكان اللي احنا فيه بقى غير كافي وغير مناسب، والأشخاص اللي حوالينا ما بقوش شبهنا، أحلامنا وطموحاتنا أكبر من المكان وأكبر من الإمكانيات الحالية، واحتياجك للدعم فاق كل الاحتياجات الأخرى، فبتقرر تاخد خطوة في حياتك لقدام بالسفر أو تغيير المكان وتختار الغُربة، أحيانًا للتعليم، لفرصة تطوير، لفرصة عمل أفضل، لتحسين دخل، لشبكة علاقات جديدة، لاختيار مجتمع مختلف.. وهنا بيجي حد فاصل ما بين الاختيار الواعي وما بين قرار الهروب.. ناس كتير بتعتقد إن تغيير المكان هو حل جذري لكل مشاكلها، وهو اعتقاد خاطئ بالكلية، تغيير المكان بيجي ومعاه شنطة جديدة من التحديات والصعوبات المختلفة، حياة جديدة وتفاصيل وأشخاص ومجتمع مختلف بتحدياته وصعوباته، باحتياجات مختلفة ومجهود محتاج تبذله.. أي مجتمع هتختاره يكون سكن ليك مهما بلغت درجة تقدمه عنده عثرات وصعوبات، مهما اعتقدت إنَّك هتنصهر في مجتمع شبهك ويكون أنسب ليك هيفضل عندك احتياج

للاستثمار في علاقات جديدة وبذل مجهود لتكوين مفاهيم ووعي مناسب للمجتمع، وفهم تحدياته وفهم الأبواب الخلفية اللي غالبًا ما حدش بيقول لك عليها ومش بتبان عن بُعد، مش بتظهر غير بالتجربة الحقيقية والمعايشة للمجتمع.

أي فرصة سفر برَّاقة تبدو من برَّا هايلة وتجلب السعادة في باطنها كثير من التحديات والصعوبات، وخير دليل كل من قرر إنه يهاجر أو يغير حياته ويبدأ حياة جديدة، قابله بعد سنين واسأله تجربتك كانت زي ما تخيلت ولا شوفت فيها تفاصيل مختلفة.

مش كل واحد مُصَمِّم إنه يعيش في مكانه واحنا مش شجر فعلًا ولا مزروعين في مكاننا، ولا مضطرين نبدأ ونكمِّل في نفس المكان، بس قبل ما تاخد قرار تغيير مكانك محتاج تتأكد إنَّك مناسب للبيئة اللي أنت رايح عليها، محتاج تتأكد من قائمة أولوياتك ومن احتياجاتك وتوازنها، يكون عندك نظرة منطقية لاختياراتك وتختار المكان الأنسب ليك مش اللي رسمه خيالك، عشان خيالك كتير بيخدعك وبيرسم لك صور غير حقيقية، وبيعشمك بحاجات وتوقعات تتصدم لما بتواجهها.. المجتمع الجديد هو فرصة جديدة للتعايش ولكن كل تغيير بيمر بمراحل انتقالية، يعني ما بين أي حالة وحالة بتعيشها بتعيش مرحلة انتقالية، بننسى إن ليها قواعد وقوانين مختلفة، وأنت في المرحلة دي مش متوقع إنَّك تشتغل بكامل كفاءتك أو إن مشاعرك تستقر في يوم وليلة، أو إنَّك تقبل كل النواقص وتتعامل معاها كأنها أمر طبيعي.. ما فيش في الحياة جنة ونار ما فيش انتقال من صفر لمية، ولكن في انتقال تدريجي، تطوُّر بنشتغل عليه.. واللي ممكن يساعدنا هو جمع المعلومات المنطقية المتوازنة من أهل الخبرة، ومن مصادر مختلفة، عشان أقدر أحدد المناسب ليَّ واللي هيساعدني لخطوات أفضل.

والبعض بيعيش في غربة مُقنَّعة، بيعيش الوحدة وسط عشرات الأشخاص، عايش في علاقة حاسس بوحدة مستمرة، منتظر لحظة الونس ولحظة الشراكة اللي عمره ما ذاقها ولا عاشها في علاقته، أو عايش وسط أصحاب مش بيقدر يحكي معاهم اللي جواه ولا عنده مساحة أمان يفضِّي ويفضفض بكل اللي بيحس بيه، أو عايش غريب وسط عيلته، ومش بنسى جُملة مريضتي لما قالت لي: "أنا لو بإيدي مش ممكن كنت أختار أهلي دول، أنا مش شبههم وهمَّ مش شبهي، أنا عايشة معاهم لأني مضطرة أكمِّل معاهم..".

الغربة المُقنَّعة إنَّك تكون حاسس بالوحدة لأنك قافل على نفسك ومش قادر تتواصل مع اللي حواليك، على يقين تام إنهم مش شايفينك ومش سامعينك ولا حاسسين بيك، وإنَّك مهما اتكلمت عن اللي جواك أو عبرت عنه ما حدش هيفهم أو يقدر، إحساسك إنَّك عايش حياة مزدوجة، حياة في العلن الكل شايفها هادئة ومستقرة، وحياة في السر بها كثير من الصراعات والأزمات النفسية المُستترة، مخبي وجعك جواك ومخبي معاه كل مشاعرك الداخلية، دافن جواك تفاصيلك ورافض أي جسور للتواصل مع الغير بزعم أن ما حدش هيفهم ولا حد هيحس.. ولا نُنكر وجود أشخاص صعبة في حياتنا وأشخاص سامة وأشخاص مؤذية وأشخاص لا تُقدِّر ولا تُدرك حجم وثقل ما نشعر به، لكن آفة العلاقات التعميم، إننا نعتبر كل الناس وحشة وكل الناس سيئة وما فيش، حد كويس هي مجرد فكرة غير ناضجة ومؤذية جدًّا، بتوصَّلنا لدرجة من العُزلة شديدة، نعيش مستخبيين ومصدقين أفكارنا وبنسمع بس لأنفسنا، ورافضين نستقبل من برَّا أو نخرَّج أي حاجة من جوانا.... لو مصدَّق عن نفسك إن فيك الخير فأكيد مش أنت الوحيد على وجه الأرض، أكيد في أشخاص تانيين جواهم خير وعندهم استعداد للتقدير وللفهم وللاستيعاب.. لو مصدق إنَّك بتحس بغيرك فبالتبعية غيرك ممكن يحس بيك، بس محتاج تبذل مجهود إنَّك تلاقي

غيرك دا.. إنَّك تتواصل معاه وتفتح له الأبواب.. ما حدش ممكن يفهمك من غير ما تفهِّمه نفسك، ما حدش ممكن يسمعك من غير ما تتكلم، ما حدش ممكن يلبِّي لك طلباتك من غير ما تطلب... محتاج تكون موجود ومصدق في وجودك عشان تقدر تطلب وتفضفض وتعبَّر عن اللي جوَّاك. التواصل بيتبني على التصديق، تصديقك إن ليك حقك في التعبير وإظهار حقيقتك، وإنَّك تاخد مساحتك في الحياة زي ما غيرك واخد مساحته، وزي ما بتسمح لغيرك بمساحته وبتحرص عليها وبتحافظ عليها طول الوقت.

ومن أهم مُسببات الوحدة غدر الصحاب، الخُذلان، لا يخفى علينا كم الأغاني والأفلام والمقالات والفيديوهات اللي بتتعمل عن غدر الصحاب وعن سوء الأصدقاء وعن الخُذلان والخيانة اللي بنتعرض لها من الغير، وإن الناس بقت بـ 100 وش وإن الناس غدارين إلى آخره من المعاني المتأصلة جوَّا أنفسنا، اللي خلتنا نصدق إن ما فيش صاحب كويس وما فيش حد ينفع يكون قريب، والحقيقة إننا نعاني من خلط في المفاهيم، مش كل شخص مُقرَّب لينا في الدايرة القريبة ينفع صاحب، ومش كل صاحب هيستمر معانا طول العمر بنفس القدر، ومش كل الناس ثابتة في مكانها أو بتفضل على حالها طول الوقت.. في صاحب بيعرف يدعمك وقت الأزمات، وصاحب لو لجأت له بمشكلة ما تلاقيش عنده أي حل، ما بيقدرش يتحمل مسؤولية مشاكلك أو إنه يسمعك، ما بيعرفش يسمع ولا عنده أي اقتراحات أو حلول، وفي صاحب بتلاقيه في وقت السعادة وقت الفرحة، صاحب البهجة اللي بيضحك معاك، بيشاركك اللحظة الحلوة، بتستمتع بصحبته وتلاقيه دايمًا في وقت الرخاء... المشكلة الأساسية إننا بنطالب اللي قدامنا بالمستحيل، بنطلب الكمال من الجميع، بتتوقع إن صاحبك يفكَّر ويحس زيك أو يتصرف بطريقتك، أو يكون عطاؤه زي عطاءك، مجرد تخليك عن التوقعات والأحكام المُطلقة للي قدامك بتسمح لك تشوفه زي ما هو كله على بعضه، تعرف تحدد علاقتك معاه وتفهم حدودها الحد فين ومطلوب

منها إيه وبيساعدك كتير إنَّك ترتاح في علاقاتك وتقرب أكتر من اللي قدامك. في أصحاب كتير في حياتنا بيمثلوا علامات في الطريق، فرقوا معاك وشالوا عنك حِمل، خففوا عنك لحظات صعبة، كانوا جنبك في أوقات مش ممكن تنساها ما كانش ممكن حد غيرهم يقوم باللي قاموا بيه.. بس النهارده ما بقوش مناسبين للمرحلة الحالية، مش مناسبين لنسختك الحالية، كل واحد فيكو اتطوَّر في اتجاه مُختلف، كل واحد بقى نسخة جديدة وما بقيناش مناسبين نكون في أقرب نقطه أو نكون على نفس المسافة السابقة.. المساحات في علاقات الصداقة مُتغيرة مش ثابتة، اللي كنت بترفضه زمان وارد تقبله النهارده والعكس وكذلك الحال مع أصدقائك.

أزمات الثقة غالبًا بيحاسب عليها أشخاص أبرياء.. صدماتك من الماضي أو صدمتك من علاقة سابقة بترمي حملها على علاقات جديدة، لما بتعيش الخُذلان مع شخص بتبتدي ترمي مشاعرك على أي شخص بيمر في حياتك، تحطه في اختبارات، تتوقع منه السوء، تسيء الظن بيه لحد ما يقع في فخ أي غلطة ولو بسيطة، تعزز عندك فكرة إن كل الناس أشرار وكل الناس هتسيء إليك وتؤذيك فتقرر تكمل في دايرة وحدتك أكتر... ثقتك بالآخرين هي انعكاس لثقتك بنفسك كل، ما بتصدق في نفسك وتآمن بيها كل ما بتبني جسور ثقة حقيقية مع الآخرين، ما حدش ممكن ياخد منك حاجة أنت مش عايز تديها، وما حدش ممكن يجي عليك لو أنت مش سامح بدا، ما حدش ممكن يتحكِّم في حياتك لو أنت ما سيبتلوش الباب وسمحت له بالتحكم فيها وقيادتها.

وسؤال يتبادر لأذهان ناس كتيرة، خصوصًا في فترات اليأس والإحباط، إيه أهمية العلاقات في حياتي؟ وليه لازم يكون عندي ناس مقربين؟ الحقيقة إن دوائر الثقة هي اللي بتخليك متوازن وأخف وأصدق مع ذاتك، وجود ناس في أقرب الدواير ليك بتقدر تشاركهم بتفاصيلك الحقيقية، بتبان معهم

من غير أقنعة أو فلاتر، من غير ما تحسب كل كلمة قبل ما تقولها، من غير ما تفكر تقول إيه وما تقولش إيه، تجري عليهم في لحظات ضعفك ترمي عندهم وجعك، تسمع صوتهم وأنت موجوع فدموعك تنزل غصب عنك لأنهم مساحة الأمان ليك، ناس بتشاركهم أحزانك وأفراحك، ناس بتكون معاهم بكل تفاصيلك.. وجود دوائر الثقة هي مرايات حقيقية ليك بتساعدك تكوِّن ذكريات متوازنة وتتخطى صدمات الماضي، وتقرَّب من نفسك وتتعامل معاها بصدق.. بس احذر احتياج المشاركة عندك يرميك على علاقات ضارة غير صالحة، يدخَّلك في علاقات هشة تسميها صداقات، ناس مش شبهك وغير مناسبين ليك وما يقدروش على تحمُّل مسؤولية اللي جواك وتعتبرهم أقرب المقربين.. مسؤوليتك تختار دوايرك وتحط لها حدود، ومسؤوليتك تشارك اللي جواك وتسمح بمساحة حقيقية ومساحة أمان بينك وبين اللي حواليك.

إنك تكون مختلف هو أمر طبيعي، ولكن إنَّك تكون غريب عن سائر المحيطين فهو أمر محتاج لإعادة نظر.. ما فيش خلاف إن العقل الجمعي تغيَّر في السنوات الأخيرة وإن منظومة الأخلاق شكلها اختلف، ونظرة الناس للقيم والمفاهيم اتغيرت تمامًا في السنوات الأخيرة في مجتمعاتنا، نتيجة أحداث كثيرة مرينا بيها.. والأزمة مش في اختلاف الأخلاق فقط، الأزمة في إنَّك تكون جامد فتُكسر أو إنَّك تكون نسخة مشوهة شبه سائر النسخ المحيطة.. حفاظك على منظومة القيم والأخلاق الخاصة بيك هو حق أصيل ليك لا يعني إنَّك تكون جامد في مكانك أو رافض التطوير أو رافض حتى تسمع للمجتمع واللي بيحصل فيه.. انعزاليتك عن المجتمع بالكلية بتمنع عنك التطوير، مش لازم ينطبع جواك كل سلوك سلبي بتشوفه بس مهم تعرف الأحداث اللي حواليك، مهم إنَّك ما تعيشِّ في معزَل عما يحدث حولك، ما تعيشِّ في برج عاجي بفقاعه هوائية تخلقها لنفسك وتعيش فيها وتعتبر إن دي الحياة ودي الأخلاق وإن ما بقاش في حد زيينا... قد تكون محافظ على أشياء أكتر من اللي حواليك ولكن لا تنسى إنَّك إنسان بتُخطئ

وتُصيب، عندك زلات وعثرات، حتى لو ما كنتش قاصد أو ناوي تغلط. ومن آثار العقل الجمعي، الفنان الفُلاني لما جسد الشخصية الفُلانية عن البلطجي الطيب اللي الناس بتحبه فأصبح رمز كبير للشباب، أغلبنا رافض هذا النموذج، ولكن هو جاب الصورة الأصلية من قلب المجتمع وحوِّلها لصورة يتمناها الشباب والمراهقين وكأنها رمز يُحتذى.

قبل ما تقف في موقف التنظير والنقد على الآخرين حاول تستوعبهم، حاول تفهم دوافعهم وتوجهاتهم، ما ينفش تعيش معزول وتشتكي الغربة، محتاج تقبل التطوير والتغيير.. وفي المقابل ما ينفعش كمان تكون نسخة من كل من هُم حولك حتى غير المناسب ليك، في صور كتير حواليك مؤذية ومشتتة والأحداث والتغيرات سريعة، وإنَّك تزرع جواك مبادئ وتحافظ عليها مش أمر سهل، والأصعب إنَّك تزرعها في أولادك، ولكن أرجوك لا تُنشئ جيل منعزل عن مجتمعه لا يفقه شيء في توكيد الحقوق ولا يفقه شيء في مهارات التواصل.. جيل هش يؤمن بالمثالية ولا يؤمن بالواقعية، لا يخضع للمنطق.. بلاش تربي ولادك وتحطهم في عبء شديد كأنك بتنشأهم في حوض سمك بعيدًا عن كل المثيرات الخارجية أملًا في إنهم يطلعوا نماذج مثالية بدون أخطاء، أنت في المقابل بتحرمهم من التجارب وبتحرمهم انهم يتطوروا أو يعرفوا الصح من الغلط، الأشياء بتعرف بالتضاد.. محتاج تشوف كل الصور والألوان عشان تعرف تختار بإرادة حرة وأنت واعي وشايف أنت رايح فين.

مشاعر الوحدة مؤلمة للغاية، بتخليك تحس إنها النهاية، تحس إنَّك مش ممكن تستقبل الدعم أو المساعدة أو الطبطبة، والحقيقة إن استقبالك للمساعدة من غيرك بيساعده هو كمان وبيدي له مساحة يحس بآدميته وإنسانيته، لما بتسمح باستقبال الدعم أنت بتسمح بتواصل إنساني مهم بينك وبين اللي قدامك، وبتسمح بكبران نفسي لحسابك ولحسابه، إنَّك تعيش في حياة آمنة هادئة مستقرة ومتكاملة، فطلبك للمساعدة وطلبك للتواصل هو أحد محركات التوازن في الحياة.

بعضهم يرفض فكرة إن كلنا فترات في حياة بعض، والحقيقة إن كل العلاقات مآلها إلى الانتهاء، مش بالضرورة بالخيانة أو بالوجع ولكن قد تكون بالوفاة بنهاية رحلة أحد الطرفين؛ لا يوجد دوام في الحياة؛ الفترات هي سنة الحياة والتغيير سنة كونية.. قبولك للحياة بشروطها بيساعدك تثق وتهدأ وتطمن وتعيش اللحظة الحالية بدون مبالغة أو إفراط في الخوف على اللحظات القادمة، أو الخوف من مشهد النهاية ولحظات الوجع والفقد.

عشان تقدر تتعامل مع شعورك بالوحدة محتاج تفهم مصادره، محتاج تتعلم عن تواصلك الذاتي مع نفسك، محتاج تسمح بالزلّات والعثرات والأخطاء. لا تتعامل مع الحياة على إنها أبيض وأسود فقط، اقبل كل درجات الألوان وكل ألوان المشاعر. استقبل الموجود وامتنَّ لوجوده، واسعَ لتطوير ذاتك. اعرف قيمة العلاقات في حياتك ومردودها عليك وأهمية التواصل. حاول تتطور وتسعى وتقرب من هدفك. التماس الونس بيبدأ من جواك.. إنَّك تعرف تتونس بنفسك وتحس في قعدتك معاها بشعور هدوء وسكينة، مش مشاعر غضب وانتقاد ولوم مستمر، بتعرف تستشعر اللحظة الحلوة مع نفسك في أبسط التفاصيل وأبسط المواقف.. الونس احتياج أصيل من حقك تطلبه وتصر عليه، بس الأول تعرف إزَّاي تلتمسه وتستقبله. استثمر في علاقات مُطمئنة وعلاقات حقيقية ترضيك وتشبعك، اهرب من الأدوار الخفية لصوت الضحية اللي جواك، اهرب بمسؤولية وبنضج ووعي يخرجك لعالم حقيقي، فيه تواصل متوازن، وهدوء وسلام نفسي.

## تغيير مسار - Carrier Shift

حلم كل موظف إنه يصحى الصبح يلاقي الشغل بتاعه اندثر، انتهى واختفى من الحياة، المسؤوليات والأعباء اللي عليه ما تكونش موجودة، وحياته تختلف تمامًا في غمضة عين، مديره ما يكونش موجود وزملاؤه البائسين البايخين ما يفضلوش مكملين معاه، يتنقل لوظيفة تانية أسهل بتجيب له دخل أكبر وتخليه فرحان وسعيد بنفسه أكتر.

حلم الـ Carrier Shift إنه يبدأ مجال جديد، يبدأ حياة جديدة بآمال عريضة وأحلام كبيرة؛ وبيغذي الفكرة جدًّا المُوجة المُتجهة ناحية مفهوم إنَّك ينفع تعيش شغفك وتبدأ حياتك في أي سن وتعيد بناء حياتك بالشكل المناسب ليك.

والبدايات قد ما هي ممتعة وسعيدة قد ما هي مُكلفة، أحيانًا إعادة البناء بتكون أصعب من البناء نفسه، إنَّك تجد شغفك هي رحلة طويلة وإنَّك تعيشه هي رحلة محتاجة مسؤولية ونضج كافي.

أحد المتروكات بالنسبة لنا هو التخطيط، إننا نعرف ونفهم احنا رايحين فين قبل ما نروح، ندور على الوعي الكافي للمشوار اللي احنا رايحينه.. تتعلم دور من أدوارك اللي المفروض تقوم بيه، دورك كزوج أو كأب، دورك كزوجة وأم.. دي أدوار محتاج تتعلمها قبل ما تروح لها؛ تتعلم متطلباتها وتفهم أنت تقدر فيها على إيه ومحتاج تشتغل على إيه، إيه اللي محتاج يتطور ويتحسن جواك و إيه اللي تقدر عليه بسهولة ومزروع وعندك منه بالفطرة.. الأدوار بتحتاج للتعلم ما بتجيش بشكل تلقائي.. الأب اللي ساب أولاده

لسنين وساب جواهم تشوهات نفسية كان رافض يقوم بدوره كأب، قد يكون زوج عظيم أو موظف هايل أو صاحب ما حصلش بس هو أب مؤذي لأنه رافض الدور دا وما اشتغلش عليه وما حاولش يتعلم إيه المطلوب منه، ما حددش وقت للتخطيط والاستعداد.

أحيانًا بتدخل في وظيفة جديدة وأنت مش عارف إيه المطلوب منك ولا مدرك متطلبات الوظيفة أو احتياجاتها الأساسية، فتلاقي نفسك موظف مثالي من وجهة نظرك لكن مش بتعمل الأساسيات المطلوبة في الشغل، بتعمل الحاجات اللي أنت حاببها وشايف إنها الأهم وما بتعملش الشغلانات البسيطة اللي بتنجَّح زميلك وبتوصَّله لدرجات أعلى منك.

الاستعداد والتخطيط بيستغرقوا وقت لكن بيوفروا عليك مطبات ومِحن كتير في حياتك، يكون عندك خطة مُسبقة وتعلُّم سابق للخطوات اللي أنت ماشي فيها واللي أنت محتاجها بيقيك شرور كثير من الزلات والأخطاء في الحياة، مجرد ما بتعرف الدور المطلوب بتقدر تختار بوعي وبنضج أكبر.

مؤخرًا ظهر عندنا شكل جديد من الاستشارات النفسية وهي استشارات العمل "Carrier Consulting" إنَّك تقعد مع حد متخصص يفكر معاك في مهاراتك وقدراتك وكفاءاتك والحاجات اللي بتحبها والحاجات اللي بتفضلها ويساعدك في اختيار المجال المناسب ليك، وطبعًا لا يمكن لحد غيرك يختار مكانك فما ينفعش حد يقول لك افعل ولا تَفعل في خطواتك القادمة، أنت أولى الناس باختيارك وأنت أدرى الناس بيك.. فالاستشارات هدفها زيادة الوعي والاستبصار مش إن حد يختار مكانك.

بعض الناس بتفضل في حيرة كبيرة جدًّا و في دواير مُفرغة إنه مش عارف يوصل لشغفه أو مش عارف يوصل للحاجة اللي بيحبها وممكن يبدع فيها ويوصل لأهدافه.. والوعي والدراسة لا تنفي فكرة التجربة والخطأ، وهي إحدى وسائل التعلم، إنَّك تتعلم بالممارسة، تجرِّب.. وارد جدًّا تشوف

الحاجة من برَّا أروع ما يمكن وأمتع ما يكون ليك، بس بمعايشتها وتجربتها الحقيقية تكتشف إنها أتقل بكتير مما توقعت، وتختلف تمامًا عن فكرتك السابقة وتقرر في لحظة إنَّك تهد كل حاجة وتبدأ من جديد.

وهُنا يأتي السؤال، هل اتباع الشغف يفسد الحياة؟ الشغف أمر عظيم وداعم لمحركاتك النفسية ولكن اتباع الشغف بدون وعي يساوي اتباع الهوا.. يعني قرارك بالتغيير محتاج يكون قرار من عقلك مش بس من مشاعرك، قرار واعي ومتوازن حاسب فيه أرباحك وخسائرك، حاسب فيه أولوياتك واحتياجاتك ومُدرك بالمرحلة اللي بتمر بها.. الاندفاعية الشديدة في تغيير المسار بتخرجنا برَّا المسار.. المرونة مش في البُعد عن الأهداف المرونة في إيجاد طريق مختلف للوصول للهدف، إنَّك تكون مرن مش معناها إنَّك بتخرج برَّا كل الدوائر المعتادة ليك أو ما عندكش حدود نفسية واضحة أو بتتبع كل فكرة بتطرأ حواليك وكل فكرة تلقائية بتجي لك، إنَّك تكون مرن معناها إنَّك تكون مُصر على هدف واضح ومدرك لأهميته وبتسعي جاهدًا وراه بأشكال وطرق مختلفة، ولما بتقابلك عقبات بتدور على طرق توصلك بشكل أبسط أو أسهل.

وتغيير المسار يعتمد على إدراكك للخبرات السابقة؛ إيه اللي أنت اتعلِّمته وعرفته عن نفسك من اللي فات.. إيه المُحصلة اللي وصلت لها النهارده وشنطة الأفكار اللي جواك عن نفسك ووعيك بذاتك وبخطواتك.. أنت أي نوع من الموظفين و أي نمط من الأشخاص وإيه الأهم بالنسبة لك وإيه اللي لا يمكن الاستغناء عنه.. كتير بنرسم صور ذهنية غير حقيقية عن المستقبل وأحلام اليقظة بتغلب علينا فبنتخيل الحياة وردي أو بنلونها كما نشاء بعيدًا عن الواقع وعن حقيقة الأمور.. راحتك النفسية مهمة، قد تكون أول وأهم أولوياتك وحفاظك عليها أمر هام جدًّا لكنها ليست الأولوية الوحيدة في حياتك، احتياجك المادي أو احتياجك لتلبية مُتطلبات من حولك أو المسؤوليات

اللي عليك أمر مهم محتاج تكون واعي بيه، والتوقيت اللي بتختار فيه تغيير نمط حياتك أو الثورة على ما أنت فيه لازم يكون توقيت مدروس وواعي، أو قد تكون المجازفة غير محسوبة وتابعتها تؤذي نفسيتك أكتر بكتير.. حقيقي جدًّا إنَّك لو خرجت من الدواير السامة اللي بتؤذيك ومن الأحمال الضاغطة المستمرة هتحس بانفراجة بس هي مجرد انفراجة مؤقتة لا علاقة لها بأصل الأمور ولا علاقة لها بحل المشكلات. تراكم الضغوط جواك ليس انعكاس لضغط خارجي فقط ولكنه انعكاس لضعف في مهاراتك في إدارة مشاعرك وإدارة الضغوط حواليك، يعني لو وصلت لنقطه الغليان والغرق وإحساس إن كل حاجة انتهت ولازم أنهي مسيرتي المهنية فورًا، محتاج أقف مع نفسي وقفة صادقة لفهم أسباب النهاية وأسباب الوصول لنقطة الغرق، هل الحمل كان فعلًا زيادة ولا طريقة شيلك للحمل محتاجة تعديل.. هل المحيطين أشخاص سامة فعلًا ولا أنت بتُفسِد من حولك عليك بزيادة التدليل وبالعطاء غير المحسوب.. هل مهارات العمل ينقصك فيها مهارة زي التواصل أو إنَّك تعرف تعرض شغلك بشكل مناسب أو تُظهر مهاراتك للغير.. هل أنت محتاج لمزيد من المرونة في التعامل مع الأمور.. وهل عندك صعوبات في مجال العمل مصدرها داخلي ومحتاج لتعديل وتغيير؟

قبل ما تاخد قرار النهاية محتاج تعزل مشاعرك، تديرها وتتعامل معاها وتدرك إن قرارك مش مبني على لحظة غضب أو لحظة حزن أو حمل شديد مش قادر عليه.

ومن التوازن إنَّك تحسب حسبتك للمرحلة الانتقالية، لفترة الجسر بين المرحلتين. لا يوجد إعادة بناء بدون خسائر وبدون تكاليف زائدة لذلك محتاج تعي تمامًا متطلبات المرحلة، التزاماتك، الحمل المادي المُتزايد، تطلعاتك في الحياة، أحيانا بتضطر تكمِّل في مجال مش حابه ومش شايف

نفسك فيه لمجرد إنه بيديك أمان مادي مؤقت، أو بيسدد احتياجات مادية مهمة عندك.

أحيانًا بتحتاج لوجود هواية تكميلية في حياتك، حاجة تديك إحساس بالوجود والاستمتاع بجانب شغلك، تحس فيها بنفسك وتحس بإنجازك برَّا إطار العمل المعتاد، أشياء تمارس فيها شغفك وتجد فيها الصُحبة الطيبة المُريحة اللي تخليك مُستمتع. وأحيانًا مهارات التعامل مع الزهق والملل بتخليك تكتشف إنَّك مش محتاج تغير طريقك أو تخرج برَّا النواميس المعتادة؛ مهارات الاستمتاع هي المفتاح الرئيسي للحياة الصحية المتوازنة ولسلامك النفسي.

الفشل فعل وليس صفة.. ما ينفعش توصم نفسك بالفشل لأنك تعثرت أو تعطلت في خطوة من خطوات حياتك، ما فيش شخص فاشل ولكن في شخص بيبطل يحاول.. طول ما أنت بتحاول أنت مش فاشل وطول ما أنت بتسعي هيتفتح لك الباب والمجال لكل ما تتمناه وتحلم بيه. والفشل مؤقت، وارد تفشل في أكتر من حاجة، وارد تتعثر في أشياء مختلفة، وتلاقيها صعبة عليك وارد تكون حاولت بكل إخلاص وما وصلتش، وإخفاقك لا يعني النهاية، يعني فقط إنها المرحلة الحالية والنقطة اللي أنت واقف عندها، وعيك بأسباب الفشل والظروف المحيطة للعثرات هو اللي بيخليك تخرج منها بطاقة جديدة وبنظرة أمل لبكرة. الفشل درجات من أول عدم قدرتك على القيام بالشيء لتعثرك فيه لحد صعوبة الشيء عليك، وكل درجة محتاجة لدعم مُختلف، فصعوبة الأشياء تحتاج لمزيد من العلم ومزيد من المحاولات، والتعثر في الأشياء يحتاج لإعادة نظر وإعادة صياغة الأمور، والانسحاب لا يعتبر حل لأي تعثر أو أي فشل.

أكثر القصص المُلهمة في حياتنا لأشخاص مرُّوا بأزمات ومِحن كبرى وقدروا يتخطوها وغيروا حياتهم للأحسن، وبدؤوا من جديد ونجحوا، بشرط إنهم مستعدين يدفعوا الثمن ويبذلوا الجهد الكافي، اتعلِّموا وكان عندهم وعي، بذلوا المجهود وعرفوا إيه المطلوب وكانوا مركزين على هدفهم مش شايفين غيره ومش شايفين غير أحلامهم.

كل شخص بينجح بعد ذله أو عثرة كبيرة في حياته كان بإمكانه يرفع الراية البيضاء ويستسلم كان بإمكانه يسلم لفكرة الفشل واليأس والإحباط، يعتبر إن الحياة كدا وهتفضل كدا، أو يقول لنفسه أنا كدا وهفضل كدا.. هفضل زي ما أنا في مكاني و ما حدش هيساعدني ومفيش حاجة هتتغير... بس قرر في لحظة يتمسك بحلمه ويصدق فيه ويصدق في نفسه وخد الخطوات الحقيقية اللي تساعده وتوصله.. رسم لنفسه طريق ودفع ثمن الصعوبات وأصر يمشي ويكمل خطوات صغيرة متتالية توصله لحلمه.

صعب تبدأ من جديد بس مش مستحيل، يمكن تبذل مجهود أكبر بس مجهود مُمتع لو كان شبهك وأقرب لك، لو كان شبه روحك ونفسك الحقيقية، لو كان أقرب لذاتك.. لو الحلم اللي أنت بتتمناه لنفسك مش اللي اتزرع فيك واتفرض عليك.

خطواتك تجاه حلمك مهما كانت صعبة فيها شيء من المُتعة الداخلية، وشعور بالرضا عن الذات لا يُضاهِيه شعور، إحساسك إنَّك بتحقق حلمك إحساس لا يمكن وصفه بالكلمات، إحساس الشبع والمتعة واللذة اللي بتشوفها لما بتوصل لجزء من حلمك بتشوفها في عيون الناجحين وفي عيون الأشخاص اللي عايشة حلمها ومكملة فيه.. وأنت كمان بإمكانك تعيش حلمك لو اخترت لنفسك حلم وخلقت لنفسك مكان وخريطة تمشي عليها؛ مش لازم تكون شايف كل الطريق أو الطريق يكون مُعبَّد ومُمهَّد ليك، بس مهم تكون شايف خطوتك رايحة فين، عارف هدفك ومُصر عليه، عارف

هتلجأ لمين ومين فرقتك الداعمة ومين الناس اللي بتسند عليهم ويساعدوك، ومين الناس اللي بتتعلم منهم ومين مثلك الأعلى اللي بتحتذي بيه وبيدي لك إلهام، ومش بالضرورة مثلك الأعلى تمشي وراه خطوة خطوة ولكن كفاية إنه يُلهمك وينوَّر حاجة جواك. لما بتعيش لحلمك أبسط الخطوات بتشحنك، أبسط الكلمات بتشجعك، بتحس نجاح غيرك إنه بيطبطب على كتفك ويزقك لقُدام، بتشوف القوة في تصميمك وإعادة محاولاتك مرة واتنين.

ناس كتير مشيت وراء حلمها وما وصلتش للي بتتمناه بس عمرها ما ندمت على خطواتها، لأنها عملت الأقرب لها والأحب لنفسها. جايز حلمك يبدو لغيرك جنون لكنه بالنسبة لك حلم.. والحلم هو أمل وطريق، نور تتمسك بيه.. ما تسيبش حد يفرض حلمه عليك، ما تعيشِّ عشان تكمل أحلام غيرك، ما تكونش موجود عشان تكمل طموحاتهم أو تكمل لهم حياتهم أنت موجود عشان تعيش حياتك بالشكل اللي يرضيك واللي يناسبك.

ما فيش في الحياة شهادة ضمان ولا في ضمانات لبكرة، بس في خطوات بسيطة بنمشيها بتقربنا للي بنتمناه. قالوا لنا كتير الكنز في الرحلة وحقيقي المُتعة مش بس في الوصول للهدف، المتعة في سعيك لهدف بتحبه وبتتمناه. وارد حياتك الحالية تكون فيها مش موجود ومش عايش وتلاقي الأمل في التغيير والتجديد في بداية مختلفة تخلق لك مجال تعيش فيه.. من حقك تختار حياتك، ومن حقك تختار تفاصيلها، من حقك تختار خطتك القادمة والطرق اللي بتمشي فيها. الطريق المقفول مش هو الطريق الوحيد، كل هدف وله طرق كتير، بقدر ما بتكون مرن وبتعرف تقبل وبتطور ذاتك بقدر ما بتوصل لأهدافك بشكل أهدى و أوعى، مش بتقف متجمد في مكانك وتتخيل صور وهمية. أسعى لهدفك و أتحرك و أطلب الدعم والمساعدة كل ما تحتاج.

# الخُذلان

خُنت كام مرة..

تُبنى العلاقات على مساحة الأمان والتوازن بين الطرفين، وأكبر طعنة وأكبر جرح وأكبر خُذلان في أي علاقة هو الخيانة، خيانة العهد، خيانة المساحة المشتركة وخيانة شعور الأمان. أكبر كسرة ظهر للشريك لما يكتشف إنه كان عايش في وهم، عايش مخدوع بيبني لوحده و كل اللي كان بيبنيه راح سُدى.. اكتشف إنه اتحط في خانة مقارنة مع حد تاني ما ينفعش يتقارن بيه.. حسّ إنه أقل بكتير من حقيقته، وإنه مضطر يستقبل طعنة أكبر من قدرته على التحمل.. الخيانة بكل درجاتها مؤلمة وقاسمة للظهر، والخيانة مش بس خيانة جسدية ولكن الخيانة بكل مراحلها وبكل درجاتها مؤذية جدًّا للنفس.

وفقًا لدراسات كتير النسبة الأكبر ممن يتعرضون للخيانة بيقرروا يسامحوا ويتخطوا الأزمة ويعدوها.

والمعتاد لـمخنا إنه مع أي صدمة بيفصل، بيفقد التركيز وبيفقد قدرته على الحكم الصحيحة على الأمور.. والصدمة بتؤدي دائمًا للإنكار اللي بيخلي الشخص مش فاهم.. كأنه مخبوط على راسه مش عارف يروح فين أو يفكر إزَّاي أو يُحكم على الأمور بأي شكل وبأي ميزان.

ولسان حاله يكون دائمًا أنا ليه اتعمل فيَّ كدا؟ إشمعنى أنا؟ أنا غلطت في إيه؟ إيه الذنب ارتكبته عشان اتعرض لهذا الكم من الألم! أكيد كان مطلوب مني حاجة أعملها علشان أتفادى الوجع دا كله.

وطبعًا الضغط المجتمعي الأصيل بيُزيد الألم، لما بيقرر يحط العبء على الزوجة المتخانة إنها كان لازم تهتم بنفسها أكتر، أو إنها مُقصرة في حق بيتها وما دلعتش جوزها كفاية عشان كدا بص برَّا وعرف واحده تانية عليها.

والحقيقة إن كلها مبررات مريضة غير حقيقية بالمرة.. اللي بيخون بيختار يخون عشان هو عايز دا، هو عايز يخون.. مهما كانت مبرراتك ومهما كانت أسبابك ووجعك ومشاكلك، أو اضطراباتك في علاقتك الزوجية، ومهما كانت النواقص والعيوب من حقك تواجه، من حقك تاخد قرارك، من حقك تَنسحب، من حقك تبدأ مشوار جديد، لكن مش من حقك تخون أو تكذب وتضلل، مش من حقك تسرق لحظات من السعادة في الخفاء، مش من حقك تستغل وجعك كمبرر أو شماعة تظلم بيه شخص وتؤذيه في لحظة طيش أو رغبه جامحة جواك.

الخيانة مسؤولية الشخص مهما كانت الضغوط اللي عليه ومهما كان احتياجه العاطفي، احنا مسؤولين عن تلبية احتياجاتنا العاطفية والجسدية والنفسية ومسؤولين إننا نطالب بحقوقنا بشكل ناضج وواعي، ومسؤولين كمان إننا نحافظ على وعودنا وعهودنا مع الآخر.. أنت شخص ناضج مش رد فعل في الحياة.

وبعد مرحلة الإنكار والتوهة بتيجي مرحلة الغضب العارم، إزَّاي يحصل معايَ كدا؟ إزَّاي أسكت على حاجة زي دي؟ إزَّاي أتئذي وأتعرض لدا وأسكت؟ إزَّاي ما آخدش حقي؟ إزَّاي ما أنتقمش من اللي قدامي؟ الرغبة في الانتقام هو شعور بشري طبيعي مُصاحب لكل شعور غضب، إن اللي ضايقني لازم يتضايق، اللي أذاني لازم يحس بالأذى، حتى لو كان في صورة عقاب رباني، مجرد أشوف في عينية الندم، يعترف بخطئه وأحس منه إنه حاسس بيَّ وبوجعي... ودا أكتر سؤال وأكبر ضغط بيواجه الضحية، بيفضل يلف حوالين نفسه في دوائر مغلقه مستني تقدير اللي قدامه وإحساسه

بالذنب والمسؤولية.. وبتكون الصدمة للشريك المتخان لما يلاقي لحظة ضعف إنسانية شديدة من الطرف الخائن، بيلاقيه بيقدم اعتذارات وتنازُلات كبرى، ومحاولات ضخمة للإصلاح وإصرار شديد على إعادة بناء العلاقة.. فيتصدم ويحس بالذنب.. والأصعب لو الشخص الخائن كان جاف المشاعر، صعب الإرضاء ومقصر في العلاقة الزوجية لفترات، وفجأة بالغ في إظهار المشاعر في لحظة الاعتذار.. ساعتها المجني عليه بيتلخبط، بيصعب عليه كَم المشاعر المُلقاة قدامه، بيصعب عليه الوعود البرَّاقة ووعود التغيير.. والصدمة بتخليه مش فاهم ومش عارف يختار، فبيختار الحل الأسلم، يختار الوجع المعروف أفضل من الوجع المجهول، ياخد قرار انفعالي بالاستمرار والرجوع قبل حتى ما يحسب أرباحه وخسايره، قبل ما يحسب هيخسر إيه لو رجع أو يكسب إيه لو مشي.

وبعد التوهة بتيجي الفوقة، يبتدي يفوق ويُدرك إن قراره دا كان صعب جدًّا وثمنه غالي وكلفه كتير، يبتدي يتفتح في دماغه أسئلة كتير وتساؤلات كونية عن كل التفاصيل.. يبتدي يعيش لحظات من الوجع ورفض الواقع، وتوسلات كتير عشان يعرف كل تفصيلة صغيرة وكبيرة.. يعيش مع خيالات جوَّا دماغه عن تفاصيل ما شافهاش، ويسأل ويدور ويجمع معلومات.. ومهما جَمَّع ومهما دَوَّر عُمره ما بيرتاح... بيفضل السؤال الأكبر، ليه... ليه أنا وليه دا حصل!

بتتهز الثقة في الطرفين، بيفقد ثقته بنفسه ويفقد ثقته في الطرف الآخر وفي كل حاجة حواليه، بيتمنى إن كل شريك يخون شريكه عشان يحسّ بالأمان، يتمنى ما يشوفش أي حاجة كويسة أو مُستقرة من كتر الغضب والوجع اللي جواه، بيرفض يستقبل أي تطمين من شريكه وبيُصبح عنده حالة من الجوع العاطفي الشديد.. ويبدأ يطالبه بالمستحيل ويطالبه إنه يفضل طول الوقت في حالة الخنوع والاعتذار اللي شافها منه لحظة اكتشاف الخيانة... ولأنه طبعًا

درب من دروب الخيال إن الشخص يفضل مُستمر في نفس الحالة، بتبدأ المشاكل والخلافات تزيد أكتر.. وغالبًا الشخص الخائن بيكون صبره قليل وغير معتاد العطاء، بيعتبر نفسه عمل كل اللي عليه وصَلَّح الوضع ومع ذلك ما زال بيتعرض لتساؤلات ولضغط ومشاكل رغم إن الموضوع بالنسبة له انتهى واتقفل بابه.

اكتشاف الخيانة مش بيحلِّ الأزمة، هو فقط بيحط كل واحد قدام نفسه للحظة، بتكون لحظة حقيقة ومُكاشفة لكنها مش لحظة إصلاح.

اللي ارتكب فِعل الخيانة بيفوق ويكتشف إنه غِلط غلطة كبيرة محتاجة تصحيح، ووضعه في قفص الاتهام بيخليه زي المدبوح اللي عايز يدور على حل فوري ينهي الأزمة ويشيل عنه عبء الخطأ، فبيقرر يقدم كل التنازلات المُمكنة... ولكن التنازل المؤقت لا يعني التغيير الحقيقي، وعود التغيير لا تساوي أفعال، التغيير بيبدأ بتحمُّل المسؤولية واتخاذ خطوات حقيقية.

والشخص اللي اتعرَّض للخيانة ما بيحلش أزمته إنه يسمع وعود، لكن الوعود بتطبطب على وجعه وتبرد النار اللي جواه بس مش بتحل الأزمة.. الحلول الحقيقية بتبدأ لما كل طرف يتولى مسؤولية اللي جواه و يقرر يشتغل عليه.. الجاني يقرر إنه يخوض رحلة بحث جوَّا نفسه ويدور على أسباب خيانته، حصلت ليه وممكن يتلافاها إزَّاي ويقدر يُخرج منها ولا هو مرض متأصَّل جواه هيعيش ويكمِّل بيه، أو هو مختار يعيش بوجوه متعددة وبيلاقي نفسه في الخيانة وبيطفي بيها مشاعره السلبية.

والمجني عليه محتاج ياخد قرار واعي وحكيم بالتغيير، إنه يتخلص من اعتمادية المشاعر اللي جواه، يتخطى مشاعره السلبية، يتحمل الألم والذكريات ويطوي صفحه الماضي.

التخطي مسؤولية كبيرة مش كل شخص بيقدر عليه.. سهل جدًّا ندِّي وعود البدايات والتسامح، بس مش كل شخص بيقدر يغفر ويسامح من جواه.

ما فيش في القصة ملاك وشيطان كُلنا بشر بنُصيب وبنخطئ.. أحيانًا المجني عليه بيكون عنده زلات وعيوب كتير، أوقات بيكون عنده من التحكم والسيطرة الكثير فبيقرر يمارس تحكُمه وسيطرته على الجاني اللي وقع في فخ الخيانة، ويمارس عليه ألوان الابتزاز العاطفي.. أو يكون شخص بيعشق دور الضحية فتجيله فرصة من دهب إنه يتلذذ بتعذيب ذاته، وساعات بيساعد شريكه ويدفعه إنه يخونه عشان يعيش أكتر في دور الضحية.

اللي آذاك واتسبب في جرحك مش ممكن يكون هو اللي بيداوي، مش هيكون المكان اللي يخفف عنك أو يزيل ألمك.

التغيير مسؤولية مشتركة لا يعني إن حد هيشيلك أو ينتشلك من الضياع. ما فيش تفصيلة أو معلومة هتعرفها هتسكِّت الوجع اللي جواك أو تداوي جرحك، ما فيش حاجة ممكن تساعدك غير اختيارك بالتخطي وقلب الصفحة وبداية صفحة جديدة.

الثقة بتتبني بالتدريج خطوة خطوة بين الطرفين.. ومن أخطائنا في بناء الثقة استخدام الاختبارات من أجل التطمين، تحط اللي قدامك في اختبار وتشوف هينجح ولا لأ... والحقيقة إن نجاحه أو رسوبه لا يعني أي شيء، لأنه قد ينجح في الاختبار دا دلوقتِ ويفشل فيه مرات ومرات بعدين، وقد يفشل في اختبار في اللحظة الحالية لظروف معينة لا علاقة لها بطبيعة شخصيته.

الاختبارات شكل سيئ لاكتساب الثقة، بعضنا بيدخل العلاقة وعنده حلم وردي لبناء الثقة فبيقرر يرمي كل حاجة جواه عند اللي قدامه من غير وعي ومن غير تدريج، ولا حتى استيعاب لقدرة اللي قدامه على التحمُّل

أو مدى أمانته وقدرته على الاحتفاظ بالأسرار، فيحكي له كل أسراره وأوجاعه، ويشاركه كل ما هو مُخزي ومؤلم.. ويتخض ويتصدم لما يلاقي اللي قدامه بيخذله بإفشاء أسراره أو بيضغط عليه بمعلومة عرفها عنه، أو بيهزر بسر أو حاجة مؤلمة حكاها له في لحظة ضعف.. الثقة مش صفر ومية، الثقة درجات بتتبني.. ادِّي اللي قدامك على قد مساحة العلاقة بينك وبينه، لما يقرب منك خطوة ما تقربش أنت تلات خطوات، لما يفتح لك باب صغير ما تعتبرهوش أقرب المقربين إليك، لما يشاركك بسر ما تشاركهوش بكل أسرارك، لما يخبي عنك حاجة اعرف هو ليه بيخبي وافهم علاقتكو شكلها إيه، ما تبنيش افتراضات وخيالات وتعيش فيها وتكمِّل بيها المسيرة.. الثقة بتتبني في أيام ولكن وارد تنهار في لحظة، ممكن تفقد ثقتك فاللي قدامك بموقف واحد.. وإعادة بناء الثقة أصعب بكتير من بنائها للمرة الأولى، الشروخ والثقوب اللي فيها بتصعَّب بناءها من جديد، وأكبر ثقوب الثقة هو اهتزاز ثقتك بنفسك، شكك في ذاتك، اعتقادك إنَّك مش كفاية وإن نفسك هتخذلك وقت الأزمات، مش هتنصفك ولا هتكون داعم ليك، ساعتها هتخاف تبني ثقة في أي حد.. لو بتخاف من وجعك وبتخاف من حزنك وضعفك، ومُعتبر نفسك هَش، هتستصعب جدًّا تثق بأي حد خوفًا من الألم، خوفًا من إنه يوجعك أو يؤثر فيك ويكسرك.. محتاج تطمِّن لذاتك وتبني معاها علاقة حقيقية أساسها الدعم والأمان، مساحة الثقة اللي بتبنيها مع نفسك هي اللي بتخليك تعرف تثق بغيرك وتبني معاه علاقة ود حقيقي، وتقدِّم له من غير مُبالغة ومن غير انسحاب.

من أكبر علامات اهتزاز الثقة هو الشك، تشك في كل تصرُّف وكل فعل، تبدأ تبني سيناريوهات وهمية لمواقف ما حصلتش أو تتخيل إن كل ردّ فعل من شريكك تساوي شيء سيئ.. كل نظرة وهفوة وراها نية سيئة، هي خطة جديدة للخيانة أو لفخ جديد هتقع فيه.

والشك شعور قاتل مُدمر للحب وللنفس ولراحة البال، بيخليك في حالة خوف وترقُّب مستمر، عينك في وسط راسك، بتدور على أي علامة تطمنك سلبًا أو إيجابًا.. ولما الشك بيتمكّن منك ويتحوّل لمرض عميق بتقرر تعلّي طُرق المراقبة.. تخترق حسابات شريكك، تدور في تليفونه، تدور على حساباته على سوشيال ميديا، تسأل المُحيطين، والأسوأ بكتير إنّك تجنّد ولادك يجيبوا لك الأخبار ويعرفوك التفاصيل، وللأسف تهز صورته في عينيهم.. وبيكون مُبررك إنه أذاني قبل كدا، وأنا هعرف منين إنه مش بيؤذيني تاني.. إعادة بناء الثقة بتتطلب وقت ومجهود، لكن ما فيش ضامن في الحياة، ولا حاجة بتدينا حق التجسس واختراق حدود الغير.. من حقي أخاف أو أغيَّر، من حقي أقلق وأتضايق، لكن مش من حقي أخترق حدود غيري وأتجسس عليه، ما ليش الحق أحاكم غيري، كل واحد مسؤول عن تصرفه، وحدود مسؤوليتي تتوقف عند قراري في الاستمرار مع شخص أذاني وأعلن التوبة وأنا قبلت اعتذاره وقررت أبدأ معاه من جديد، مش دوري تقويمه أو تغيير سلوكه، أو متابعته والقيام بدور سُلطوي وأبوي عليه.. دي كلها شروخ في العلاقة بتهدها وعمرها ما بتبني من أول وجديد.

عشان تبني علاقة حقيقية محتاج ترجع لدورك الأصلي كشريك.. والطريق السحري لاستعادة علاقتك بنفسك وبشريكك هو التواصل.. تتواصل مع ذاتك تواصل حقيقي، تسمع للي أنت حاسس بيه وبتفكر فيه، وتفهمه وتدي نفسك مساحة تستوعبه وياخد وقته تمامًا بهدوء لحد ما تتعافى منه، أو تلجأ للمساعدة لو لقيت الحِمل أكبر من قدرتك أو أزيد من محاولاتك للتغيير.. وتتواصل مع شريكك، تسمعه، تفهم اللي جواه، تسمع أفكاره ومشاعره، تتكلم معاه في مخاوفك، في أفكارك في أحلامك، تبني معاه جسور جديدة للتواصل وتستقبل منه محاولاته للتغيير.

امتنانك لكل حاجة بيقدمها هو اللي بيساعده يتغير ويتطور ويقدم الأحسن والأفضل ليك، وتقديرك لمشاعرك هو اللي بيخليه يحترمها ويحافظ عليها. التواصل الجيد هو البوابة السحرية للسعادة الزوجية.

الخيانة والخُذلان مش بس من الشريك، أي علاقة حواليك وارد تتعرض فيها للخيانة وللأذى، بس هذا لا يعني إنَّك شخص ضعيف أو سيئ، أقوى الأقوياء وأذكى الناس وأشطرهم مُعرض للأذى، وعيك بذاتك لا يعني عدم وقوعك في فخ الخُذلان أو الأذى، ولكن وعيك هو اللي بينتشلك من الوجع وبيساعدك في التعافي وبيسرع خروجك من المأزق.. لو اتعرضت للأذى من أقرب المُقربين لا يعني إنَّك كنت مُغفل أو مضحوك عليك، يعني إنَّك إنسان بتتعامل باللي جواك، بحقيقتك، بمشاعرك الحقيقية وإن اللي جواك له معنى وقيمة.. اللي آذاك مش أفضل ولا أذكى منك، فقط قدراته في الأذى أعلى من قدراتك.

التخطي وابتلاع الأزمة مسؤولية الطرفين ولا يوجد تخطي في يوم وليلة ولا بتكة زرار، رصيد اللي قدامك الحلو والوحش هو اللي بيحكم أنت محتاج تكمِّل ولا تنسحب.

الفرصة التانية مش وهم ولا مدعاة للأذى، ولكن إعطاءها محتاج منك سؤالين، أنا بدي الفرصة التانية علشاني ولا علشان اللي قدامي، وإيه اللي اتغيَّر عشان أسمح بفرصة تانية.

أي خطوة جديدة وأي علاقة بتدخلها في حياتك بتدخلها علشانك، عشان تكون مرتاح وسعيد وراضي، وأي علاقة بتاخد منك وبتخليك في دواير حيرة وشك وأذى هي علاقة غير مُريحه وغير صحية ومحتاجة منك إعادة نظر.. علاقتنا ببعض هي أرصدة مُتراكمة عند الطرفين ومواقفنا المختلفة إما بتزيد الرصيد وإما بتسحب منه.. أرجوك ما تتعاملش مع اللي قدامك على إنه حق مُكتسب.. أرجوك لا تتخطى حدود اللي قدامك وتعتقد

إنه في كل المرات هيسامحك ويعدي لك.. مهما كان حب اللي قدامك ليك وارد رصيدك ينفذ، وارد رصيدك يكون بالسلب، وتكون بتسحب على المكشوف.

محبتك للي قدامك مش مبرر للأذى، اوعَ تقبل تكون في ركُن المجني عليه والضحية طول الوقت.. قبل ما تاخد أي قرار احسبها بعقلك قبل مشاعرك، بورقه وقلم، هتكسب إيه وتخسر إيه، إيه الإيجابي وإيه السلبي.. رأي المحيطين مجرد رأي استشاري اسمعه وفكَّر فيه واعقله، بس خد قرارك لحسابك، فكَّر لنفسك ما تفكرش تحت ضغط، تحت تأثير مشاعرك الغاضبة أو توسُّل وترجي اللي قدامك، أو ضغط المُحيطين وكلامهم المكرر.. اختار ما يناسبك بالتوقيت اللي يناسبك، خد وقتك وارتاح عشان تعرف تبدأ من جديد، عشان تعرف تقاوم وتاخد خطوات سليمة.

الخُذلان بيهدّ وبيكسر، وأي طريق تختاره سواء بالاستمرارية أو بالبعد هيكلفك كتير.. قبل ما تاخد قرارك أو تمشي أي خطوة اسمح لنفسك بالتفكير، وسيب لنفسك وقت للتفكير، وقت لإعادة البناء وإعادة التأهيل.

## العالم الافتراضي – Social Media

عالم تحكمه قواعد وقوانين تختلف تمامًا عن العالم الواقعي، تبدو للبعض مُخيفة ومُرعبة وللبعض الآخر هي قصة حياة.. السوشيال ميديا بقت جزء أصيل ومهم في حياتنا ولا يمكن التغاضي عنه أو التخلي عنه، ولا يمكن التغافل عن تأثيرها في حياتنا، وأبعادها النفسية من فوايد وأضرار، من تغيرات طرأت على حياتنا بشكل مُتسارع مع كل منصة جديدة بتنتشر وتأثيرها المُختلف فينا.. وما يُميز العالم الافتراضي إن كل شخص فيه مُستتر، بيرسم صورة وهمية لذاته زي "الأفاتار" شخصية بيختارها لنفسه وبيحط الرتوش والرموز اللي فيها بشكل يوصل للناس.. والعالم الافتراضي عنده قدرة غير مسبوقة على زرع أفكار بداخل العقول ورسائل مُبطَّنة ورسائل خفية ما بين السطور، لذلك هو مكان عامر لكل مُعتل وكل غريب وكل مختلف عن المعتاد.. ولهذا العالم الافتراضي تأثير أصيل في تفكيرنا وعلى إدارة يومنا؛ هي حقًّا شبكات التواصل الاجتماعي اللي بتقربنا من بعض وأوقات كتير بتفصلنا عن أقرب الناس.. الشاشة اللي في إيدك ومتواصل معاها طول الوقت بتعزلك وبتمنع تشوف وراها.. تشوف بيتك، تشوف أولادك، تشوف شريكك، تشوف الناس اللي بتحبهم، تشوف جمال الطبيعة حواليك، تشوف حاجات جواك تستقبلها و تستمتع بيها أو تفهمها وتفهم المعاني اللي ما بين السطور.. بتغذيك بأفكار مُباشرة قد تكون مش مناسبة ليك ومش شبهك وما تنفعكش ولكن بتتبناها وتتقمصها وتعيش فيها، لأنها بتعيد عليك الأفكار بشكل منتظم ومتكرر.. الذكاء الاصطناعي عنده القدرة إنه

يختار لك الحاجة اللي بتحبها ويغرَّقك فيها.. على سبيل المثال لو اتفرجت على فيديو فيه قطط أو أطفال هتلاقي سيل من المحتوى اللي بيظهر لك عن نفس الحاجة اللي حبيتها وتابعتها لثواني، بيخليك تعيش معاه ساعات وساعات.. وأهم أهداف الذكاء الاصطناعي إنه يكلبش فيك ويعلقك بيه وتوصل لحالة الاعتمادية.. ما تقدرش تتخلى عنه في يومك، وأي لحظة في يومك بتفضى بيحل محلها السوشيال ميديا، وحتى اللحظات اللي مش بتفضى فيها وبتحس بمشاعر سلبية أيًّا كانت بتحاول تسكِّنها وتغطي عليها بالشاشات.. لاحظ نفسك لو وقفت في طابور للحظات أو كنت منتظر حاجة أو حتى عايش مع فكرة شاغلاك، غالبًا هتلاقي الشاشة قدامك في كل لحظة من دول.. وأنت في طريقك لمشوار، وأنت قاعد وسط صحابك أو وسط عيلتك، وسط ناس محتاج تقعد معاهم وتشاركهم.. بتلاقي الشاشات جزء من الحديث وبتفصلك عنهم.

وأشهر الآثار السلبية للشاشات هو الفومو FOMO" Fear Of Missing Out" خوفك من فقد اللحظة.. طول الوقت حاسس إن هيفوتك حاجة مهمة لازم تلحقها وتعرفها.. خبر أو حدث أو بوست أو تعليق أو إعجاب من حد، تبقى طول الوقت في حالة اتصال مستمر مع الشاشة، بتبص في كل لحظة خايف يفوتك حاجة من أشياء لا تعني لك أي شيء وغير مهمة بالمرة.. مش كل طارئ وعاجل مهم، والسوشيال ميديا بتربطك بإحساس إن كل شيء عاجل وطارئ وكأنه مهم.. بتتحول أفكارك جوًّا مخك زي الفشار بتطأطأ في كل لحظة، بتلاقي نفسك مشدود ومسحول مع الترند، عايز تعرف تفاصيله وتشارك وتجادل وتأكد كلامك وتعيد فيه، أو تحاول تعبِّر عن نفسك ببوست أو توصل رسالة - مقصودة- عشان توجهها لحد بعينه.

تلاقي نفسك في حالة سعي مستمر لفهم مشاعر الغير وقراءة أفكارهم عن طريق السوشيال ميديا، وأسوء أشكال إدراك المشاعر هو إدراكها عن

طريق كلمات بسيطة تختزل شعور اللي قدامك وتختزل أبعاد ما بداخله.. تعتقد إن اللي قدامك سعيد أو حزين أو غضبان من مشاعر بيكتبها، وأنت مش شايف ورا الشاشة بيحصل إيه.

الشاشات بتعزل المشاعر، بتنقل جزء ضئيل جدًّا منها ولا تنقل الحقائق ولا تؤدي إلى تواصل حقيقي.. أسوء أشكال الخلاف اللي بتحصل عن طريق الـChat؛ الخلافات الكتابية بالـWhatsApp اللي بتؤدي لانفصال أو لاحتقان المشاعر نتيجة سوء التواصل.. المواجهة لا تأتي خلف الشاشات، توكيد الحقوق لا يتم عن طريق غير مباشر، الترند لا يُعبر عن الحقيقة ولا بيوصل لهدف حقيقي، وإنما هو مجرد فقاعة مؤقتة هدفها الترويج والإلهاء أحيانًا.

لو عايز تعرف مدى تعلقك بالشاشة راقب علاقتك بيها.. أول ما بتفتَّح عينك بتقضي معاها وقت قد إيه.. وقبل ما بتنام بتاخد منك كام ساعة.. وشكل هواياتك واهتماماتك ومتابعاتك عبارة عن إيه.. بتتابع مين وبتتابع إيه وبتطلع بوعي ومعلومات شكلها إيه.. إيه المنصة اللي بتقعد عليها وقت أطول وإيه الوعي اللي بيزداد عندك وإيه الأفكار اللي اتغيَّرت جواك، إيه الأغاني اللي بترن جوا ودنك، إيه الكلمات اللي بتتكرر معاك، إيه الأفكار اللي بتعتبرها مُسلَّمات وانطبعت جوَّاك من السوشيال ميديا.

كل شخص بيمتهن سوشيال ميديا بيكون عنده هدف تسويقي أو انتشار، وحقه تمامًا يسعى لأهدافه ولكن المشكلة الكُبرى لما المحتوى المُقدم ليك يكون محتوى زائف، أو يشتت عندك صورة الحياة الحقيقية.. يوهمك إن الحياة مجرد لحظة، إنها لمعان أو انكسار أو انتصار مؤقت، أو لحظة نشوة بسيطة أو حُب ذات دائم.. الحياة الحقيقية في التغيُّر الدائم، في الانتقال ما بين المشاعر وتطور أحوالنا.. ما فيش حد راضي عن نفسه طول الوقت ولا حد عايش في سلام نفسي على مدار يومه، ما فيش حد ما بيمرُّش بصراعات وانكسارات، ومفيش حد مُتألم طول الوقت، أو بيقاوم في كل اللحظات..

ولكن امتهان السوشيال ميديا له قواعد خاصة بتخلي الشخص مُجبر إنه يستمر في صورة معينة وإطار محدد عشان المتابعين.. عشان يحافظ على الريتش.. عشان يوصل لقطاع أكبر من الناس.

ولا يخفى علينا إن عدد لا بأس به من المضطربين والشخصيات المؤذية قدروا يوصلوا لقطاع كبير من الناس ويوهموهم برسائل غير حقيقية، ويزرعوا جوًّا نفوسهم أفكار مؤذية ومُزعجة، ويختذلوا النجاح في أرقام وعدد مشاهدات.. وبيكون دا واضح وجلي جدًّا في اختلاق بعض القصص.. زي حادثة كُبرى أو انفصال أو أزمة أو خلاف مع الغير.. أي فقاعة هوا توصَّلنا للترند، والأسوأ اللي بيحاول يركب الترند بأشكال مختلفة بعضها تحت ادعاء الوعي أو نشر المعلومة، ياخد حياة الفنانة الفلانية يحلِّلها للناس أو يشخِّص أمراض الغير على العلن، وهو أمر غير مهني وغير أخلاقي بالمرة ولا يخضع لأي ميثاق.

لو عايز تعرف تأثير السوشيال ميديا عليك ركز أنت بتتابع مين وبتتعلم منه إيه.. مش كل من تخطى أزمة أو نجا من صدمات الحياة يُصلح لتعليم الغير، بعضهم تخطى أزمته فعلًا ولكن آثار الندوب والجروح اللي جواه لم تتداوَ، وعيه الشخصي وإداركه للأزمة غير حقيقي وغير صحيح ومؤذي للغير.. مش كل واحد تخطَّى تجربته مناسبة ليك، مش كل واحد عنده وعي شخصي يناسبك.

نحن نعيش ثورة معلومات وزخم شديد للوعي؛ أفكار كتير جدًّا بتتعرض عليك في اليوم الواحد، في مجالات مختلفة، في أقل من خمس دقايق ممكن يتعرض عليك أكتر من عشر محتويات مختلفة بأفكار متعددة وبألوان مشاعر مختلفة منها المضحك والمحزن والمضيء للعقل، ومنها المظلم والمخيف أحيانًا.. وهذه التقلبات لها تأثير مباشر على موجات مشاعرك وعلى تقلباتك المزاجية؛ محتاج تقف مع نفسك تختار بتتابع مين ومُنتظر منه إيه وتأثيره في حياتك إيه.. إعادة

ترتيب واختيار المحتوى أمر هام جدًّا لصحتك النفسية، واختيار الأفكار اللي داخلة دماغك، والفلتر اللي بتحطه عشان تحمي نفسك مهم جدًّا ليك.

من التأثيرات المباشرة للسوشيال ميديا هو انخفاض مدة التركيز للفرد، اللي أصبحت لا تتعدى السبع ثواني.. الشخص يقدر يركز ويحافظ على تركيزه لفترة في المتوسط حوالي عشرين دقيقة، زي ما بتكون في محاضره وتسمع لحد بيشرح وبيتكلم لفترة طويلة، بعد شوية بتسرح وبترجع تاني لنفس الحديث.. الفترة دي قلّت جدًّا مع انتشار الفيديوهات السريعة ومع نمط حياتنا الأسرع.. خلت متابعة الناس لأي فيديو في حدود الثانيتين للسبع ثواني.. اللي بتخليك في حالة لهث وجري مستمر، واعتقاد إنَّك لازم تخطف المعلومة وتجري أو المعلومة تتعرض عليك بشكل التيك أواي... معلومة مُختزلة مبتورة بدون تفاصيل وبدون وعي حقيقي، ودا اللي أدى إلى الوعي الظاهري الكاذب.. ناس كتير بتعتقد إنها تقدر تشخَّص وتعرف الشخص النرجسي، وتوصم شريكها إنه نرجسي وإنه مؤذي وإنهم في علاقة سامة من فيديوهات اتفرجت عليها، تفترض قدرتها على مساعدة الغير لمجرد إنها سمعت كذا معلومة من خلاصة تفكير متخصصين أو غير متخصصين وجمعت معلومات، ورسمت صورة عندها لحبها في الكلام أو قدرتها على عرض المعلومات بشكل ساحر للآخرين فأصبح ما يميزها هي المهارات الكلامية وعرض المعلومات للغير.. الوعي الحقيقي لا يأتي من فيديو قصير أو من معلومة مبتورة.. المحتوى القصير هو فقط للتذكرة والتنبيه "Awareness" زيادة وعي وإدراك للمشكلة، مش لطرح الحلول أو التعلُّم، مش للتطوير الذاتي.. هي مجرد وسائل مساعدة.

والفجوة بين الأجيال بتزيد لما الأهل بترفض تتطور مع أولادها، وتتعلم وتفهم هما بيتابعوا إيه ومهتمين يشوفوا إيه.. المنع لم يعد سلاح مناسب ولم يعد يصلح للجيل الحالي، مش مناسب للمرحلة اللي بنعيشها.. المنع لو كان

مؤقت أو كان عقاب فهو مجرد أمر عرضي.. لا يمكن تمنع ولادك يشوفوا ويعرفوا اللي حاصل حواليهم، محتاج تشاركهم وتفهم منهم همَّ بيعملوا إيه، وبيتطوروا في أي اتجاه.

خليك أنت المكان الآمن ليهم وخلي بينك وبينهم قناة حوار حقيقية فيها إرسال واستقبال، تعرف منهم مشاعرهم وأفكارهم وتخيلاتهم وتديهم مفاهيم صحيحة، وتعدِّل لهم أي اعوجاج في أفكارهم.. لكن محاولاتك للتسفيه والانتقاد بتبعدك عنهم وبتخليك محطوط في دور الناقد أو الموجه المرفوض وغير المُرحب بيه... وقبل ما تمنع ولادك من الشاشات وبقائهم عليها لساعات راجع نفسك واحسب مدة بقائك على الشاشة وعلاقتك بيها.. أبناؤك انعكاس ليك، لو شافوك عايش مُنخرط مع الشاشات ما تتوقعش منهم يعملوا عكس كدا وما تنساش إن المجالات المفتوحة لهم أكبر بكتير من تخيلاتك، وأكبر من تجربتك الشخصية ومن وعيك بالتطور الحالي.

والجانب الآخر لهذا العالم الافتراضي هو الإبداع.. كل واحد في مجاله بيحاول يُبدع لأقصى الدرجات عشان يوصل لأكبر عدد من الناس.

ناس كتير بتعمل بإخلاص عشان توصَّل معلومة حقيقية للغير.. تُنشر شغلها، تُنشر الوعي، تتواصل مع قطاع أكبر من الناس، تعلِّم الغير، تؤثر فيهم، وهمَّ عدد كبير لا بأس به من الناس.. والتوغل الحالي للسوشيال ميديا خلى من الصعب جدًّا التخلي عنها في حياتنا أو اعتبارها جزء غير هام يمكن التخلي عنه.. أي حاجة بتفكِّر فيها بتكة زرار تقدر توصلها، أي حاجة عايز تشتريها هتلاقيها، أي معلومة عايز توصلها هتوصلها أسرع بكتير مما تتخيل.. استخدامك الصحيح للسوشيال ميديا هو اللي بيخليك تحافظ على عقلك وعلى نفسك، هو اللي بيخليك تستخدمها مش هي اللي بتستخدمك، هو اللي بيخليك في وحدة التحكم قادر تتحكم في نفسك.. حتى لو بتفقد السيطرة لبعض الأوقات.

أصبحت السوشيال ميديا في الآونة الأخيرة باب كبير لمهن مختلفة.. وارد جدًّا يكون عندك مهارة بسيطة تطورها وتنمِّيها عن طريق السوشيال ميديا.. تعرض منتج بسيط ليك بتصنعه وأنت في مكانك. ستات كتير قدرت تستقل ماديًّا عن طريق السوشيال ميديا، وناس كتير امتهنت مهن ليها علاقة بيها، زي التصوير والمونتاج وإدارة الصفحات وغيره من المهن اللي ظهرت في الآونة الأخيرة.

وعلى صعيد شخصي السوشيال ميديا بالنسبة لي هي باب كبير جدًّا ومهم للتواصل مع الناس... عن طريقها بقدر أتواصل بشكل يومي مع ملايين من الناس في لحظات، وكتير جدًّا بسمع من ناس أهمية التواصل اليومي معاهم والتذكرة البسيطة اللي بنحاول نعملها كل يوم.. إن الفيديوهات بتأثر في حياتهم وبتساعدهم في لحظاتهم الصعبة، وإن الكلمة البسيطة بتفكرهم بكلامنا في الجلسات، وإنهم اتعلموا وزادوا وعيهم من مجرد معلومات بحاول أبسَّطها وأوصلها لهم.. وإن كنت لا أُفضل وصفي بالدكتور المشهور أو دكتور المشاهير أو الدكتور اللي بيطلع في التليفزيون، لأن كلها ألقاب ارتبطت في أذهاننا بالشخص النصاب، وأنا مش بشوف نفسي فيها.. وأنا دايمًا بفَضَّل التواصل الحقيقي مع الناس، التواصل المباشر عندي أهم وأغلى بكتير من أي تواصل غير مباشر.. ولكن تظل السوشيال ميديا صاحبة فضل عليَّ لتواصلي مع الملايين.

الشاشات جزء من حياتك ما تخليهاش الجزء الأكبر ولا محور حياتك، سيب لكل حاجة حقها ومساحتها، ما تنساش تغذي حواسك، ما تنساش تستطعم الحياة الحقيقية، ما تنساش تتواصل مع كل شيء حواليك، مع أبسط وأصغر التفاصيل، تتواصل مع ذاتك.. متنساش تغذي روحك بحياتك الحقيقية، ما تفضيش حياتك فتبقى فريسه سهلة لإدمان السوشيال ميديا.. ولا تقارن نفسك بكل شخص تشوفه على الشاشة، أشخاص كتير لما بتقرَّب

لهم بتتصدم في حقيقتهم. لا تُبالغ في التعلُّق بشخص ما تعرفهوش.. ركز على الرسالة أهم من حامل الرسالة، وما تخليش حبك أو تعلقك بالشخص يحوِّلك لتابع مش شايف الصح من الغلط وبيقلد كل التفاصيل. السوشيال ميديا سلاح ذو حدين، بإمكانك تستخدمه أو يستخدمك، ممكن تسخَّره ليك وتستفيد منه وتستمتع بيه ويكون جزء من حياتك مُرضي ليك، يخليك نفسيًّا أقوى وأدرى بذاتك ويخليك عايش مُتوازن.. أو ينغَّص عليك يومك ويملاك بمشاعر الغيرة والحقد والغضب المستمر.

## ماذا بعد التخطي!

التخلي والتخطي من أهم مهارات الحياة.. إنَّك تعرف إمتى تاخد القرار بإنهاء الوضع الحالي أو بتغييره، إنَّك مش مرتاح في مكان وأصبح استمرارك فيه بيخسّرك وبيجي عليك، مجرد بقائك بقى بيستنزفك عاطفيًّا ونفسيًّا، بيقلل منك ويضغطك وواجب عليك تاخد خطوة وتتخطى الوضع الحالي، سواءً كان شخص أو مكان أو شيء.

والتخطي دايمًا مؤلم لأن كل مجهول بالنسبة لنا مخيف، وقلب الصفحة عمره ما كان سهل أو هين على النفوس خصوصًا للأشخاص العاطفيين والشخصيات الحساسة، الناس اللي صوت مشاعرها عالي وبتحسّ بكل تفصيله صغيرة وكبيرة، التخطي صعب جدًّا عليهم وتعلُّقهم بالأشياء بيكون كبير لدرجة بتصَعَب عليهم فكرة التخلي عنها.

أول مراحل التخطي هي مرحلة الإدراك، استقبالك الحدث زي ما هو واستيعابك إنه حصل فعلًا، وإنَّك تستوعب التفاصيل اللي بتمر حواليك مش بتتفرج عليها كإنها شريط سينما وأنت مش مشارك في الأحداث، بدأت تكون واعي للوضع الحالي ومدرك تفاصيله، فاهم اللي ليك واللي عليك، حقوقك وواجباتك، مش بتلوم نفسك ولا بتلوم الدنيا، مش بتحاول تدوَّر على مُبرر واهي يخليك تكمِّل، ولا بتلصم الأمور وعايش في محاولات للترقيع.. إدراكك للسيئ ووضعه في مكانه الحقيقي إنه أمر سيئ ومؤذي جزء من الخروج من المأزق.. ناس كتير بتعيش لسنوات بتتئذي وهي مش فاهمة إنه أذى، أو مش مقدرة حجمه وتأثيره فيها، بيفضلوا معتقدين إنهم

رد فعل وإن ما فيش حاجة بإيديهم والوضع لازم يتغير لوحده، أو يهبط عليهم شيء من السماء يحسِّن الوضع ويصلحه... والحقيقة إنَّك المسؤول الوحيد عن تغيير وضعك الحالي وعن إدراك ما تمر به، محتاج تستوعب إمتى أنت بتُستَغل أو بتُستنزَف وطاقتك بتُهدر في غير مكانها، وإمتى الوضع مُهين لكرامتك وبيقلل منك أو بيضغطك.

جايز ما تكونش قادر على تمن التغيير هنا ودلوقتِ، بس وعيك وإدراكك لحقيقة الوضع هو اللي بيساعدك تاخد خطوة ولو بعد حين، بيخليك تتوقف عن إيجاد مبررات للغير، تبطَّل تفكر لحسابه وتحاول تلاقي له عذر على أخطاءه و على إيذاءه ليك، وتبدأ تشوف حقك وتسعي له وتُطالب بيه.

وتأتي الصعوبة في مرحلة التساؤلات، مرحلة التفاوض.. يعني ما كانش ينفع يستنى شوية؟ ما كانش ينفع الوضع يكمِّل حتى بالخساير؟ ما كانش ينفع نحاول محاولة كمان؟ ودا اللي بيخليك تلف في دواير مغلقة جوًّا العلاقة المؤذية، وتسأل نفسك أحاول مرة كمان ولا أنسحب وكفاية؟

المحاولة الجديدة مش مسؤوليتك لوحدك، ولو كانت اختيار فردي فهي تنازل منك وارد ما يتقدَّرش ولا يجيب النتيجة المرجوة، والأسوأ لو أثر تضحياتك كانت مُحبطة، ساعتها وجعك بيزيد ويفضل آثارها لسنوات، وأكبر حاجة بتندم عليها بعد انتهاء العلاقة كم التضحيات اللي بذلتها دون جدوى.

السؤال المُحير للجميع ما كانش ينفع نستمر، يعني ما كانش ممكن يحصل أي حاجة ونكمل؟ والإجابة "نعم" كان ينفع جدًّا نكمل بس الندوب والجروح اللي جوًّا كانت هتزيد أضعاف، الوجع اللي خرجت به كان هيتفاقم ويتضرب في ألف، كل خسايرك كانت هتزيد لو استمريت.

ينفع تقدم تنازلات، بس صعب جدًّا تجلب لك السعادة أو تحل لك أزمتك.

سؤال آخر متكرر بيدور في أذهان الناس بعد انتهاء العلاقة، إيه اللي ممكن أعمله علشان أرجَّع كل حاجة لمكانها.. والحقيقة إنه مش سؤال أكتر منه شعور بالوجع، إحساس بالخوف من المجهول وخوف من اللي جاي، توقُّع للسيئ و محاولة جديدة للرجوع لنفس الوضع السابق.. أحيانًا لما مخاوفك بتغلبك بتفقد السيطرة وبتعتقد إن وضعك الحالي مهما كان سيئ هو أفضل من إنَّك ترمي نفسك في بحر المجهول، بس خليك فاكر إن بقاءك في وضعك الحالي ما فيهوش أي ضمانات إنه يحقق لك أيًّا من احتياجاتك النفسية أو إنه يجاوب على تساؤلات جواك.

وبعد انتهاء العلاقة خصوصًا لو انتهت بوجع أو بصدمة بتجي أفكار الانتقام وأفكار المواجهة، وهنا يأتي السؤال الشهير، يا ترى هو حبني ولا ما حبنيش؟ يعني كل دا كان بيكذب عليَّ؟

وارد جدًّا يكون حبني و يكون ما زال بيحبني بس مابيقدرش يبذل عشان حبه أي تمن، وارد يكون بيحبني وبيؤذيني، بيحبني وبيجي عليَّ... الحب مش مبرر للأذى ولا ضامن لاستمرار العلاقة، والشخص اللي أذاك صعب جدًّا يكون هو مصدر الدوا، مواجهته مش هدفها إنَّك تحطه قدام مرايته وتسيبه وتمشي، مواجهته هدفها جواك إنه يجاوب على تساؤلاتك، وغالبًا مش هتلاقي عنده أجوبة، ولا مواجهته ممكن تريحك أو تجيب لك اللي أنت مستنية، لو كان يمتلك الأجوبة ما كانش عيِّشك الوجع والحيرة.

التخطي مهارة معناها إنَّك تقلب الصفحة وتتعلم ما تبصش وراك، وعشان تتخطى محتاج تشوف الحاضر بتاعك، تبص تحت رجليك ما تبصش وراك ولا تبص قدام لبعيد، عشان اللحظة الحالية محتاجة منك مجهود كبير ومحتاجة كثير من الوعي عشان تقدر تتخطى وتعدي وتكمِّل بسلام، وأي تواصل مع مصدر الجرح بيجدد الوجع وبيفتح جوَّاك أبواب لتساؤلات ومخاوف جديدة... لو قررت تقلب الصفحة اقفل كل أبواب التواصل،

ما تحاولش تعرف أخبار ولا تتابع تفاصيل ولا تسعي من الأبواب الخلفية لمعرفة مُستجدات الأمور، مش هترتاح لو عرفت أن اللي آذاك اتأذى ولا هترتاح لو عرفت إنه عايش سعيد أو مبسوط، مش هيفرق في أي شيء تَغيُّر أحوال حياته، اللي يفرق فعلًا معاك هو وصولك للتداوي والتعافي من الأزمة والصدمة اللي مريت بيها.. كل غضب يصاحبه رغبة في الانتقام بس سعيك وراء الانتقام بأفعالك بيؤذيك قبل ما يؤذي الطرف الآخر، بيرتد جواك بمشاعر سلبية ويشحنك بطاقة غضب أكبر وأعمق، فاعتزل ما يؤذيك، وخد قرار تقلب الصفحة وتبدأ من جديد.

ما تتوقعش من نفسك في لحظات الوجع إن كل الأمور تكون تمام أو كفاءتك تكون عادية، وأنت موجوع ومتألم بتشوف كل حاجة في غير حقيقتها، وجعك بيكون هو سيِّد الموقف وسيِّد القرار فبلاش تاخد قرارات عشوائية متسرعة، بلاش تداوي وجعك بوجع جديد، بلاش تداوي علاقة بعلاقة تانية.. ما تدخلش في دايرة الاعتمادية فتؤذي غيرك وتؤذي نفسك... سيب لنفسك فرصة للتداوي والاستشفاء، اسمع لوجعك عشان تتعافى منه وما يفضلش محبوس جوَّاك لسنين ويرجعك لنقطة الصفر من جديد.

ومن هواجس النهايات إن عمري ما هلاقي حد يحبني كدا، وعمري ما هقدر أنسى.. ولولا النسيان ما كنَّاش قدرنا نكمِّل حياتنا بذكريات كتير مؤلمة وأوجاع كتير عدت علينا، النسيان هو سر بقائنا أسوياء، ولكن تصالحك مع ذكرياتك هو ما يجعل منك شخص متوازن نفسيًّا.. بعض الذكريات بتتخزن في مكان خاطئ على إنها صدمة أو أزمة أو أمور مُعلقة لم تُحل، زي الجُمل اللي ما اتقالتش في علاقات سابقة، أو الأشياء اللي ما عبرتش عنها أو أذى اتعرضت له وما أخدتش حقك فيه يفضل متخزِّن جوَّاك بشكل مؤذي، ويعيش معاك لسنين، ويهز توازنك النفسي.. لكن وجود الذكري في مكانها الصحيح والتصالح عليها وتعافيك منها هو اللي بيخليها مجرد ذكرى

بتيجي على بالك، بتفتكرها بتحس ناحيتها بمشاعر لكنها مشاعر منطقية مؤقته متوازنة وبتعدي.

من الطبيعي جدًّا إنَّك تشتاق لشخص عيشت معاه أو لحالة عشتها لفترات، طبيعي تشتاق حتى لو اتأذيت وتجربتك كانت قاسية وفيها من الألم ما يكفيك، اشتياقك يعني إنَّك إنسان طبيعي بتحس وبتحب من جواك، ما تلومش نفسك عليه ولا تعتبره انتكاسة، والأهم إنَّك ما تمشيش ورا مشاعرك المؤقتة وتاخد خطوات تؤذيك وترجعك للدايرة القديمة.

التخبُّط والتشوُّش سمة أساسية للمرحلة الانتقالية واستكشاف الحياة الجديدة، منطقي ومُتوقع إنَّك تخضع لرحلة بحث زي "البحث عن علا" تدور على نفسك الجديدة وتجرب حاجات ما جربتهاش قبل كدا، كل اللي اتمنعت منه واللي كان صعب عليك وماكنتش قادر عليه في المرحلة السابقة بيكون أول حاجة بتجري عليها وتعتبرها تعويضات، وتتسارع الأفكار عندك وتحاول تجرب كل ما هو جديد وكل ما هو مختلف وكل ما هو ممنوع.. مفيش أي مانع إنَّك تتشتت وتِتُوه بس حاول تطلع من التوهة دي بهدف ومعلومة جديدة، خلي التوهة مساحة إنَّك تعرف نفسك الحقيقية وتعرف بتحب إيه وبتكره إيه، وبتسعى لإيه في حياتك، تعرف الدوائر الجديدة المحيطة بيك واحتياجاتك منها، تعرف النواقص اللي عندك وإزَّاي تكمِّلها... رحلة الاستكشاف مهمة وهي اللي بتوازي التخبط اللي جواك وتوصَّلك لحالة من الثبات والهدوء بعد العواصف. تجاربك الإنسانية هي اللي بتطورك وبتكبرك نفسيًّا.

ومن ندبات التخطي إنَّك تعتبر إن "كلهم مصطفى أبو حجر" إن كل الناس سيئة ومؤذية وإن كل الأشخاص هتؤلمك بنفس الشكل وبنفس الطريقة، تدخل في أزمة ثقة ترفض إنَّك تتعامل مع حد أو تعرف حد أو تسمح لدخول أي حد في حياتك.. ولولا الأشخاص السيئين في حياتك

ماكنتش عرفت قيمة الأشخاص الجيدين.. بعض الأشخاص بتدخل حياتك على هيئه دروس، بتعلِّمك حاجة، أو بتكون موجودة لمرحلة تتعلم منهم شيء عن نفسك أو عن الدنيا.. أحيانًا الأشخاص بتكون موجودة بس عشان تنور لك حاجة أو توصَّل لك رسالة محددة، وأحيانًا علاقات بتكون موجودة عشان تحضَّرك لعلاقة حقيقية قادمة في حياتك تسعدك وتُمتعك، وكتير أشخاص بيعدُّوا بعلاقة تانية وتالتة ويلاقوا فيها الونس و السعادة والاستمتاع الحقيقي، بيلاقوا فيها حلمهم واللي أتمنوه لسنوات، بيلاقوا كل اللي اتحرموا منه بشكل طبيعي وتلقائي، لمجرد إنهم سمحوا بالاستقبال، سمحوا بالتغيير و َقلب الصفحة والبداية من جديد.

كل نهاية مهما كانت مؤلمة هي بداية لطريق جديد. كل باب بيتقفل بيفتح أبواب تانية، كل مرحلة بتسلمك لمرحلة جديدة، واختياراتك هي اللي بتحدد أنت عايز تكمِّل في أي طريق، مختار تعيش إزَّاي ومع مين، مختار تحافظ على نفسك لأي مدى وتقدِّم عشانها إيه، مختار تكون فين ومع مين.. ما فيش غضبان بيعرف يقبل الواقع، وما فيش رافض للواقع بيعيش مرتاح.. أشخاص كتير بيعيشوا يحاربوا طواحين الهواء بمحاولاتهم لتغيير الكون وتغيير الحياة لشروطهم الشخصية، ودا درب من دروب المستحيل.. سعيك للتقبُّل وللفهم الصحيح هو اللي بيساعدك تعيش بسلام وتَواؤم مع ذاتك، هو اللي بيخليك أقرب لنفسك وأصدق معاها.. التَقَبُّل هو جائزة التخطي، والرضا مبني على التَقَبُل والنتيجة الحتمية للرضا الوصول للسعادة.

اتعلِّم تقبل وتشوف مبرر وعُذر للنواقص، واتعلم تستمتع بالموجود عشان توصل للرضا، واتعلِّم تعيش اللحظة الحالية فتوصل للسعادة.. قد تكون مش سعيد بس بلاش تعيش غير مرتاح البال وخايف وقلقان، بلاش تعيش في دواير عزلة وحزن وغضب من علاقة أو من موقف بتمر بيه.. لو مش قادر تعيش سعيد على الأقل حافظ على راحة بالك وعلى وهدوئك

النفسي، حافظ على أغلى ما تملك "نفسك" اهتم بيها وراعيها، وحط لها حدود تحميها، خليها أولوية بديها واختار عشانها الأفضل والأقيم ليها والأنسب والأقرب ليك.

# الإيجابية السامة

خليك دايمًا إيجابي ما تخليش حاجة تعطلك مهما حصل اضحك دايمًا وانسَ الزعل؛ أي حاجة بتحلم بيها لازم تحققها.

جُمل وعبارات بنسمعها كتير وبنقولها ونرددها أحيانًا وبنعتبرها مَخرج من الوجع والحزن والحقيقة إنها مُحفِّزات مُؤذية، شكل من الإيجابية السامة.

لا يخفي علينا جميعًا إننا بنعيش حالة من الصحوة في مجال الصحة النفسية في السنوات الأخيرة من أول انتشار الكلام عن التنمية البشرية اللي اجْتاح العالم لسنوات، مرورًا بمفهوم البرمجة اللغوية العصبية "NLP" اللي من أهم روادها "دكتور إبراهيم الفقي" رحمة الله عليه، مرورًا بالخُطب التحفيزية اللي بتحاول تحَمِّس الناس و تدفعهم للمُضِي رغم العقبات وصولًا لمفهوم اللايف كوتش اللي منتشر حاليًّا. كلها صور ووجوه مختلفة لإزالة المعاناة عن الأشخاص اللي بتعاني؛ ومحاولات لتصحيح المفاهيم المغلوطة والهدف الأساسي هو تحسين جودة الحياة للفرد.

كُل مجال انتشر فيهم كان له مكاسب إنه يحرك ناس تخرج من دائرة الراحة بتاعتها "Comfort Zone"

وتتحفز وتنتج أكتر، حتى لو كان الهدف الأوحد هو إننا نشَغَّل الناس أكتر فالإنتاج يزيد والاقتصاد ينتعش ونستفيد من كُل شخص أكبر استفادة ويفضل ترس بيدور في عجلة الإنتاج العالمية.. وطبعا كل مجال له رواد وصناع قرار وآخروُن مُرتزقه ودجالين خصوصًا، إن كل ما يتعامل مع النفس له سحر خاص؛ كل من يعاني من مشكلة نفسية أو مُتعثِّر في حياته

بيكون أحوُج ما يكون لبصيص النور أو كلمة تطمنه؛ ودا اللي خلَّا أي دجال أو نصاب ينجح ويكون له قيمة عند ناس كتير.

وساعد في انتشار هذا المفهوم علم النفس الإيجابي، ولم يكن المقصود بيه أبدًا تخطي المشاعر السلبية أو تفاديها بالكامل وتجنُّبها أو رفضها، ولكن الهدف منه هو التعامل مع المشاعر الإيجابية وتعزيزها بكل الطرق، عن طريق إدراك المشاعر السلبية ومحاولة تغييرها لشعور إيجابي.. على سبيل المثال الخروج من الغضب بحلول، بدل ما أفضل واقف عالق في مشاعر الغضب بتاعتي أتعلِّم إزَّاي أتعامل معاها بشكل إيجابي، إنها تخليني آخد حقي وأرسم حدود مناسبة لنفسي نتيجة مشاعر الغضب اللي جوايَ، أستخدمها كوقود يحرِّكني.. أو أتعلِّم أشوف الجزء الإيجابي من المِحن الصعبة، يعني لو بمر بمحنة وعندي جواها شعور سلبي أتعلِّم إزَّاي أشوف فيها الشعور الإيجابي، أشوف هي نوَّرت جوايَ إيه، إيه الصورة اللي ظهرت عندي وخلتني أكثر نضجًا ووعيًا بمشاعري الإيجابية.

وتكمن الأزمة في التطبيق، انتشار الأشكال غير المهَنية من الدعم النفسي أدي لظهور صورة مشوهة من الدعم وهي الإيجابية السامة، الإيجابية اللي بتدفعك تتعامل مع حزنك وإنسانيتك كأنها تهمة بتهرب منها أو ذنب عايز تتوب منه.

إنَّك تكون شخص إيجابي هي كلمة فِضفاضة تحمل معاني كتير أهمها إنَّك تعرف تشوف الخير حواليك، تشوف النور والأمل في لحظات الظلام الدامس والمثال المشهور اللي طول الوقت بنسمعه "إنَّك تعرف تشوف نص الكوباية المليان علشان تكون متفائل". والحقيقة إنَّك لو شُفت فقط النص المليان فهو في حد ذاته قصور في النظر ومحدودية في الوعي؛ لأنك عشان تعرف تحكم على الأمور بموضوعية محتاج تشوف الصورة كاملة، النص الفاضي والنص المليان، تعرف أصلًا حجم الوعاء وقدرته على التحمُّل،

وإمتى يكون فاضي وإمتى يكون مليان! حتى الإناء الفاضي من السوائل جواه هوا؛ يعني مش كل حاجة فاضية تُعتبر فشل أو تَقصير.

تحديد النظرة فقط على الجزء الإيجابي مش هو الإيجابية، ورفض رؤية الجزء السلبي أو الهروب المستمر منه لا علاقة له بالإيجابية، الإيجابية في الرضا، في تقبل ما هو موجود والتعامل معاه كما هو قبل محاولات التغيير، في قبول الحياة بشروطها ومن أهم شروطها الموجات والتقلبات المستمرة.

ما فيش وضع ثابت أو مستمر طول العمر، سُنة الكون في التغيير، وضع الثبات المستمر هو عكس الحياة، أنت عايش طول ما أنت بتتحرك وبتسعى، وفي طريقك في عثرات وتقلبات لما بتقبلها بتعرف تتعامل معاها، ومنتهى الإيجابية إنَّك تُدرك الموجود وتجد طريقة مناسبة للتعامل معاه.

تعَلمنا في المدارس لسنوات إن الإنسان تميَّز عن سائر الكائنات بنعمة العقل؛ والنعمة الحقيقية للعقل هو الوعي والتمييز. أي حيوان لما بيخاف أو بيغضب أو يُصَاب بشعور سلبي بيهاجم أو بيستخبى، ما يُميز الإنسان إنه بيقدر يفرق ما بين أصوات مشاعره المختلفة، بيعرف يفرَّق هو خايف ولا حزين ولا غضبان، علشان يقدر يعرف مشاعره عايزة تقول له إيه ويتعامل معاها إزَّاي وما يكونش كل رد فعله غضب أو هروب.

الطفل الصغير بيتعلِّم يفك شفرات المشاعر لما بيبدأ يقرأ الوشوش، يبدأ يركز في اللي قدامه حاسس بإيه وعايز يوصَّل له إيه، يزعل لو بابا أو ماما زعلانين منه أو حسسوه إنهم رافضينه، يفرح جدًّا لما يعمل حاجة الكبار يشُفوها ويضحكوا عليها، أو يشجعوه ويسقفوا له، ويبقى أشطر في استقبال المشاعر وقراءتها قبل ما يعرف يفهم مشاعره أو يتعامل معاها، كل ما بتسمح له بالبكاء من غير ما تستعيب مشاعره أو تضغط عليها، كل ما بتسيب له مساحة يعبَّر عن اللي جواه واللي بيحس بيه، بتخليه يقرَّب أكتر من مشاعره، يفهمها بهدوء، ويتعامل معاها ويحترمها.

نحن نرتقي في سلم التطور بقدر رؤيتنا لمشاعرنا واحترامنا ليها، أنت نسخة أفضل من نفسك لما بتُحسن استقبال مشاعرك وتُدرك قيمتها والمعنى من وراها.

أسوأ ما في الإيجابية السامة هو الضغط المستمر عليك للتخلي عن جزء أصيل منك وهو مشاعرك الداخلية، حزنك لا يجعلك شخص كئيب، ولكن يجعلك إنسان لديه القدرة على الإحساس، خوفك لا يعني ضعف، هو مجرد تنبيه لخطر يقترب منك.

كل شعور سلبي جوَّاك له معنى وهدف مش محتاج توئده أو تنهيه، أنت محتاج فقط تستوعبه وتبطَّل تخاف منه.

كل ألوان المشاعر تحتاج مساحة زمنية، الفترة دي هي اللي بتزيد وعيك بنفسك وبالحياة، أشياء كثيرة في حياتنا فهمناها لما مرينا بتجارب صعبة، بتعرف عن نفسك حاجات جايز ما كنتش في بالك قبل كدا، بتكتشف قوة جوَّاك وحكمة أحيانًا بتُفاجِئك، وأوقات الوجع بيصحِّي جوَّاك جزء هش ما كنتش بتشوفه ولا بتتواصل معاه.. بعد وجعك بتحس أعمق باللي حواليك وبتفهم مشاعرهم بمستوى مختلف.. بتعرف تقرأ ما بين السطور وتلمح السَّكَتات وحبسه الدموع في العين.

ومن الصور السلبية اللي أصبحنا بنشوفها كتير وزاد انتشارها وجود السوشيال ميديا هو حب الذات المزيف.. الصورة غير الحقيقية لمعنى Self-love أو حب الذات، بقينا بنشوف اللي بتتصور مع القمر وتقول الصورة دي فيه قمرين أو اللي تشبه نفسها بالقطة في جمالها واللي بتدلع نفسها على إنها الدبدوبة والبطوطة على غرار زينات صدقي في أفلام زمان.. كل هذه الصور لا علاقة لها بحب الذات، وإنما هو حب مشوهة للذات؛ حب الذات هو التوزان في معرفه نفسي، أعرف نفسي، أُدرك قيمتها وأكون متوازن في نظرتي ليها، المبالغة في حب الذات هو شكل مرضي غير حقيقي وغير صحي، وهو

أحد صور الإيجابية السامة اللي بقت بتحط عبء كبير على كل شخص بيعاني وعنده أزمة مع شكله، أو أزمة مع حياته الحالية ومش عارف يتقبل جزء منه، ومعتقد خطأً إنه مُضطر يحب نفسه طول الوقت بنفس القدر وبنفس الطريقة.. مشاعر الحب زي كل مشاعر في حياتنا بتزيد وبتقل، كذلك حبك لذاتك، وارد يعدِّي عليك وقت تكون مش قادر تحب نفسك ومش قادر تشوفها كما يجب ولا تتواصل معاها بما يكفي، و جايز جدًّا يعدي عليك وقت ما تكونش قادر تقبل ولا قادر تشوف الأجزاء الكويسة اللي فيك، وشايف فقط النواقص والأجزاء السلبية، وتلاقي مشاعرك متناقضة.. ساعتها محتاج تقبل من نفسك النواقص وترجع للأصول، وتُدرك إن جوَّاك مشاعر إيجابية ومشاعر سلبية، ومشاعرك السلبية وارد تتوجه ليك وتؤذيك أو تضرك لفترات، وارد إن شعورك السلبي يطغى عليك ويكسرك، وارد يهزمك، وارد يخرَّج منك أشياء ما كانت أبدًا في الحسبان، في النهاية الشعور السلبي بيمرّ ويتبدل. حبْ نفسك على طريقتك، بالشكل المناسب ليك.

ومن الصور النمطية المنتشرة في مجتمعنا للإيجابية السامة هو التعامل مع الحزن والوجع، لما بتشوف حد بيمر بضائقة، أو حد بيبكي وبيعيط، أول فكرة تلقائية بتجي لك إنَّك عايز تسكته.. عايزه يبطل عياط.. بيتحرك جوَّاك صوت الرحمة وصوت الحب والود والخوف على اللي قدامك، والمشاعر الأكبر المستترة هما قلقك وخوفك.. أنت شخصيًّا خايف من شعور الحزن إنه يتملك منك فبتعتبر الحزن عدو عايز تتخلص منه، فبتجري جري على اللي قدامك وبتحاول تكتم الشعور دا جوَّاه، بتحاول ترفض مشاعره من جواك، رافض إنه يكون حزين أو بيبكي، فتقول له ما تعيطش عشان خاطري.. خليك جامد عشان اللي حواليك.. اجمدي علشان خاطر ولادك وهكذا من أمثلة كتير بنسمعها، وإن كانت بدافع الحب أو الخوف على الآخر، ولكن المُحصلة إنها بتكون أدوات ضغط مختلفة بصور متعددة للضغط على الآخر واعتقاد خاطئ إن مشاعره السلبية لما تعدي أسرع هيكون أحسن..

كل جرح بيتم الكتمان عليه بعد شوية بيسبب تراكمات وبيؤدي إلى الانفجار، وكل شعور لا نتعامل معه ولا ندركه ولا يتم استقباله بحكمة، بعد شوية بيكون هو أكبر ضاغط علينا وأكبر مسبب لأزماتنا النفسية.

اسمح لمشاعرك السلبية تاخد وقتها وكذلك اسمح للمحيطين يحزنوا ويخافوا ويقلقوا، كل شعور سلبي بيفجَّر في اللي قدامك طاقات جديدة هو محتاجها.. محتاج يحس بمشاعره عشان يقدر يتخطاها ويتعامل معاها، وأنسب الحلول وأفضل طرق المساعدة إنَّك تكون دليل له، تكون الوعاء اللي بيساعده بالدعم، تكون موجود بمشاعرك، مُحترم اللي بيمر بيه، مُحترم مشاعره السلبية ومديله حقه فيها بدون ضغط أو تقليل، مُحترم إن شعوره السلبي هياخد وقته ويعدي، مش بتؤنِّبه عليه أو تحسسه بالذنب والتقصير.. قُل له أنا جنبك، أنا موجود أنا معاك، حاسس بيك وباللي بتمر بيه، شوف أنت محتاج إيه وأنا هكون معاك، قدم له الدعم بوجودك مش بالضغط عليه.

الإيجابية هي الحركة بتوازن، ومنتهى الإيجابية هو إدراكك لما بداخلك؛ كل ما بتكون مُدرك للي جواك كل ما بتقدر تتحرك بشكل أفضل وبشكل متوازن وواعي. الإيجابية الحقيقية في الإدراك وفي الوعي، أن تكون إيجابيًّا أي أن تكون مُستبصِرًا مُدركًا لما بداخلك وأن يكون لديك رؤية واضحة، مُدرك اتجاهك ومُدرك حدود طاقتك الحالية، وعندك طرق لتجديد وإعادة شحن الطاقة. وارد تتوجع أو تتكسر بس بلاش تستسلم للانهزام وللكسرة وترفع الراية البيضا.

محتاج تعرف تتخطى، تسمح للضيف التقيل إنه ياخد واجب الضيافة عشان يمشي من غير ما يسيب جواك آثار سلبية وبعدها تقدر تتخطى وأنت مُشرق، وقابل مشاعرك بدون لوم أو تأنيب للذات، بدون غضب من نفسك أو كبت وكتمان.

# اعمل الصَّح

انتشر في الآونة الأخيرة الاهتمام المُفرط والمُبالغ فيه بالصحة النفسية، وهو أمر عظيم جدًّا إننا نُدرك أهمية صحتنا النفسية زي ما بنُدرك قيمة صحتنا الجسدية، وإن الصحة النفسية جزء لا يتجزأ مننا.

والصحة النفسية تعتمد على مبدأ العافية "Wellness" ومعناها توازن الحالة العامة، يعني إن الشخص خالي من الأمراض لا يعاني من مرض ذهاني - اللي بيُطلق عليه مجازًا مرض عقلي - أو مرض نفسي يمنعه من أداء وظائفه اليومية الطبيعية.

وهنا بيجي السؤال اللي بتسأله كل لحظة في الحياة، واللي بسببه بستخبى وغالبًا مش بقول تخصصي لو حد مش عارفني وبتعرَّف عليه لأول مرة، خوفًا من الجملة الشهيرة اللي بسمعها دايمًا "احنا كلنا محتاجين لدكتور نفسي"، "كلنا عايزين نجيلك".. والسؤال هل كلنا فعلًا محتاجين للدكتور النفسي؟ هل كلنا محتاجين لـعلاج نفسي؟

المقياس الأول والأهم هو "Functionality" أو أداء الوظائف اليومية بشكل متوازن" قدرتي على إدارة يومي وقدرتي على القيام بالمهام الطبيعية فيه، زي النوم، الأكل، الحالة المزاجية، النشاط العام، إنتاجيتي في العمل، قدرتي على التواصل، قدرتي على التحصيل وعلى الاستيعاب، كفاءة الذاكرة، وصولًا للوظائف التنفيذية للمخ، زي اتخاذ القرارات أو الحكم على الأمور أو حل المشكلات.

هي دي الوظائف الأساسية اللي محتاج أكون متوازن فيها علشان أكون بصحة نفسية جيدة ولو فيها خلل ساعتها محتاج ألجأ للمساعدة، ولكن المساعدة درجات، بدايةً من إني أكون بعاني من مشكلة واحدة ما عنديش حل ليها أو واقف عندها ومش مُدرك أنا محتاج لإيه وصولًا لأن حياتي متوقفة تمام ومش قادر أخد خطوة ولا عارف أتحرك لقدام.

كلنا محتاجين للتطوير الشخصي والصيانة لما بداخلنا، لتصحيح مفاهيم مغلوطة، تصحيح أخطاء معرفية، للتعامل مع موجات من المشاعر أو تراكمات دفينة لم نتعامل معاها من قَبل، لمواجهة صدمات الطفولة واضطرابات الماضي.. ولكن البحث عن علاج يحتاج إلى وجود مرض، أو لوجود اضطراب "Disorder Or Disease" ولنا هنا وقفة.. أنت محتاج تلجأ للمساعدة أولًا لو بتعاني من مرض بيعطلك عن أداء وظائفك الطبيعية، يعني مش قادر تقوم من النوم، مش قادر تؤدي شغلك المعتاد، ما عندكش طاقة إنَّك تتحرك أو تقوم من مكانك بطاقتك العادية، مش قادر تتعامل مع المحيطين أو تديهم الاهتمام الكافي، تواصلك قل أو أصبحت شخص انعزالي وانهزامي، ما بقاش عندك طاقة لحد.. أو مشاعرك تفاقمت لدرجة تمنعك من أداء الوظائف الطبيعية.. أو إنَّك بتمر بتقلبات مزاجية شديدة معطلاك ومخلياك واقف مكانك، وفي هذه الحالة تحديدًا محتاجين نفرق ما بين موجات المشاعر الطبيعية اللي بنتعرض لها كل يوم وما بين الشكل المرضي اللي بيحتاج لتشخيص طبي متخصص يحدد لنا طبيعة المرض أو وجود المرض من عدمه.

كلنا بيمر علينا لحظات انكسار وبيمر علينا لحظات من التعب والألم ولحظات من الضعف وفقدان الشغف ولكنها لا تسمى اكتئاب؛ أي حد فينا بيمر بلحظات حزن للأسف بيخلطها بمفهوم الاكتئاب، الحزن العميق هي مشاعر طبيعية عند كل البشر، كلنا بنحزن وبنتألم خصوصًا لو مرينا بموقف صعب أو مؤلم وأكبر من قدرتنا على التحمُّل.. ولكن تعاملنا مع الألم مش زي

بعض، مش كلنا بنتعامل مع الألم بنفس الشكل، بعضنا بيهرب منه هروب شديد، وبعضنا بيقرر يواجهه مواجهه مُبالغ فيها لدرجه تُرهقه وتتعبه وتخليه مش قادر يكمِّل.. الألم والحزن مشاعر طبيعية طول ما هي مش بتعطِّلني عن حياتي، وطول ما هو في إطارها الطبيعي، المقياس هو الفترة الزمنية وشكل المشاعر، زيادة فترة الحزن أكتر من أسبوعين متواصلين وظهور أعراض أُخرى مع الحزن هي نذير خطر يحتاج للمساعدة، أو لو مشاعر الحزن كان مُصاحب معاها أفكار مُؤذية للذات أو للغير، ساعتها محتاج ألجأ فورًا للمساعدة.. كذلك لو شعور الحزن يلازمني لفترات بعمق شديد بدون سبب واضح، مش قادر أوصل لسبب لمشاعري السلبية اللي أنا عايش فيها، شايف حياتي مستقرَّة وكل الأمور تبدو جيدة.. ومشاعر الاكتئاب تختلف عن مشاعر الحزن، الشعور السائد في الاكتئاب هو إحساس الذنب والشعور بعد الاستحقاق، بيكون الشخص دائمًا حاسس بخزي، إنه لا يستحق أي شيء، وإن الحياة اللي هو عايشها لا تستحق إنها تتعاش، والناس المُحيطين أكيد أفضل منه، ولا يستحقوا هذه المعاناة.. ودا اللي بيخلينا نشوف أم تقرر إنها تنهي حياتها أو تنهي حياة أبناءها نتيجة اكتئاب ما بعد الولادة أو اكتئاب الحمل.. ومريض الاكتئاب يعتقد إن الحياة لا تستحق وإن طريق النجاة وطريق الخلاص في إنهاء المعاناة وإنهاء الحياة، ودي أخطر درجات المرض وأعلاها.

ولكن اختزال المرض النفسي في الحزن أو المشاعر السلبية هو اختزال مُخل جدًّا ومؤذي للغاية.. المرض النفسي ينقسم إلى شقين "المرض الذُهاني والمرض العُصابي" والذهاني مجازًا يقال عليه المرض العقلي، زي الفُصام، والاضطراب الوجداني.. الأمراض اللي بيفقد بيها الشخص قدرته على التفرقة ما بين الصح والخطأ، اللي بيكون مش عارف فيها ومش مقتنع إنه مريض، وغير مستبصر بمرضه ويحتاج للمساعدة، وأحيانًا بيحتاج للمراقبة أو الدعم من المُحيطين.

أما المرض العُصابي، زي الاكتئاب، والوسواس القهري واضطراب القلق العام والفوبيا إلى آخره، هي كلها أمراض فيها استبصار، الشخص بيكون واعي بنفسه ومُدرك إنه بيعاني، حتى لو مش قادر يعرف السبب، أو يعرف الأعراض دي بتوصَّله لفين، ولكن معاناته بتخليه يلجأ للمساعدة وبياخد خطوة بنفسه.

والجهل الشديد هو اللي بيخلينا نخلط الحابل بالنابل، نعتقد إن كل المرضى النفسيين حاجة واحدة ونحطُّهم كلهم في سلة واحدة، كأن كل مريض نفسي هو فاقد للأهلية أو فاقد العقل، أو ليس لديه قدرة على التفرقة ما بين الصح والخطأ.

يبقى لدينا قسم ثالث من الأمراض النفسية وهو الاضطرابات "Disorders"؛ الاضطراب لا يعني مرض ولكنه خلل في منظومة السلوكيات والأفكار والمشاعر، خلل مُؤدي لنمط مضطرب يستمر مع الإنسان لفترات طويلة من نشأته منذ الصغر وبيستمر معاه في فترة المراهقة وبيكبر وبيتطور معاه حسب الظروف اللي بيعيش فيها، والبيئة المحيطة بيه بتعزز عنده الاضطراب أو بتساعده إنه يتعافى منه ويتخطاه.. والاضطراب يُمكن السيطرة عليه والتعافي منه، ولكن العامل الأكبر والأهم في علاجه هو العلاج النفسي الكلامي أكثر من احتياجه للعلاج الدوائي.

ولعل أكبر معاناة وأكبر تحدي بيقابل جميع العاملين في المجال النفسي هو العلاج الدوائي؛ نظرًا إلى إن العلاج النفسي الدوائي هو علاج حديث نسبيًّا لا يتجاوز عمره المائة عام، فلذلك يحظى بكثير من الأساطير.. لما بتاخد روشتة وبتروح بيها للصيدلي أول جملة بيقولها لك ببصة ممعنة بيبصها لك "ليه هتاخد العلاج دا"، "أنت شكلك صغير"، "حرام تعمل في نفسك كدا"، ولما تروح بيها لحد من زمايلك أو حد من أصحابك هيكون رده "اوعَ تدخل في العلاج النفسي لو دخلت فيه عمرك ما هتطلع منه"... والأسوء

والأصعب لما بتروح لمتخصص آخر في أي تخصص عام معلوماته محدودة عن الدواء النفسي أو العاملين بمجال الصحة النفسية أو الذين يسمُّون أنفسهم بالمعالجين، بينصحوك بإيقاف الدواء أو تفاديه أو البعد عنه نظرًا لأخطاره ومساوئه الشديدة... والحقيقة إن العلاج النفسي مش سُم قاتل ولا إدمان ولا هيسوء الحالة أو هو السبب في كل الأعراض وكل الأشياء السلبية اللي بنشوفها في المرض النفسي أو في من يعانون ويخوضون رحلة مع العلاج النفسي، العلاج الدوائي هدفه الأكبر والأهم هو تقليل الأعراض ومعالجه السبب الرئيسي للمرض، اللي بيكون عادةً اضطراب في كيمياء المخ، تحديدًا الموصِّلات العصبية داخل خلايا المخ، اللي بيحصل فيها زيادة أو نقصان حسب نوع المرض. أي علاج دوائي مهما كان بسيط له أعراض جانبية، واللي على أساسها بنحدد الدواء مناسب للشخص، والوحيد اللي يقدر يحدد دا هو الطبيب المعالج، مش الجارة أو الصاحبة أو الشخص اللي جرب الدواء دا وعجبه طعمه، أو شاف إنه حلو، ولا أشخاص بينقلوا لنا تجربتهم غير الحقيقية، أو بمفهومهم المحدود عن التجربة المبتورة.. العلاج الدوائي مش فرض في كل مرض نفسي ولكن هناك أمراض نفسية تحتاج العلاج الدوائي المستمر، زي مريض الضغط والسكر اللي بيحتاج يعيش بالعلاج الدوائي لسنوات.. وبعض الأمراض النفسية بتحتاج للعلاج الدوائي الوقائي، نوع أو نوعين من الأدوية بيستمروا مع الشخص طول العمر، وبعض الأدوية بتحتاج تستمر لفترات من شهور لسنين حسب الجرعة العلاجية وحسب تطوُّر الحالة والتشخيص.

أحد أسباب تدهور الحالات النفسية مع العلاج الدوائي هو تأخر بداية العلاج... غالبًا من يعاني من مرض نفسي وخصوصًا لو كان مرض عقلي أو خارج السيطرة بتبدأ رحلة الأهل بالمشايخ والمشعوذين والدَّجَّالين بحثًا عن علاج لحالتهم، وطبعًا بنلجأ لتفسيرات كتير تؤخِّر الحالة وتصعِّبها وتزداد سوءًا، فلما تبدأ العلاج الدوائي بيكون تأثيره وفائدته أقل بكتير.. بعض

الأمراض بتحتاج لتدخل مُبكِّر وبعض الأمراض بتظهر في سن المراهقة وفي بداية العشرينيات وبتحتاج للعلاج الدوائي المباشر.

العلاج النفسي ينقسم لأكثر من جزء من أول العلاج الدوائي، مرورًا بالعلاج الكلامي وحتى جلسات تنظيم إيقاع المخ، اللي كتير تناولتها الدراما على إنها عقاب أو جلسات تعذيب.. ودا أبعد ما يكون عن الحقيقة.. هي جلسات بتتم تحت تأثير تخدير كلِّي ولا تتجاوز الثواني ولا يشعر بها المريض.

العلاج النفسي الكلامي قائم على فكرة رحلة بحث استكشافية داخل الشخص و ذاته، هدفها إن الشخص يفهم بمستوى أعمق، يفهم احتياجاته ومتطلباته، يفهم مشاعره وأفكاره، يفهم ماضيه بكل الجوانب و بكل الزوايا اللي مر بيها من صدمات، من مشاعر مكبوتة، من حيل دفاعية بيستخدمها وهو غير مستبصر بيها.. وهذه الرحلة الاستكشافية، بتختلف من شخص لآخر، ودا اللي بيصعَّب علينا جدًّا السؤال التقليدي "يعني أعمل إيه؟" والإجابة المنتظرة دائمًا أشبه بـمشهد "الأستاذ غسان مطر اعمل الصح" واحنا دائمًا بيكون ردنا اشتغل على نفسك.. اشتغل على نفسك يعني محتاج تخضع لرحلة معاها عشان تقدر تفهمها وتستوعبها بالشكل المناسب.. لا يوجد في العلاج النفسي أبيض وأسود لا يوجد حلول سريعة التحضير، أو سابقة الصنع.. العلاج النفسي قائم على العميل "المريض" والمعالج وكل واحد فيهم عنده جزء من المسؤولية عن الرحلة العلاجية، كل واحد فيهم عنده متطلبات علشان الرحلة دي تنجح وتوصَّل العميل لبرِّ الأمان.. وهي رحلة فردية تمامًا تختلف من شخص لآخر، لا يمكن مقارنة رحلتنا في الحياة ببعض، ولا يمكن كذلك مقارنة رحلاتنا العلاجية، اختلاف تطورنا واختلاف خطواتنا وقدرتنا على إدراك المعلومات وتوظيفها في مكانها الصحيح.

التغيير دائمًا مؤلم وبيتطلب الكثير من المجهود والوعي ومش كل واحد عنده القدرة إنه يتحمِّل مسؤولية التغيير أو يبذل الجُهد الكافي إنه يتغير أو يكون نسخة أفضل من نفسه.

أما عن العلاقة العلاجية فهي علاقة تختلف عن جميع العلاقات في حياتنا، فالمعالج مش أخ ومش أب ومش حبيب، ولكن أحيانًا بينعكس فيه صور مختلفة من ذكرياتنا ومن طبيعة علاقتنا بالغير.. العلاقة العلاجية لها شكل واضح، فالمعالج لا ينبغي إن يكون صاحب أو صديق أو حبيب.. الصورة المتداولة اللي بنشوفها في الدراما عن المعالج اللي بيقع في حب وغرام مريضته ويتجوزها، ويكون دا طريق الخلاص ليها وطريق النجاة دي أسوأ وأبشع صورة للخطأ المهني، اللي بيخترق حدود العلاقة العلاجية وبيجعلها غير فعالة وغير مفيدة وغير آمنة.

العلاقة العلاجية هي مساحة أمان للعميل، هو مكان بيقدر يتكلِّم فيه عن كل اللي جواه زي ما هو بدون أحكام أو توقعات وبدون وصمة.. المريض النفسي بيروح للمعالج وهو يحمل الكثير من المعاناة وأحيانًا الكثير والكثير من فقدان الثقة والخُذلان، يحتاج لعلاقة فيها توازن وأمان غير مشروط، أي ما يقال هنا يُترك هنا، اللي بنقوله في المكان دا ما بيروحش في مكان تاني، ما فيش معالج بيسجل تسجيلات صوتية غير في الأفلام.. أو بتصريح من العميل، مش من حق المعالج إنه يفشي أسرار العميل أو يتكلم عنها ولا حتى يتعامل معاه برَّا إطار الجلسة العلاجية إلا بإذن العميل وموافقته الشخصية.. لا يوجد أي تعديات جسدية أو مادية أو متطلبات زيادة عن الحدود المُتفق عليها بين العميل والمعالج.. لا يوجد في العلاج جلسات استرخاء أو تدليك أو تدليل أو أي شكل من أشكال التلامس الجسدي غير المُباح وغير المُصرح به.

ومن احترام العلاقة العلاجية تولِّي مسؤولية الخطأ.. المعالج هو إنسان يُصيب ويُخطئ فلو حدث خطأ منه أو تعدٍّ بأي شكل من حق العميل إنه يتكلم معاه ويواجهه بمخاوفه، بالأصوات اللي جواه وبرؤيته للأمر، قد يكون هناك شيء محتاج للتعديل، أو قد نكون محتاجين لتصحيح مسار، وأحيانًا بنحتاج لإنهاء العلاقة العلاجية والتحويل لمعالج آخر، لو وصلنا لنقطة مش قادرين نتحرك منها، وصلنا لحيطه سد.. ولعل من أشهر الأسباب هي التعلُّق العاطفي بالمعالج.. المعالج هو شخص بتقضي معاه فترات طويلة، شخص بتقابله بشكل دوري بتقعد معاه جلسه مطولة هو مركز فيها تمامًا وهدفها الأساسي أنت بيسمعك، بيسمع مشاكلك، بيسمع مشاعرك، بيحتوي، بيحترم، بيقدر، بيحلل اللي بتقوله، وبيحاول يوصل معاك لأفكار يساعدك بيها إنَّك توصل لحل، ودي علاقة مش متوفرة في أي علاقة أخرى إلا فيها ندر.. في كثير من الأحيان بيحصل شكل من التشوش والتشتت في المشاعر نتيجة المرحلة اللي بيمر بها العميل، بيكون هش جدًّا وعرضه إنه يحس بالتعلق العاطفي، ومثال شهير "زوجة بتعاني مع جوزها الجاف غير العاطفي اللي بيؤذيها ومش بيسمعها، فبدأت تلاقي المعالج بيعاملها بلطف وبيبتسم في وشها وبيسمعها وبيركز معاها، غصب عنها مشاعرها اتحركت، وهذا لا يعني سوء أخلاق أو خلل أو اضطراب، دي مرحلة وارد تحصل في أي علاقة علاجية.. تصحيحها الأساسي في الإدراك والفَهم، أُدرِك إن مشاعري دي تعني تعلُّقي بالعلاج مش بالطبيب أو بالمعالج، لأني ببساطة لا أعرف الشخص نفسه أنا أعرف المُعالج اللي بتعامل معاه مش الشخص نفسه.. وقد يكون هناك ركن من أركان العلاقة محتاج للتعديل أو التصحيح، قد يكون في صورة مغلوطة أو شكل من التخيلات أو شكل من المشاعر محتاج للتعديل، وأفضل أشكال الحل هو المواجهة، الثقة في المعالج وتوضيح شكل المشاعر، توضيح ما أمر به من مشاعر عشان يقدر يساعدني ونتخطاها سوا، أو ننهي علاقتنا العلاجية وننقلها لحد تاني يقدر يكمِّل معاي ويوصلني لبر الأمان.

ومن المُحيِّر بالنسبة للناس اختلاف التخصصات، أروح لدكتور نفسي ولا لايف كوتش؟

العلاج النفسي يختلف عن باقي العلاجات لأنه بيعتمد على فريق علاجي، القائد له والمايسترو هو الطبيب النفسي، ودوره إنه يشخِّص المرض ويعمل تقييم كامل للحالة، يعرف إذا كان فيها أعراض نفسية فقط ولا في أعراض عضوية أخرى مُسببة للمرض، بيحدد أبعاد المرض وشكل الاضطراب وحدوده وأبعاده، ويحدد العلاج الدوائي، ويضع الخطة العلاجية للعلاج الكلامي أو العلاج النفسي بكل صوره، وإنه يشرف على تنفيذ الخطة العلاجية.

أما المعالج النفسي فهو بيقوم بدور التقييم أيضًا وليس التشخيص، ويقوم بهذا الدور عن طريق الاختبارات النفسية لتحديد تَوجُّه العلاج، ودوره أيضًا مُتابعة الجلسات النفسية، يعمل جلسات علاج كلامي مع المريض بمختلف أنواعها، وهو اللي بيخوض معاه رحلته العلاجية، وهو عنصر أساسي في العلاج النفسي، مش من صلاحياته كتابة علاج دوائي.

اللايف كوتش أو مدرب الحياة فهو مفهوم حديث ظهر في السنوات الأخيرة، دوره تصحيح المفاهيم المغلوطة، مساعدة العميل إنه يتحرك في حياته، سواء على مستوى العمل أو على مستوى العلاقات، أو في حياته الشخصية.. أي ركن من أركان حياته هو مُتجمِّد فيه ومش قادر ياخد خطوة.. وهنا يجب التنويه والتحذير، اللايف كوتش مش دوره يعالج، دوره يدعَّم شخص صحيح غير مُعتل، دور غير علاجي بالمرة، لا يحتوي على تشخيص أو جلسات علاجية أو مساعدة مرضى، دوره يتعامل مع أصحاء تعافوا بالفعل وتخطُّوا مرحلة المرض، ومحتاجين لخطوات للاستمرار في الحياة أو الخروج من مأزق مؤقت.

ومشكلتنا الأساسية في الذهاب للمتخصص إننا بنكون مش فاهمين نروح لمين وننتظر منه إيه.. أحيانًا بتروح لمتخصص تسمع منه جُمل غير مهنية بالمرة زي مثلًا "إن اللي أنتم فيه دا حسد" أو "يلَّا قوم من مكانك واتحرك"، "سيبك من كل الأفكار اللي أنت فيها" أو "لازم تبقى مبتسم طول الوقت" أو "خليك إيجابي دائمًا" إلى آخره.

هذه الأفكار المُسممة غير العلاجية بتحط ضغط كبير على الشخص، وتخليه يعتقد إنه إما غير مسؤول عن الأخطاء وعن التصحيح، أو بتجعله يُبالغ في تأنيب نفسه، خصوصًا لو هو أصلًا بيعاني من التأنيب أو جلد الذات.

العلاج النفسي مش وَصمة ومش عيب، مش أمر نستخبى منه أو نستعيبه، العلاج النفسي هو حق أصيل للجميع.. أي مجتمع بيتطور بيُدرك قيمة الصحة النفسية، وفي رحلة التطور بنعدِّي بمرحلة مراهقة فكرية، أشبه باللي بنمر بيها في مجتمعنا حاليًّا، نُبالغ في استخدام المصطلحات بعدم وعي وبعدم نُضج، كل واحد ياخد دور المُعالج ويسلط الضوء على نواقص اللي حواليه، يصدر أحكام وتشخيصات هزلية... لحد ما نُدرك أهمية الوعي الحقيقي ونتوازن في التعامل معاه، فيُصبح الأمر اعتيادي ومنطقي.. ولَعَلَّنَا اقتربنا من هذه المرحلة، بس احنا حاليًّا بنَعيش زَخَمَ المعلومات واختلاط الوعي الصحيح بالزائف... محتاجين دايمًا نختار بنسمع لمين وبناخد المعلومة من أي مصدر، إيه الحاجة اللي بتحركنا، وبنتحرك في أي اتجاه.

لو بتعاني من فضلك الجأ للمساعدة، ولو غيرك بيعاني ادعمه إنه يلجأ للمساعدة من غير ما تضغط عليه أو تستعيب معاناته أو تسفِّه منها وتلومه وتؤنِّبه عليها، أو تعديه بشعور الإحباط وإن محاولاته بلا جدوى، وإن غيره مشي الرحلة دي وما وصلش لحاجة.. كل واحد فينا عنده طريق في الحياة، وكل واحد بيختار الطريق الأنسب له، من فضلك ما تضغطش على غيرك في أزمته وفي وقت وجعه وما تتطالبهوش يكون شبهك.

# المحتويات