

كيرلس بهجت

Telegram:@mbooks90

المدخل لفهم
سايكولوجية

الانسان

المفرد

الوطن للنشر والتوزيع

الوطن
للنشر والتوزيع



اسم الكاتب كيرلس بهجت

رقم الإيداع 2021 / 15628

الترقيم الدولي 978-977-85919-6-5

الطبعة الأولى

تصميم الغلاف إسلام جاويش

التدقيق اللغوي محمود سلام أبو مالك

المدير العام خالد ناصف

0100 018 8557



alwatanpublishinghouse@gmail.com



FB.com/alwatanpub



35 شارع أحمد زكي المعادي - القاهرة



جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة
محفوظة لدار الوطن للنشر والتوزيع، حسب
قوانين الملكية الفكرية، ولا يجوز نسخ
أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر أية معلومات
أو صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

كل الحقوق
محفوظة

«أصفح عن الآخرين ولكن لا أنسى كي لا أرح مرة أخرى, الصفح يغير وجهات النظر, بينما النسيان يفقدك الدرس».

باولو كويلو.

الإهداء

مش حاسس إني عاوز أهدي الكتاب دا لأي حد غير نفسي.. آه فيه ناس جميلة
حوالي تستحق كل الشكر والعرفان اللي في الدنيا بس مش عيب لما أهديني
حاجة نفسي فيها وخصوصاً إني مش باهديها كأس العالم.. دا كتاب عن الإنسان
الفهزأ.

المهتر
متر

المهزأميتر

مقياس عبثي اخترعته لقياس مدى هزؤية الإنسان المهزأ.. من خلال تجميع نقاط لسلوكياته المهزأة.

السلوكيات بحيث كل إجابة ب (نعم) تعتبر ب (نقطة):

- أوقات كثير بتقول «أيوه» وانت عاوز تقول «لا».
- بتتأقلم بالعافية على أوضاع ما تليقش بيك وتقنع نفسك إنها حتتغير قدام.
- بتقارن نفسك بناس تانية حياتهم واختياراتهم وأحلامهم مش بتاعتك وبتتأثر قوي لو حسيتهم مبسوطين أو ناجحين!
- بتحس بأسف دايماً تجاه مشاعرك الحقيقية.
- بتقول «لا ما فيش حاجة» وانت الموضوع بالنسبة لك يعتبر «كل حاجة».
- بتتعمد تتجاهل أي كلام حلو يبجي لك وحاسس دايماً إنك ما تستحقهوش.
- بتخجل من تلقائيتك وممكن تعاقب نفسك عليها!
- مش بتقبل أي نقد، ولو حسيت إنك غلطت بتتعصب على اللي حوالياك وتتعمد تقل منهم!

• بتجري ورا ناس مش عاوزاك.

• دايماً مجرور للماضي ومش عارف تركز مع مستقبلك.

طريقة الحساب:

أقل من (٢) نقطة أو (٢) = قشطة، إنت مش مهزأ.

أكثر من (٢) نقطة، لكن أقل من (٥) = مميمم، بص إنت مش مهزأ بس ممكن الظروف تدوس عليك جامد فتقلب!

(٥) نقط، لكن أقل من (٨) = صديقي، الوضع خطير! لا ما ينفعش الكلام دا.

(٨) نقط أو أكثر = إيه يا اسطى؟! دا انت متكحرت خالص!

هي مش مجرد شخصية ضعيفة عشان إمكانياتها، إنما دي بتتنازل عن قوتها مقابل قناعات متخلفة موجودة في دماغها! فانت ممكن تشوف بسث ناجحة جدًا في شغلها ومحققة إنجازات كثير في حياتها العملية بس تلاقيها مهزأة عاطفيًا! ممكن تشوف شخص قوي جدًا على المستوى الجسدي والاجتماعي بس مهزأ سياسيًا، مواطن متساق بأفكار غبية بتقل منه ومن كرامته! بس أنهي صح مهزأ ولا مهزق؟!

اللفظ الأصح هو المهزأ مش المهزق، ودا عشان جاية من فعل الاستهزاء، إن الإنسان بسماح منه بيقبل إن الآخر يستهزأ بحدوده وحقوقه وكيانه. في الكتاب دا باحاول بمقالات مختلفة أفهم دماغ الكائن دا وخصوصًا إنني ساعات باحس إن كلنا الكائن دا، فغضب عن الإنسان ساعات بيقع في لحظات ضعف أو يحس إنه مش قادر يحمي نفسه، واللي ساعتها مش المفروض رد فعل يبقي توتر وغضب أو استنكار لحالة الضعف دي، إنما المطلوب فعلًا محاولة فهم وتحليل. فلأسف، شريحة كبيرة حتتضايق من لفظ «مهزأ» وتهاجم فكرة إن الإنسان الطيب اللي على نيته يتقال عليه كدا، بس اللي ححاول أوصل له في الكتاب دا إن فيه فرق شاسع بين الإنسان الطيب والإنسان المهزأ. فالطيبة عمرها ما كانت مجرد بس سلوك، إنما جوهر إنساني نقي، لازم له وعي حر وضمير شجاع، قدرة حقيقية على تحقيق كيان الإنسان واختياراته. فالطيبة اللي تتولد من رحم الضعف والعجز دي مش طيبة، إنما خوف وذل، طيبة مزيفة، طيبة مهزأة!

Telegram:@mbooks90

فالشاعر «تشيزاري بافيزي» بيقول:

«الطيبة التي تنشأ من واقع أن المرء مُنهك من المعاناة، هي أكثر فظاعة من المعاناة نفسها».

فالمهزأ مش طيب إنما هو انسان شرير، بس شرير على الكائن الوحيد اللي يقدر عليه: نفسه.

اللي مش مهزأ

عشان نفهم ازاي الإنسان بيتحول لكائن مهزأ، لازم نفهم اللي مش مهزأ، فالشخصية المهزأة في مقابلها الشخصية الحازمة، اللي بترفض أي محاولة استهزاء بحدودها، حقوقها، كيانها وكرامتها، الشخصية الـ Assertive.

للأسف فيه اعتقاد خاطئ إن الحزم بيتناقض مع رقة وطيبة الإنسان، والحقيقة إن مش بس ما فيش تناقض لا دا الحزم هو اللي بيبرز رقة ونبيل الأنسان، فالإنسان المتساهل أو المتراخي بيقتل أي صفات جميلة جواه، بيكون شخص منزوع الإرادة و شخص مش قادر يرسم حدود شخصيته، أي فعل طيب بيعمله بيختمي تحت عجزه الشديد إنه يكون محدد أو واضح، فاللي عكس الرقة هي القسوة، واللي مختلفة تمامًا عن الحزم! بس في مجتمع منتشر فيه الجهل التربوي، مجتمع قايم

على النفاق والرياء بيدفع أفراده للجن والتهاون في حقوقهم، لازم يتم تشويه أي إنسان حازم، صارم قصاد أي حاجة تعتدي على وجوده ومبادئه، إنه فظ، إنه عنيف، إنه قاسي.

من المسميات الشعبية للشخصية الـ Assertive، هي الشخصية الثقيلة.

ففي وجهة نظري، أعتقد لفظ «الشخصية الثقيلة» أو مصطلح «الواد الثقيل» أو «اتقل تاخذ حاجة نضيفة»، كل دا نابع من ربط رصانة ونضوج الشخصية بفكرة «الثقل» والتي يبعكس صعوبة تحريك أصحاب الشخصية دي أو تحركهم عند الشديد القوي على عكس الشخصية المهزأة الخفيفة! فالناس دي متعرفش تاخذ منهم أي رد فعل أهوج وقتي أو تجاوب انفعالي فوري غير محسوب، إنما مهما كانوا جوا طواحين وصراعات بيقدروا يظهروا بمظهر جبال هادية مش بسهولة شوية هوا انفعالي يآثر فيهم! فالصورة لازم توضحلهم بكل تفاصيلها وبعد كدا يكون رد الفعل في شكله القاطع الحاسم مفهوش شك او اهتزاز، رد فعل واضح ومحدد، معبر عنهم وعن حقيقتهم مفهوش قيل وقال!

وعشان كدة نضوج الإنسان مرهون باستيعابه النقطة دي إنه مش لازم يبقى دايماً له رد فعل في كل حاجة بتحصل حواليه، مش مطلوب منه يبقى سريع في استنتاجاته أو خفيف في أفكاره، مش من الحكمة أو القوة خالص إنه يقعد يتنطط أو يهري ويظهر بشكل استفزازي دسم في صباح مشهد! إنما السيطرة دايماً في التقل،

فالفيلسوف الصيني «سن تزو» مؤلف كتاب (فن الحرب) يقول:

«الخبير بالقتال يحرك عدوه، ولا يسمح للعدو أن يحركه».

طب ليه فيه مهزئين ومش مهزئين؟

فيه في علم النفس فرع مهم جداً اسمه الـ Behaviorism (السلوكية) والتي بتتكلم عن ازاي الإنسان بيبقي سلوكه بالشكل اللي عليه، يعني مثلاً:

مروان وكريم أصحاب في المدرسة وبالرغم من إنهم أكثر اتنين أصحاب بعض في الفصل، بس شخصية مروان مختلفة جامد عن شخصية كريم، فمثلاً كريم شخص بيحب يتعرف على ناس جديدة ولما المدرس يسأل على طول يبقي أول واحد يرفع إيداه يجاوب، حتى ولو مش متأكد من الإجابة، كريم كل المدرسة بتحب تتعامل معاه وجدع جداً مع أي حد، ما فيش أي طلاب بيعرفوا يرخموا عليه، حتى اللي أكبر منه في السن! بيقلقوا منه عشان عارفين إنه مش بيسيب حقه بسهولة، على عكس مروان! مروان في حاله دايماً، مش بيتكلم كثير ويا دوب تخلص الحصص يجري علي البيت، فيه طلاب كثير بترخم عليه بس هو بيعدي أي

موقف، دايماً تحسه مسكوف أو وشه في الأرض، مع إنه ولد مؤدب جداً ومش بتاع مشاكل.

ويبقى السؤال ليه شخصية كريم بتاعة كريم؟! وشخصية مروان بتاعة مروان؟! ال Behaviorism (السلوكية) بتحاول توصلنا للإجابة وصعب جداً تتلخص في كتاب خصوصاً لو اسمه (المدخل لفهم سيكولوجية الانسان المهزأ)! بس بالملخص المفيد في عناصر كتير بتدخل مع بعض عشان تعمل شخصيات البشر واللي يعتبر أهمهم:

• الجينات.

• التربية.

• البيئة والمتغيرات الاجتماعية.

لغاية وقت قريب ما كانش حد ممكن يصدق إن سلوك الشخصية ممكن يبقى بيتورث زي لون الشعر أو شكل المناخير، بس العلم بيقول لنا إن الجينات بتلعب دور مهم في تكوين شخصية البشر، فممكن تلاقي واحد أبوه بشخصية معينة هو طالع زيه، فممكن للأسف الشخصيات المهزأة يكون الوراثة عامل قوي في صنعها.

التربية والمتغيرات الاجتماعية والبيئية عامل مهم جداً جداً في صنع شخصية الإنسان! لك أن تتخيل إن مروان وهو بيتربي أهله حشوا دماغه بأفكار كلها عجز وفشل، أفكار صنعت منه كائن مهزأ مش قادر يحمي كيانه وحدوده! على عكس كريم اللي اتربي على قناعات رسخت جواه مفهوم الشخصية القوية، فمثلاً:

المدونة Denise Witmer واللي مشهورة بمقالاتها في مجال علم النفس التربوي، ليها مقال بعنوان Why Teens Need Privacy From Their Parents (ليه الشباب محتاجين الخصوصية من أهاليهم؟) بتتكلم فيه إن ازاي حاجة زي مثلاً (إنك تخبط علي باب أوضة ابنك قبل ما تفتح الباب عليه) بتربي جواه نقطة احترامه وحدوده وحقوقه! ... فقيس على السلوكيات دي كتير.

حاجة كمان مشهورة قوي في مجتمعات العالم التالت بالنسبة لتربية الأطفال وهي نظرية الشبشب! فكرة إنك تربي ابنك أو بنتك على مبدأ الخوف المستمر، فيبقى أي اختلاف على المسار اللي انت راسمه ليهم بيكون نتيجته العقاب المتمثل في الخرزانة، الخرطوم، الشبشب! ودا طبغاً بيأسس لشخص حاسس دايماً إنه لو طلع برا المعتاد حيتعاقب، لو عمل غير اللي متوقع إنه يعمله حيبقى مستحق الأذى! ما عندوش فلسفة الدفاع عن نفسه أو عن اختياراته.. لأ! دا لو اعترض على شكل العقاب أو حب يفسر وجهة نظره، حياخذ أكثر بالشبشب!

ومن هنا سيكون الكتاب دا بيتكلم عن أهم الافكار المهزأة اللي بتتكون في عقل

الانسان تخليه هو العدو الأول لنفسه، هو العقبة الحقيقية قصاد إنه يبقى كائن قوي قادر يعبر عن احتياجاته بشكل واعي وواضح.. من خلال التقسيمة دي:

- شوية فروقات غايبة عند أصحاب العقول المهزأة.
- القناعات الغبية اللي ساهمت في تكوين العقلية المهزأة.
- الأشكال المؤذية اللي بتتعمد انتشار القهر وثقافة احتقار الذات.
- فكرة المهزأ العصبي وفن إن الانسان يقول (لا).
- إزاي ممكن يكون الإنسان يتغير من كونه ضحية الأفكار المهزأة.
- محاولة في النهاية للتأكيد على كام نقطة مهمة.
- شوية تعريفات مهمة قبل ما نبدأ في الكتاب
- المواطن المهزأ

لا يجب أن تخاف الشعوب من حكوماتها، بل على الحكومات أن تخاف من شعوبها.

فيلم V for Vendetta

بيظهر المواطن المهزأ بقوة في المجتمعات الديكتاتورية، فهي العامل الأساسي لنشأته، فهو يا إما شخص سلبي ونمطي لأقصى حد، تحسه دايمًا مكسور وغير قادر على الإبداع، أو شخص عدواني ييفرغ شعوره الدفين إنه ولا حاجة بسلوكيات مؤذية للآخرين اللي أضعف منه زي (التحرش، العنف الأسري، الفساد الإدراي... إلخ)، فهو مش حاسس بقيمته كمواطن مؤثر في قرار البلاد، مش مصدق إنه عضو فعال في الحياة، دايمًا خايف يعبر عن اللي جواه أو مش مهتم، فهو ما عندوش مشكلة يتداس عليه أو على حقوقه ولا أنه يقر بحقيقة قهره وظلمه اللي هو مسجون جواهم! طموحاته بدائية جدًا (أكل، جواز، استقرار أمني... إلخ) وعشان يتعايش مع الخوف والعجز اللي هو فيه دائمًا يبرر أي قرف سياسي أو اجتماعي بيحصل حواليه بتفسيرات متخلفة ولا منطقية.

• الموظف المهزأ:

لأنه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟

طبعا فيه التزامات مادية واجتماعية بتخلينا غصب عنا نكون في وظائف فيها تعب أو إرهاق بس الموظف المهزأ هو اللي مش بياخذ باله إن فيه خطوط حمراء، مهما كانت صعوبة وظيفته ما ينفعش يقبل بيها! كرامته وخصوصياته، حقوقه وواجباته، فالمشكلة عمرها ما كانت في حجم الشغل أو المجهود المبذول إنما ظروف الشغل اللي فيها تعدي على حدود وكيان الفرد، فأنا شغلي طالب مني كذا

حامله، لكن في ظروف تحترم شخصي وإنساني، ما فيش حاجة اسمها أتحمل
تجاوز عشان الشغل يمشي! أرضى بوضع يستهلكني نفسيًا عشان أثبت جدارتي
كموظف! أتغاضى عن ثوابت بالنسبة لي عشان لقمة العيش!

• العاشق المهزأ

It's About Who Stays, Not Who Promised

باللي قعد، مش اللي وعد

أول ما بيجي في بالي العاشق المهزأ بيترسوم في عقلي صورة جردل! اللي هو
الجردل الأصفر بتاع الأطفال اللي بيلعبوا بيه على الشط، مش عارف هل عشان
هو ما لوش أي سلطة على حياته، يعني مجرد لعبة في إيد أي حد، تحت رحمة
مزاجيتهم أو ررغباتهم، ولا عشان بيتدلج على طول، فالعاشق المهزأ هو شخص
منقاد بس بعواطفه، صادق ورقيق جدًا في مشاعره، بس مع الأسف مش واعي أو
ناضح فيها، فعلى طول أول ما يحس بأي نسمة عاطفة يقع زي الجردل، مستني
الآخر يعدله! ولا يمكن عشان بعد ما الأطفال بتخلص لعب بيه بترميه على الشط،
أصله خلص دوره بالنسبة لهم! وطبعًا عشان هو جردل ما كانتش من ضمن أولوياته
إنه يحدد في الأساس هم دورهم بالنسبة له إيه، فكان داخل في علاقة اللعب دي
عاوز يبسطهم ويفرحهم ونسي نفسه وحقها عليه، بس دا طبعًا شيء مش طبيعي
على البشر، إنما طبيعي على جردل.

• العقل المهزأ:

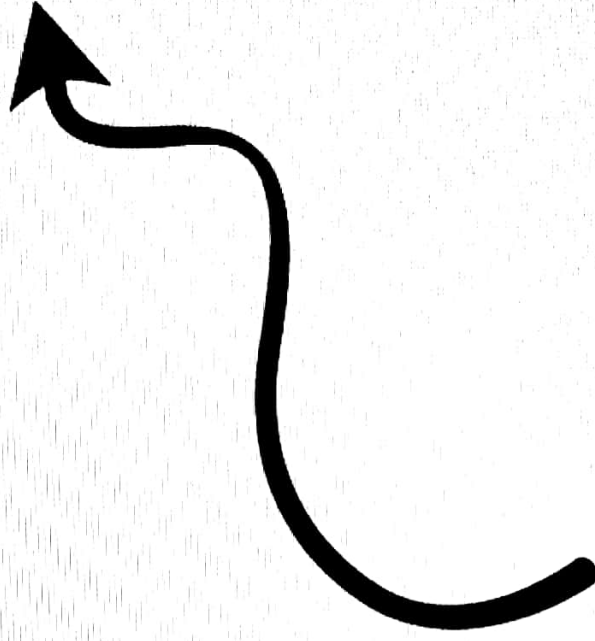
«لا يستطيع أحد ركوب ظهرك إلا إذا كنت منحنيًا».

مارتن لوثر كنج

في القرن الـ ١٤ طلع علينا الفيلسوف الفرنسي «جان بوريدان» بمعضلة (حمار
بوريدان)، المعضلة دي كانت بتحكي عن حمار جعان وعطشان، فجأة لقي نفسه
في نص الطريق ما بين جردل مية وشوية برسيم (في المعضلة الأصلية كان قايل
كومة قش) المهم الحمار جعان وعطشان! فعقله مش عارف يقرر يروح يشرب
الأول ولا يروح ياكل الأول! ففضل في حيرة عقال يفكر ويفكر ويفكر، لغاية ما
مات في مكانه من الجوع والعطش!

المعضلة دي بتتكلم عن حرية الإرادة، وازاي ساعات العقل بيسجن صاحبه في
دوامة الاختيار، يحوله لكائن رخو متردد مش قادر يحدد هو عاوز إيه! تايه مش
عارف بالضبط يرسم خطة واضحة لحياته، ضئيل في عيون نفسه وفريسة سهلة
لأي حد عاوز يستغل ضعفه واهتزازة دا، للأسف كل دا بسماع منه عشان ساب
نفسه لعقله المهزأ.

الفروقات



الطيبة vs اللطافة

فيه فرق كبير جداً بين الـ niceness (اللطافة) والـ Kindness (طيبة). آه، ممكن يتجمعوا الصفتين في شخص واحد، لكن مش بالضرورة خالص عشان الإنسان لطيف يبقي طيب، أو عشان الإنسان طيب يبقي لطيف!

فمثلاً:

ماجد إنسان (لطيف - nice) أي حد يعرفه بيحبه، شاب قعدته حلوة وخفيف الظل، كل اللي اتعامل معاه بيقول عليه چنتل وكيوت، لدرجة إن لما بيخرج مع أي بنت بيفتح لها باب العربية وبيراعي جداً إنه يخليها مبسوفة في الخروجة، اجتماعي جداً في الشغل وبيعرف ما يزعش أي حد منه، فالـ main concern عنده إنه يبقي محبوب من كل اللي حواليه.

أما..

كريم إنسان (طيب - kind) لكن بالرغم من طيبته دي مش كل الناس بتحبه، ساعات طيبته دي بتخليه يخبط في أقرب الناس ليه وخصوصاً لو حس إن سلوكهم مؤذي أو مضر لأي روح كانت، فهو ما كانش لطيف أبداً لما زعق للراجل اللي شافه بيضرب الكلب في الشارع! فهو للأسف مش من اهتماماته يقدم نفسه كشخصية محبوبة للمجتمع، مع إن قلبه أبيض فعلاً ومش بيتحمل يشوف حد في ضيقة أو تعبان.

ماجد مش غلط ولا كريم، إنما كل واحد بيحدد أولوياته وتفصيل شخصيته اللي على أساسهم بيكون سلوكه وقناعاته، لكن الغلط لما يتم الخلط بين المصطلحين الـ Kindness والـ niceness...

المؤلف الأمريكي David Levithan يقول:

«Kindness connects to who you are, while niceness connects to how you want to be seen».

الطيبة مرتبطة بحقيقة إنت مين، لكن اللطافة مرتبطة بأنت عاوز تتشاف إزاي. مشكلة من مشاكل العالم السطحي المادي دا إنه مش بيهتم بجوهر البشر أو معدنهم، قد مظهرهم واللي بيصدروه للناس، وعشان كدا فيه إعلاء مضخم لقيمة الـ niceness على حساب الـ Kindness، فبقي اللي أهم من أنك تبقي إنسان طيب هو أنك تبقي إنسان لطيف! إنسان كله بيحبه، إنسان لذيذ مش بيعمل شوشرة أو قلق، إنسان Mr Nice Guy، لدرجة إن الطيبة الحقيقية ابتدت تتلاشى وتتشوه، وخصوصاً إن الطيبة مش مادة للإعلان أو الدعاية، إنما التباهي بالطيبة بيضعفها! فالطيبة بتلمع بعيد عن الأضواء والعيون، بتستمد قوتها في الخفاء والصمت،

الطيبة يعني تمرد على عالم المظاهر وثورة على سلطة المادة، الطيبة يعني الرحمة قبل المكانة، الآخر قبل الأنا!

فالأزمة اللي بنعشها حاليًا، إنه كله عاوز يبقى لذوذ وحبوب، كله عاوز يبقى لطيف! بس مش كتير مستعد يعتنق الطيبة!

في النهاية، في كتابه (الإنسان المهدور) بيقول المبدع «مصطفى حجازي»: (كل إنسان ومنذ بداية حياته يرغب أن يكون موضوع رغبة، أي إن كيانه مشروط باعتراف الآخر به. ذلك هو شأن الطفل الذي يرغب أن يكون موضوع رغبة أمه وأبيه والأسرة من حوله، ومن بعدها العالم الأوسع، وذلك هو شأن كل علاقة عاطفية أو جنسية. إننا لسنا فقط بصدد إشباع حاجات بيولوجية، بل نحن فوق ذلك بصدد تحقيق الذات من خلال الاعتراف بنا، أن نحصل على الحب، وأن نكون محبوبين، أن نرضي رغبتنا من خلال كوننا مرغوبين).

فحاجة الإنسان إنه يكون كائن لطيف، محبوب من الكل حاجة حيوية بالنسبة له ومرتبطة بشكل أساسي بشعوره بكيانه وأهميته، كلنا بلا استثناء عاوزين نبقى محط أنظار الناس ومطلبهم الأول والوحيد، بس المشكلة إن كل دا معتمد بشكل أساسي على الناس، على الآخر! فالإنسان ساعتها بيكون مستني يشوف في عيون اللي حواليه قيمته، اللي تعتبر نوع قاسي من أنواع القيود، مش قادر يحدد هو يستحق إنه يكون ذا قيمة ولا لا، دايمًا مستني اللي حواليه عشان يقيموه!

وعشان كذا أول طرق تحرر الإنسان هو تحرره من الشعور دا، أول طريقة لسلامه النفسي إنه يفك أسر نفسه في وهم الكائن المرغوب المحبوب من الكل، واللي بتتشكل بعدم اكتراثه أو اهتمامه إنه يكون في وضع رغبة أو تمني لأي طرف، بعدم مبالاة حقيقية برأي الناس فيه، فيذهبوا هم ورأيهم إلى أعماق الجحيم! واللي للأسف يعتبر صعب في عالم كله بيقيم كله، كله بيتستجدي من اللي حواليه نظرة تقدير أو مجرد التفات، كله مستني يكتب تعليق أو يدوس like!

فانسلاخ الإنسان عن المنظومة دي بتحطم جواه رغبتة في إنه يكون كائن مرغوب فيه، بس بتنجده من إنه يكون تحت رحمة انتقادات الناس وتحت طوع مزاجياتهم وتقلباتهم النفسية.

القانون vs الأخلاقيات

(-عيب قوي لفا اكلمك وماتردش علي

- خلاص ما تكلمنيش.)

الموضوع بيتدي في القرن الرابع قبل الميلاد، لما الفيلسوف اليوناني Protagoras قال: «الإنسان قياس كل شيء» عشان يظهر لأول مرة المصطلح الفلسفي الـ ethical relativism (الأخلاقية النسبية) وهي إن أخلاقيات السلوك البشري مش حاجة ثابتة مطلقة، إنما بتفرق من شخص لشخص على حسب قناعاته وتربيته.

خلينا الأول نفرق بين الـ ethics (الأخلاقيات) والـ law (القانون)، الـ ethics هي مجموعة من القواعد الأخلاقية بيحطها الإنسان لنفسه عشان يقدر يتعامل بشكل فيه تحضر وذوقيات مع الآخرين، أما القانون دا مجموعة من القواعد بتحطها المجتمعات عشان يكون فيه نظام بين الناس، عشان ما حدش يعتدي على حدود او كيان حد! فخرق القانون بيعتبر جريمة! على عكس عدم وجود ethics واللي يعتبر مجرد قلة ذوق -في وجهة نظرنا- مجرد عيب.

فيه جملة بتقول:

Sometimes you need to know your place in someone's life because you might get hurt if you expect too much.

ساعات كتير بنكون محتاجين نعرف موقعنا الحقيقي في حياة الناس، عشان ممكن نتئذي بتوقعاتنا الكبيرة دي.

مشكلة كبيرة بتواجه بعض الناس اللي اتربوا على قيمة وأهمية الـ ethics، هي إنهم يخلوا من الـ ethics بتاعتهم حاجة زي قانون بشري عام! اللي هو لو ما حلصش توافق بين الواقع والـ ethics بتاعنا تبقي كارثة! حياتهم تتشل ويحسوا إن فيه خلل في نظرتهم للآخرين! والحقيقة، إن ما فيش قوة أو أي حاجة إلزامية تجبر الناس إنها تكون ذوق أو عندها أخلاقيات معينة في التعامل مع بعض، الحقيقة إن كلها ماشية بالـ ethical relativism (النسبية الأخلاقية).

ففيه جملة عظيمة بتقول:

«Stop expecting «you» from people»

«توقف عن توقع «نفسك» من الناس!».

فمن عدم النضوج، التعامل بتشنج وحساسية مفرطة تجاه الشخصيات المختلفة عن الـ ethics بتاعتنا، فمش معنى إن من الذوق والاخلاق -في وجهة نظرنا- إن

لما حد يتصل بينا أو بيعت لنا رسالة لازم نرد، إن الآخر لازم حيعمل كدا، أو إن من الذوق أو الأخلاق إن لما حد يطلب منا حاجة لازم نبذل أقصى ما في وسعنا عشان نعملها له، إن كل العالم مطالب إن يكون عنده نفس النظرية دي! فمش معنى إننا متريين على تقدير أي حب أو اهتمام حد يدهولنا، إن كل الناس حتتعامل مع حبنا أو اهتمامنا بيهم بنفس الشكل! فأبسط رد «هو حد طلب منكم تعملوا كدا؟!».

في النهاية المفكر «علي الوردي» يقول:

«خطيئة الأنقياء، هي ظنهم بأن الجميع مثلهم!».

فالموضوع هنا مش في النقاء، قد ما قمة الغباء إن الإنسان يتعامل إن كل البشر نسخة واحدة! والأشد غباء، إن النسخة دي تبقى هو نفسه! فالشخصيات اللي زي دي مش بس بتعيش في حلقة مفرغة من الخيبات المتتالية، لا دي بتبقي كائنات سطحية بتعاني من قصور حاد في الإدراك، وفشل في التعايش مع الآخر والتطور.

القسوة VS الحدود

فيه جملة بتقول:

«If you're cold you hurt people, if you're sensitive they hurt you»

لو كنت بارد مع الناس حتجرحهم، بس لو كنت حساس هم اللي حيجرحوك.

خلينا نقول إن غصب عننا في الحياة دي لازم يكون فيه عملية «تجريح» طول ما فيه أهداف متضاربة وكل واحد عاوز حاجة معينة، أكيد فيه حد حيوصل لهده والتاني لأ، أكيد فيه كسبان وفيه خسران، فمثلاً:

• لو فيه ولد معجب بيك وانت للأسف مش حاسة ناحيته بقبول، حتى ولو حاولت توصلي له المعلومة بشكل مهذب ومن غير إحراج، برضو ممكن يحس إنه اتجرح أو على الأقل حيحس بإحباط عشان فشل إنه يحقق اللي كان نفسه فيه.

• لو حد من أهلك نفسه تاخذ خطوة فلانية في حياتك سواء شغل أو جواز، وانت للأسف مش شايف الخطوة دي مناسبة ليك، حتى ولو كان فيه تفاهم أو بينوا لك إنهم راضيين عن قرارك، برضو ممكن يكون جواهرم جزء ولو بسيط من الحزن أو القلق عشان ما مشيتش حسب الخطة اللي كانت بالنسبة لهم أفضل ليك أو أكثر أمان.

ساعات للأسف الإنسان بيتغافل عن الحقيقة دي وبيتخيل إنه عايش في عالم مثالي كل الناس المفروض تبقي مبسوفة وسعيدة! وعشان ما يجرحش حد أو يزعله، بيقبل إنه يتنازل عن اختياراته أو قناعاته، بحجة «أنا شخص طيب مش عاوز أكسف أو أضايق حد» فييجي على نفسه مرة والتانية والتالثة، لغاية ما مرة واحدة يلاقي نفسه حرفيًا متداس عليه، أو زي ما حد قالها قبل كدا:

«You don't have a big heart, you just lack boundaries».

«إنت ما عندكش قلب كبير، إنت مجرد مش عارف تحط الحدود».

فالإنسان مش شرير أو قليل الأدب لو حط حدود قدام الآخر عشان يحترم كيانه وشخصيته، بالعكس دا لو ما حطش الحدود دي بيبقي فعلا شرير وقليل الأدب تجاه نفسه وذاته! فالحدود دي مش مقصود بيها عداوة أو حالة من التعالي تجاه الآخر، إنما الحدود دي مملكتك، أفكارك، أحلامك، إنت! فرفضك لتعدي أي حد مهما كان: أبوك، أمك، جوزك، مراتك.. إلخ! لحدودك، دا عشان أنت مهتم ما تكرهش نفسك من خلال الشخص دا! مش عاوز ييجي عليك يوم من الأيام وتبقي قرفان أو مخنوق عشان سمحت إن الدنيا تبقي سايحة على بعض، سمحت إن حقيقتك تبقي ضايعة وسط آراء الناس وتحكماتهم! فالحدود مش عشان تطرد الناس من حواليك،

إنما عشان تنظم وجودهم في حياتك، أو زي ما بيتقال:

«When you Say «No», you say to the request not the person».

فما فيش أي تعارض بين إنك إنسان طيب وودود للناس وبين إنك حازم وصارم تجاه حدودك وقواعدك اللي حطتها لنفسك واللي حواليك! وطبيعي جدًا تبقى مش مبسوط وأنت بترفض طلب حد، بس برضو تبقى مقتنع مليون في المية إنك عملت كدا عشان دا الصح، دا اللي أنت فعلاً عاوزه!

في النهاية فيه جملة بتقول:

(في حدودك كُن، حتى لا يدوسك الآخرون)

فاللغم مش بيؤذي حد وقاعد في حاله، بس في اللحظة اللي حد بيفكر يجي عليه، بينفجر في وشه! زي الأوطان القوية، ما فيش رحمة لدخيل أو شفقة على متعدي الحدود.

الغلط الغير مقصود VS الغلط المتعمد

عنا باولو كويلو بيقول:

A mistake repeated more than once is a decision.

الخطأ لما يتكرر أكثر من مرة يبقى قرار.

طرف ما في علاقة بيحاول يوصل للطرف الثاني إن الحاجة دي بتضايقه أو الحركة الفلانية دي ياريت ما يكررهاش، بس كل مرة يكررها ويقول له معلى غلطة ومش تحصل ثاني، والموضوع يعدي.

في الشغل كل مرة تقول للمدير بتاعك إنك مش بتحب الأسلوب دا في الحوار بس هو يكرره ويقول لك معلى كنت متعصب، تحت ضغط، غلطة ولحظة شيطان، والموضوع يعدي.

وحاجات ياما بتعدي وبنكون من جوانا متضايقين ليه الآخر مش قادر يبطل الحاجات اللي احنا بنفسنا بنقولها له بكل وضوح وصراحة إنها بتضايقنا؟! واللي يعتبر سبب رئيسي مهم في النقطة دي هي تعاملنا احنا نفسنا مع دافع الحاجة اللي بتضايقنا، وإننا دايمًا بنشوفها مجرد غلطة!

فلو علي الغلط، كلنا بشر مقبول ما نركزش مرة ونغلط، بس الحقيقة إن التعدي على حدودنا المستمر أو تكرار نفس الغلطة دي مش مجرد غلطة دي قرار! واللي مش دايمًا قرار متعمد إنه يضايقنا أو يجرحنا قد ما هو قرار إن كدا كدا حاعمل اللي حاعمله والموضوع بيمشي، بس ليه مش بنرضى نعترف إنها قرار؟!

في جملة عظيمة بتقول:

We ignore truths for temporary happiness

إحنا بنتجاهل الحقيقة عشان سعادة مؤقتة.

فأنهي تفسير ممكن يقبله الانسان؟!

• إنه في علاقة مع شخص مصمم إنه ما ياخدش بكلامه ولا يهتم بالحاجات اللي بتضايقه ولا إنه في علاقة مع شخص غصب عنه بيغلط؟! هو بيحبه قوي بس يعني ساعات بتحصل أخطاء طفيفة كدا مش مقصودة!

• إنه في الشغل مع مدير غير سوي بيتعمد يضايقه ولا إنه مع مدير بيحترم وجوده بس ساعات بيغلط وتطلع منه حاجات مش مضبوطة تجرحه أو تهينه؟!

فالملطوب من أجل حياة نفسية سليمة هو عدم تجاهل الحقيقة، وتسمية المفاهيم بمسمياتها من غير زيف أو خداع، فإدراك النقطة دي مهم جدًا عشان الإنسان يقدر يسامح.

Forgiveness in no way requires that you trust the one you forgive

المسامحة مش بتشترط أبدًا إنك ترجع تثق في اللي انت سامحته.

من المفاهيم اللي بايظة عندنا، مفهوم (المسامحة).

ففيه فرق شاسع بين إني أسامح حد، وإني أتعامل معاه إنه ما غلطش في! مفهوم المسامحة أصلًا معتمد على اعترافي بالغلط اللي حصل تجاهي، وإلا لو ما حصلش حاجة؟! أمال أنا أبقي بإسامحه على إيه؟!

فمن الاعتراف دا ببيجي السلام النفسي للشخص، اللي هو خلاص! كفاية صراع وتبريرات، stop للحرب اللي في دماغي! أنا كبرت ونزلت لأرض الواقع واعترفت بالغلط بدل خيالات العيال الصغيرة والأوهام العاطفية اللي كانت مانعاني أعترف بيه! يلا بقى إقفل الصفحة دي عشان نركز في حياتنا ونبص على اللي جاي.

ففي المسامحة أنا باقر إن نفسي أغلى عليّ من إنها تفضل تتغلي في نار الندم والذنب! نفسي تستحق تبقى في وضع ثاني أروق وأصفي، فاللي غلط دا ربنا يسهله، أنا فعلاً مش باكن له أي كراهية عشان تمامه برا دماغي! حقيقي مش عاوز منه أي حاجة غير إنه يأخذ بعضه ويبعد عني بهدوء.

بس ساعات اللي يحصل مش كدا لا دا فيه اعتقاد مشوه إني سامحتك يعني ألغي اللي أنت عملته! أنا سامحتك يعني رجعتك زي ما كنت قبل الغلطة! لأ! ومليون لأ! دي مش مسامحة! دي هبل، عبط، ضعف! أي سلوك خانع بنضحك بيه على نفسنا ونقول مسامحة! والسبب إننا مش قادرين نعترف بواقع مؤلم ومؤذي! فيبقى الحل البديل إننا نلغيه ولا كإنه حصل!

فالمسامحة مش عشان تلغي حقيقة ضايقتك، إنما عشان تقول لنفسك أنت أكبر وأهم من الحقيقة دي.

الإعجاب VS التقدير

فيه جملة بتقول:

There's a difference between being liked by someone & valued by someone

نظريًا لو الشخص رقيق، اجتماعي، مظهره كويس، بيضحك ويهزر.. شخص بمواصفات جذابة وجميلة.. أكيد أي حد طبيعي حيشوفه حيعجب بيه وحيكون مبسوط إنه موجود في حياته، بس الموضوع ساعات كثير مش يبقي مجرد إعجاب.

مشاكل كثير بتحصل في العلاقات عشان الناس مش بتركز في الفرق بين المفهومين دول «حد يعجب بي» أو «حد يقدر قيمتي».. فتبقى بتتدلق علي أي حد يعجب بيها أو يظهر مدى انبهاره وافتتانه! من غير ما تركز إن عملية الإعجاب دي في حد ذاتها عملية سلبية تلقائية جدًا، زي واحد شاف وردة حلوة أكيد حيكون معجب بيها وعاوز يقطفها، بس مش دايمًا لما حد يبشوف وردة حلوة بيكون مقدرها وواعي لقيمتها، عشان دي وردة مش إنسان!

فمعنى إن الشخص بيقدم أو يقدر الحد اللي قصاده، فالمطلوب إنه يتخطي حاجز الإعجاب الخارجي لنوع أسى من التواصل مع جوهر الإنسان دا، فهو مش مجرد كائن بيضحك ويهزر وشكله حلو، لآ دا كيان كامل فيه عيوب ومشاكل ونواقص بشرية، مخزون عميق من الأفكار والرواسب النفسية، طموحاته، أحلامه، وحاجات أكثر وأكبر من مجرد إعجاب أو انبهار!

فالعبارة مش مين معجب أو مفتون أو واقع في غرام، إنما مين مقدر ومدرك قيمة وجوهر الإنسان اللي معاه، مين باصص لأعمق وأبعد.

«It is not your job to prove that you are lovable»

«مش وظيفتك إنك تثبت للناس إنك كائن محبوب»

مشكلة كبيرة بتواجه شريحة كبيرة من البشر هي إنهم حاسين دايمًا بعبء إنهم لازم يبقوا شخصيات محبوبة! مع إن دي مش شغلتك! مش شغلتك تثبت لحد أي حاجة! ففكرة أنت إنسان محبوب أو لا، مش مقتصر على حقيقتك أو شخصك، إنما انطباع ورأي الناس عامل أساسي في تحديد النقطة دي، واللي طبعا بيكون خاضع لقناعات ومزاجيات برا عنك.

فالإنسان وظيفته يبقي شخص محترم لحقوق وحدود الآخر، شخص أمين وعادل بين الناس، شخص رحيم بالبشر، صادق مع نفسه واللي حوالبه، ويبقى كدة لذاته مش عشان رضا اجتماعي أو قبول خارجي، فهو مش عاوز يثبت حاجة

لحد، ولا أصلاً فارق معاه الإثبات من عدمه! فزي ما بتقول دكتورة علم النفس
:Elisabeth Kübler-Ross

**The opinion which other people have of you is their problem,
not yours»**

رأي الناس عنك مشكلتهم هم، مش مشكلتك!

في النهاية، الموضوع بيتطلب نوع مميز من الشجاعة والنضوج، فمش من
السهل أبداً إن الإنسان يتغلب على إدمانه لإعجاب الناس واستحسانهم، مش العادي
إنه يتعايش مع فكرة إن فيه حد مش عاجبه شخصيته أو طريقة تفكيره، فالإنسان
من ساعة ما بيتولد وهو بيتحبس في سجن آراء الآخرين، مهووس بفكرة إنه
لازم يعجب الكل، فينهار ويومه يبوظ لو سمع رأي سلبي أو حس للحظة إنه مش
عاجب حد، حتى ولو الحد دا مش بيمثل له أي قيمة مهمة في حياته! مع إن الممثل
الجميل Will Smith له جملة عظيمة بتقول:

**«Stop letting people who do so little for you control so much
of your mind, feelings & emotions»**

فالإنسان لازم يتحرر من حمل إن ممكن مجموعة من الناس فعلاً مش بيقدموا له
حاجة! ومع كذا بيقدروا يآثروا بشكل مهيم على مزاجه ومشاعره وأحاسيسه.

التواضع vs قلة القيمة

فيه فرق كبير بين التواضع وقلة القيمة.

فيه جملة مشهورة بتقول:

«Humility is not thinking less of yourself. Humility is thinking of yourself less»

«التواضع مش إنك تفكر نفسك قليل، إنما التواضع إنك تفكر في نفسك أقل»

الموضوع بيتندي والإنسان لسه صغير، بيتعلم إن الغطرسة والغرور حاجة مش مستحبة، وإن الشخص المتعالي ما حدش بيطبقه، فيتقال له: بلاش تتكبر على الناس، بلاش ترسم نفسك قدام أصحابك، راعي مشاعرهم وضعفهم، كل التعاليم الحلوة دي اللي بتخلي الإنسان شخص متواضع وقريب من الناس، بس للأسف في وسط التعاليم دي ساعات بيضيع مفهوم القيمة الشخصية! فيعتقد الشخص إن التواضع يعني ضياع لقيمته الشخصية، مع إنه هو مجرد احترام لقيمة الآخر! فأنت ما تتكبرش على حد بس اوعي تسمح إن حد يتكبر عليك، أه ما ترسمش نفسك قدام أصحابك بس في نفس الوقت اعرف كويس قيمة ومقدار نفسك! راعي مشاعرهم وضعفهم بس تعامل دايماً بعزة واستحقاق، ما تنساش في النص مشاعرك وضعفك.. فاحترام وجود الآخر عمره ما يتحقق بالتنكيل بوجودك!

العظيم «إحسان عبد القدوس» له جملة بتقول:

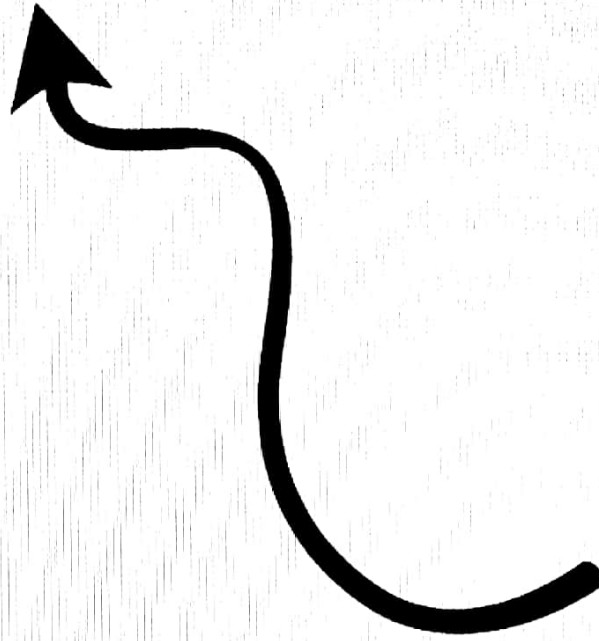
«عشان توافق لازم يكون من حقك إنك ما توافقش»

فعلى نفس النسق، عشان تقرر إنك عاوز ما تتشافش لازم يكون من مقدرتك إنك تتشاف!

فالتواضع هو إثبات حقيقي لقيمة الانسان، فهو متواضع عشان عارف جوهره كويس وواتق فيه، فيه ما عندوش عقد نقص أو مشاكل مع نجاحات اللي حواليه، فبكل وعيه وحرسته قرر يحب الناس ويحتوي عيوبهم، بكامل إرادته قرر يتغلب على الأنا اللي جواه ويرفض يبقى المحور الوحيد للحدث أو الموقف! فالإنسان المتواضع إنسان قوي وصاحب كرامة، إنما التواضع النابع من عجز أو قصور في الشخصية دا فشل وقلة حيلة، دي إهانة حقيقية لجوهر الإنسان. فالشخص لما يسمح لحد يعتدي على حقوقه أو كيانه تحت مبرر إنه شخص متواضع! دا إنسان بيكدب على نفسه وأجبن من إنه يعترف بخزبه وإفلاسه!

فالتواضع عمره ما كان، عشان مش عاوز تبقى كل الصورة، تقبل أنك تكون براها.

قناعات غبية



قبل ما نتكلم عن القناعات الغبية اللي بتتزرع في دماغنا من وإحنا صغيرين بتساهم في تكوين الإدراك والوعي المهزأ، محتاج أشير لنقطة معينة:

مش من حق أي حد في الكون -مهما كان- يحدد إذا كانت مشاكلك في الحياة تستحق الغضب أو الضيق أو لا! مش من حق أي حد في المجرة يحكم على سلوكك في موقف ما، أو يديك تقييم على انفعالاتك أو مشاعرك! مش من حق أي حد يعين نفسه مكانك في التعامل مع أفكارك أو قناعاتك! إنما اللي من حق أي حد وعادي جدًا إنه يحصل إن أي حد ما يحسش باللي أنت حاسه أو بتمر به، إنه يوقف من بعيد يتفرج عليك وهو مش مهتم أو مش فارق معاه! إنه يقولها لك بشكل مباشر أو حتى غير مباشر إنه عايش لنفسه ومش ليك!

فالنقطة دي ممكن تعمل خلل مع بعض الناس، والسبب ببساطة إن قناعة الحدود وكيانات الأفراد وخصوصيتهم مش واضحة عندنا.

فمن والشخص لسه طفل صغير وهو بيتسقي أفكار ومفاهيم موجودة بين المجتمع تحت مظلة الدين، والعرف، إلخ، واللي بتكبر جواه وتتحول لرواسخ صعب يجي ناحيتها من غير ما يفكر في أي لحظة من لحظات حياته يسأل نفسه أصل القناعات دي؟!

فتدخل الآخريين في حياتنا - حتى ولو بموافقة مننا- حيفضل طول عمره اسمه تدخل! واللي عشان يتم لازم يكون سماح منهم وترحيب منا، فالتفاعل بين الأفراد وبعضها هو تفاعل كيانات كبيرة له قواعده ومبادئه، له بروتوكولات محددة، حتى ولو الأفراد دول قرييين جدًا لبعض زي واحد ومراته أو أم وابنها! فدرجة المودة

والقراية من الشخص ما ينفيش نقطة مهمة زي إنه كائن له قوامه النفسي والفكري الخاص، اللي ما ينفعش يتسحب منه غضب عنه عشان رغبتنا عاوزه كدا! أو نقتحم حدودنا تجاهه عشان احنا شايفين إن دا العشم والعادي!

فهو دا اللي بيخلي العلاقات بين الناس وبعضها علاقات محترمة وناضجة، دا اللي بيخلي علاقة الإنسان بنفسه فيها ثقة وكرامة، دا اللي بيخلي الوضع العام شكله راقى وإنساني، مش وضع عشوائي، غير متحضر، مهزأ!

أصل مش قصدهم!

فيه جملة عظيمة بتقول:

«stop making excuses for people who treat you like shit»

«توقف عن خلق أعذار للأشخاص الذين يعاملونك بطريقة سيئة»

قبل كدا واحد صاحبي سألني: هو لو أنا سبت خطيبتني عشان بتأذيني، كدا يبقي أنا ظلمتها؟! بغض النظر إني أعتذر له إني مش حاقدرا أجابه وخصوصاً إني مش عارف تفاصيل العلاقة بينهم ولا عارف حقيقة سلوكيات خطيبتته، فمممكن يكون هو أصلاً بسلوكه وأفكاره عامل مهم في المشكلة دي، بس قعدت أفكر في سؤاله، وفكرة الإنسان اللي بيتعرض لأذى وخايف ليكسر دايرة الأذى دي ليظلم حد مهم في الدايرة دي!

فهو ليه الإنسان مش بياخد باله وهو عاوز يطبق العدل والأخلاق الحميدة في أي علاقة في حياته! إن هو نفسه عنصر مهم في المعادلة! يعني نفسك اللي بيتتم استغلالها أو أذيتها وأنت مكمل وما عندكش مشاكل، هو مش دا ظلم؟! مش دا إساءة غير أخلاقية لنفسك! ليه الإنسان بيصعب عليه مشاعر الناس قوي وحيقولوا عليه إيه، ومش ييفرق معاه كم الضغط والقرف اللي بيتحملة في المقابل؟! فالشخص اللي يوصل مع نفسه إنه يتقبل المعاملة السيئة عشان خايف في رفضه أو اعتراضه يكون بيضايق أو بيجرح حد، دا شخص مشوه! مش طبيعي، مش بيقدر نفسه ولا بيديها قيمتها! طب ليه هم مفكروش في لحظة أنهم بيظلموك أو بيؤذوك؟! ليه مدخلوش حالة الذنب العميق اللي أنت محبوس فيها دي لما كانوا بيخلقوا كم المشاعر السلبية دي جواك؟!

ففي كل مرة الإنسان يوقع في الدايرة المفرغة دي لازم يفتكر الجملة دي:

you did nothing wrong by asking to be treated right

أنت مش بتعمل أي حاجة غلط لما تطالب (أو حتى تثور) عشان تحصل على حقك في التعامل بشكل سليم ومحترم، شكل يليق بكيانك وقيمتك، شكل يخليك عايش في سلام ورضا بعيد عن أفكار الندم واحتقار الذات.

عز نفسك

نركز في الجملة دي كويس قوي:

«you can't make someone love you by giving them more of what they already don't appreciate».

إنت ما ينفعش تخلي حد يحبك من خلال أنك تدي له زيادة، من حاجة هو أساسًا مش مقدرها!

مشكلة كارثية في بعض البشر وسبب مهم في بؤس وشعور الإنسان باحتقار عميق تجاه ذاته هي «عدم تقدير قيمة النفس» إن الإنسان مش حاسس قد إيه هو غالي ومهم عند نفسه!

الموضوع مش في العلاقات العاطفية بس، إنما حتى في علاقات العمل أو حتى على مستوى العلاقات الاجتماعية البسيطة، لازم الإنسان يكون مدرك كويس أن أي مشاعر اهتمام أو مسؤولية أو التزام يبطلها لأي حاجة أو شخص، لازم تكون طالعة وهي معروفة قيمتها ومحسوب قدرها! لازم يكون واعي جدًا هو بيصرف من طاقته ونفسيته لإيه ولمين، وإلا يبقى هو أول واحد بيرخص منها ويرميها على الأرض، يبقى هو أول واحد مسؤول عن إهدارها.

فالصدمة بتحصل في اللحظة دي، لما بعد وقت كبير من الغفلة يلاقي نفسه صارف مجهود واهتمام وما فيش مردود للكلام دا! فيتأثر وينهار ويعيش في الدائرة المفرغة بتاعة «أنا اتلعب بيّ ليه؟!»، «هو ليه الناس عملت فيّ كدا؟!»، «هو ازاي الناس شايفاني قليل كدة؟!»... إلخ.

فيه جملة عظيمة بتقول: «في النهاية ستدرك أنك لم تكن تطلب الكثير، لكنك كنت تسأل الشخص الخطأ».

فالقصة كلها، الإنسان واقف فين من حياة الأشخاص والحاجات اللي حواليه! فياما الناس جريت وتعبت وسهرت وفي الآخر طلع كل دا عشان وهم، وتكون المشكلة كانت عندهم في الأساس، إنهم اتعموا بمشاعرهم وهرموناتهم عشان كانوا عاوزين يحسوا بحاجة مش حقيقية! ويتقال لهم في الآخر هو حد طلب منكم تجروا أو تعبوا أو تسهروا؟! والحقيقة إن فعلاً ما حدش طلب.

فالإنسان ما يقدرش يخفي الاستغلال من العالم، بس على الأقل يقدر يمنع إنه يكون في حلقة استغلال، بأنه يكون صادق وأمين مع نفسه، يكون مسؤول فعلاً عن مشاعره ومعنوياته، يعز كل حاجة فيه ويعيش بقناعة أكيدة إن ما حدش حيقدره ويعرف قيمته قبل ما هو يقدر نفسه ويعرف قيمتها.

أخلاق السادة

الإفراط في التواضع يجلب لك المذلة.

فرانسيس بيكون

ليه مش بنعرف نخرج/ نرد/ نوقف الناس المؤذية لينا؟!

حاحكي لكم قصة حصلت بالفعل مع حد قريب جدًا لي.

هي بنت مؤدبة جدًا لسه متخرجة من كلية طب وكان نفسها تتخصص جلدية فكانت بتنزل في مستشفى الجامعة تتعلم، فجأة لقت معيد الجلدية بيقول لها إيه رأيك تشتغلي معاي برا في عيادتي الخاصة؟! طبعا البنت انبسطت جدًا وخصوصا أنه كان شاطر وبيعلمها كثير، راحت فعلاً أول يوم شغل ليها، اتفاجئت إن المعيد في عيادته يببص لها بصات مش مناسبة، فيه تحرشات لفظية ضايقتها، كانت مش مستريحة طول اليوم ومع كدا كملت العيادة لآخرها! بعدها بكام يوم قابلتها كانت بائسة كدا وحزينة وبعد ما حككت لي ع الموقف قالت لي: (أنا كنت متضايقة جدًا إني ما عرفتش أخرجها) ولما قلت لها: (إنت إيه اللي خلاك تكلمي أصلاً لآخر اليوم، كنت مشيت من الأول) ردت (حسيت إني حابقي قليلة الذوق لو مشيت مرة واحدة كدا).

بغض النظر عن الموقف، وفكرة نصدق مين ولا ما نصدقش مين -مع إني مع رواية البنت- بس خلينا ما نحكمش في حاجة مش عارفين تفاصيلها.

كان ياما كان، كان فيه زمان فيلسوف عظيم اسمه «نيتشه»، نيتشه دا كان بيصدم الفكر الفلسفي بأفكار غريبة ومن الأفكار دي، إن الأخلاق الجميلة الحلوة الكيوت بتاعة الناس الغلبانة اللي بتقول نعم وحاضر دي شر عظيم! آه والله زي ما باقول لك كدا! بيقول لك إن الأخلاق دي فكرة مطاظة جدًا! الإنسان الضعيف العاجز بيضحك بيها على نفسه عشان يداري عدم قدرته على مواجهة الحياة! وطلع مصطلح من أهم المصطلحات الفلسفية اللي بتتكلم عن الأخلاق وهو (أخلاق العبيد vs أخلاق السادة).

فعلى حسب فلسفة نيتشه، ساعات مش بنقدر نخرج أو نوقف الناس المؤذية، المستغلة، اللي بتتلاعب بأحلامنا ومبادئنا عند حدها عشان عندنا قناعات غلط بخصوص الأخلاق، قال إيه عشان أخلاقنا ما تخليناش نكسف اللي بيستغلونا أو بيعتدوا على مساحتنا الشخصية! يعني يعملوا اللي يعملوه فينا بس أخلاقنا مش جايبانا حتى نعرض! أخلاق إيه يا جماعة؟!

أنهي أخلاق تقول نقبل حاجة بتنذينا أو بتقل مننا! أخلاق إيه اللي توهم الواحد إنه حبيقي قليل الذوق لو قاوم أو اعترض على حد بيستغله أو يبظلمه! أخلاق إيه

اللي تقنع الشخص أنه يفضل ساكت ومكمل في القهر عشان ما يعملش قلق على
الفاضي! أقول لكم، دي أخلاق العبيد! اللي بتتولد في مجتمعات الجهل والقمع!
مجتمعات صناعة الطغاة والمستبدين، فأول خطوة في بداية إتقان فن التعامل مع
الشخصيات المؤذية هو التحرر من عبء الأخلاق المظهرية! الأخلاق اللي قايمة
على شكلنا قدام الناس! واستبدالها بالأخلاق اللي مبنية على شكلنا قدام نفسنا!
فالأخلاق عمرها ما كانت ضعف أو خنوع! عمرها ما كانت البنت المحترمة هي
اللي تبص في الأرض أو الواد المتربي هو ما يردش على اللي أكبر منه! لا دا، البنت
المحترمة تبص في أي حته ما دام مش بتعمل حاجة غلط، والواد المتربي يرد بكل
أدب ومنطق على أي حد! فالأخلاق هي القوة! وأقوي الأخلاق اللي بتحمي صاحبها
بوضوحه وصرامته! بتضمن له حقوقه، حدوده، كرامته، كيانه خط ما ينفعش أي
مخلوق مهما كان يتعدي عليها! وكله بالأخلاق!

المهزأ اللي يفكر في غيره قبل نفسه

«I want to feel my life. I want to stop agreeing to things I don't really want...».

«أنا عاوزة أحس بحياتي، عاوزة أبطل أوافق على حاجات مش عاوزها».

من فيلم **Living Out Loud** سنة ١٩٩٨.

إيه اللي يوصل إنسان إنه يوافق على حاجة مش عاوزها؟! وخصوصًا إنه مش مجبر أو متهدد إنه لازم يعملها؟! يعني مثلاً، يوافق إنه ينزل يخرج مع أصحابه وهو من جواه كان عاوز يقعد في البيت، توافق إنها تكون في نقاش مع صاحببتها وهي من جواها مش عاوزة تتكلم في الموضوع دا، إيه اللي يوصل الإنسان إنه يختار بمزاجه وإرادته حاجة هو رافضها أو مش عاوز يعملها من الأساس؟! في جملة بتقول:

Agreeing to things just to keep the peace is actually a trauma response. When you do this you're disrespecting your boundaries..

الموافقة على القرارات لمجرد إنك تحصل على سلام هو عبارة عن توابع لصدمة!
فلما الإنسان بيعمل كدا هو ببساطة مش بيحترم حدوده!

للأسف فيه بعض الأشخاص نظرًا لمشاكل تربوية مروا بيها أو ما كانش عندهم وعي سلوكي كافي، اتغرست في عقولهم فكرة غير سوية عن إرضاء الآخرين، واللي بيتقال عليهم الـ **people-pleasing** فالأشخاص دي سلامها النفسي ورضاهها عن ذاتها مربوط بانطباع ورأي الآخر، فلما أصحابه يتصلوا بيه عشان يقترحوا إنهم يخرجوا، مش بيفكر يعتذر لهم إزاي إنه مش عاوز، قد ما بيفكر إنه لو رفض حيزعلوا ويقولوا عليه ما بقاش صاحبهم! لما صاحببتها تفتح موضوع هي مش عاوزة تتكلم فيه، مش بتعلن على طول إن دا مضايقها إنما بتقعد تحسبها إنها لو قالت لها لا، صاحببتها حتزعل وحتبقى كسفتها.

وياما مواقف كتير في حياتنا أكبر من خروجة أو نقاش بنوافق عليها عشان ما نزعلش حد مننا، معلش نضغط على نفسنا المرة دي، نكون ناس لذيذة وحبوبة عشان ما نبوظش الصورة اللي عاجبة كل الناس، حتى ولو الصورة دي مش هي تطلعاتنا أو اللي احنا عاوزينه!

فالكارثة لما الإنسان يتوهم إنه المسؤول الأول عن سعادة الآخرين! يعيش في

سجن إنه مش عاوز يزعل حد منه! مع إن دي مش من مسؤولياته، فهو مسؤول ما يئذيش حد، ما يستغلش حد، ما يتعداش على حدود أو كيان حد! إنما إنه يتحمل عبء تنفيذ متطلبات وأحلام الغير، دا هبل! فحلوا إن الواحد يبسط اللي حواليه ويخليهم فرحانين، بس أول حد لازم يبقى سعيد ومرتاح هو الشخص نفسه، أول واحد لازم يكون راضي عن أي قرار في حياته هو نفسه! مش أنانية أو غرور أن الإنسان يشوف مصلحته إيه ويعملها! واللي يحاول يشوه أو ينكر عليه الحق دا تحت مبرر (إنت اتغيرت، إنت ما بقتش طيب زي زمان... إلخ)، يبقى إنسان مستبد، وظالم، ومستنفع من كائن منقاد بيقول نعم وحاضر على أي حاجة!

اللي أوله شرط

في مؤتمر علمي ما وفي إحدى الـ sessions، المتكلم أستاذ جامعي كبير له مدة محددة في الـ talk بتاعه، المشكلة إن المدة خلصت وهو ما زال مستمر! طب القائمين على تنظيم المؤتمر يعملوا ايه؟! هل يروحوا ينبهوه إن خلاص المدة خلصت عشان المؤتمر يمشي زي ما متنظم له ولا يسيبوه عشان دا راجل كبير وقامة علمية عظيمة ما يصحش يتقال له كدا؟! يسيبوه عشان عيب! عيب يتقال لحد كبير زي كدا كفاية!

اللي حصل إنهم فعلاً ما قدروش يروحوا يكلموه وبدل ما مدة الـ talk كانت ١٥ دقيقة بقت ٤٣ دقيقة! والجدول كله اتلغبط وأغلب الـ sessions كانت مختصرة وسريعة جداً؟ طب هل هم غلطانين؟! أكيد غلطانين! بس دا كان بيقول كلام رائع! كانت كل القاعة مركزة معاه! دا راجل عالمي كلامه من ذهب، للأسف برضو غلطانين! زي ما كلنا بنغلط لما مش بنعرف نوقف أو نقول كفاية، والمبرر يبقى عيب أو ما يصحش! وبالمناسبة الراجل دا مغلطش في أي حاجة! هو لقي مجال فاضي قدامه فاستغله!

اللي بيفرق بين أي إنسان ناجح وأي إنسان فاشل هو مدى احترامه لقواعده أو مبادئه الخاصة، فيه خطوط واضحة كل شخص مننا بيرسمها لحياته لو ما كانش بالقوة الكافية والحزم إنه يقدر يحافظ على وجودها حيكون مجرد كائن بلا هوية، كائن بيتم تحريكه حسب الظروف أو المواقف، عندك مبدأ معين إن ما حدش يتعامل معاك بشكل معين يبقى خلاص! ما فيش حاجة اسمها تلاقي أعذار أو مبررات إن اللي حواليك يتعاملوا معاك بشكل يضايقك وتكون أجبن من أنك تعلن عن اعتراضك عشان عيب أو ما يصحش! وطبعاً عشان تعرف تضحك على نفسك عشان في الراحية والحجاية ما تفضلش تقول لك يا ضعيف، تقعد تقنعها إن دا غصب عنهم، إنهم حيركزوا بعدين، إنهم بيحبوني بس دا أسلوبهم! وهرتلة كثير الإنسان بيزيف بيها الواقع عشان يتماشى مع اللي بيحصل غصب عنه عشان مش قادر ياخذ موقف، أو يقول كفاية! فالعيب الحقيقي هو إنسان مش عارف يسيطر على موقف هو المسؤول الأول فيه!

كل مرة تحس أن قواعده أو مبادئك بيتم انتهاكها افتكر أن مؤتمر علمي مكلف قد كدا باظ وناس كثير طلعت مش راضية عشان اللي منظمه كان أضعف من إنه يقول جملة في غاية الأدب والشياكة: «بعد إنك يا فندم الوقت خلص عشان فيه sessions تاني بعد حضرتك، ممكن ننوه إن المهتم يتواصل مع حضرتك يقدر يتواصل بالطريقة اللي حضرتك تختارها».

علاقات عيال صغيرة

باحس إن الشخص اللي مستعد يرفض إنسان بيحبه بجد من كل قلبه في ظروف الحياة الصعبة دي، شخص غبي ما يتزعلش عليه أبدًا!
(كلام شايفه منطقي، صح؟ يؤسفني اقول لك إنه كلام شديد النرجسية وانعدام النضوج)

* كريم اتعرف على مريهان في الجامعة، أعجب بشخصيتها وفكرها، قربوا من بعض قوي بحكم التعامل اليومي، اتعلق بيها أكثر وحس ناحيتها بمشاعر حب وهيام، كريم بقي حلم حياته يشوف مريهان أفضل وأحسن، هو بجد بيحبها من كل قلبه ومخلص لحيته دا وعاوز يكمل حياته معاها، بس للأسف مريهان مش قادرة تحس بنفس مشاعر كريم، فيه حاجات في شخصية كريم مش متناسبة مع اختياراتها لشريك حياتها.

بس دا بيعشقها؟! دا عاوز يجيب لها العالم كله تحت رجلها، دا مستعد يموت عشان خاطرها! يعني إيه ترفض كمية الحب والتضحية دي! دي أكيد متخلفة!
لأ! مريهان مش متخلفة، ولا مغرورة، ولا بترفض كريم كشريك حياة عشان هو مدلوق عليها وهي معقدة وعاوذة اللي يديها على دماغها! مريهان إنسانة طبيعية جدًا عندها كيان حر وطموح شخصي لازم يتم احترامهم.

فالحقيقة إنه ما ينفعش نلوي دراع الناس بمشاعرنا الجميلة ناحيتهم ولو رفضوها يبقوا عالم غبية وتستهال تموت! دا مش حب إنما ابتزاز! اللي هو انتو لازم تبادرونا مشاعرنا الملتهبة ناحيتكم وإلا هنكرهكوا ونهينكوا! دا أبعد ما يكون عن الحب الناضج إنما أقرب لشهوة التملك بتاعة العيال الصغيرة! فما حدش قلل من مشاعر كريم أو قال عليها إنها مش حقيقية، بس للأسف كانت في الاتجاه الغلط، كريم كان عمال يصرف في مشاعر وأحلام قبل ما يركز هو بيشتري إيه؟!

فالفكرة كلها إن مهما كانت مشاعرنا صادقة وعظيمة تجاه أي إنسان ما ينفعش تكون إجبار أو قهر تجاه الإنسان دا إنه لازم يردها لنا بالمثل! فإحنا بنحب بشر عندهم حاجة اسمها حرية! لو خرينا حبنا ليهم يسلبهم حريتهم وكيانهم بيبقي بننذيههم وبنعذبهم! والأهم بننذي نفسنا ومشاعرنا.

في النهاية الطبيب النفسي الأمريكي «ديفيد هاوكينز» بيقول:

(إن الأساس النفسي لكل الأحزان واحد وهو التعلق، ويحدث كلا من التعلق والتبعية بسبب شعورنا بأننا غير مكتملين بذواتنا، ولهذا نبتغي الأشياء والناس والأماكن والعلاقات والمفاهيم لإشباع حاجاتنا الداخلية).

المهزأ العاطفي

«ملعون أي حد مش واضح وسايك تتسحل مع دماغك بسبب تصرفاته»

عجبتك الجملة؟ حسيت إن فيها قدر عالي من المنطق والعقلانية؟ أه طبعا ما هي فعلا غلطة الشخص اللي مش واضح وصريح.

تعالوا نفتكر مع بعض كدا إمتى حصل وعي عاطفي؟ في مدرستك اللي كانوا المدرسين نفسهم بيهزؤوا البنت لو اتكلمت على أي مشاعر جواها أو الشارع اللي كان بيتريق على الواد اللي يقدر مشاعر أي بنت ويبشجعه إنه يتحرش بيها عشان هي شمال؟! ولا البيت اللي لو طفل أو طفلة اتكلم في أي حاجة جواه يتسكت بإنه أكيد بعيد عن ربنا أو إنه لسه صغير على الحاجات دي؟! فاحنا حرفيئا شوية مسوخ ماشين نبهدل في بعض عاطفيئا ونفسيئا!

نرجع معلش للجملة الأولى: (تتسحل مع دماغك بسبب تصرفاته) هو مين اللي سحلك؟ مين سجنك في أوهامك وتحليلاتك العبقرية؟ مين اللي خلاك تايه ومش فاهم اللي بيحصل؟ تصرفاته؟! لا، دا عقلك! أو زي ما اتقال في فيلم la belle noiseuse:

You get stuck inside of what you're searching for.

إنت بتتحبس في اللي بتدور عليه.

فالموضوع في الأساس، غياب المفهوم دا عند شريحة كبيرة في المجتمع، أن الإنسان هو المسؤول الأول عن سحلة نفسه! عشان كدا بنلاقي الرجال الطويلة أم شنبات بتخرب بيوتها عشان فاكرة إن ستاتها بتخونها عشان فسروا كدا من «تصرفاتهم» أو ستات كبيرة المفروض عاقلة بتخرب بيتوها عشان برضو تفسرهم لـ«تصرفات» رجالتها! وعيال مراهقة مسحولة حرفيئا في حب وهمي، وبنات مراهقة في علاقة مع شباب abusive عشان هي متخيلة إن هو بيحبها!

فالوضوح حاجة تُمنح، أنا مهتم بالشخص دا، حاكون واضح معاه، مش مهتم فخلاص بقي! مش حيكون فارق معاي بقي واصل له إيه ولا مش واصل له إيه! هو فسر أو عاش في قصة فيلم من نسيج خياله، ربنا معاه بقي في نهاية الفيلم، محدش مطالب يشاركه في أحداثه! فمن الآخر الوضوح دا عامل زي اللغة بين أي اتنين، رسايل أمان بيكلموا بيها بعض، لو مش موجودة في الأساس عمرها ما حتكون موجودة ولو بعد سنين.

دا مش أدب يا حبيبي،

دا قلة حيلة

being nice doesn't mean making yourself small for other people comfort

إنك تبقي إنسان لطيف مش معناه أبدًا إنك تقلل من نفسك عشان تريخ اللي حوليك

في اعتقاد غبي عند شريحة مش قليلة من البشر إن الانسان المؤدب، الجميل، الطيوب هو اللي بيسمع الكلام دايقًا، مش بيعمل شوشرة أو قلق، بيعدي كل حاجة عشان ما يهزش الشكل النمطي العام! وللأسف الاعتقاد الغبي دا هو المسؤول الأكبر في انتشار ظواهر القهر والخنوع في المجتمعات المتخلفة زي التحرش مثلاً، واللي ساعات بيكون عشان ما يتقلش على بنت مش متريبة أو بتاعة مشاكل، المسؤول الأهم في استمرار العلاقات المؤذية سواء صداقات أو جوازات وإن الطرف اللي بيحب بجد لازم يسامح وما يوقفش علة الواحدة! مسؤول رئيسي في إن رجالة! ساعات بتكمل في وظائف أو علاقات مع ناس معاها في الشغل بيستغلوهم أو بيهينوهم عشان عيب يخون العيش والملح أو عشان ما يكبرش الموضوع أصل الطيب أحسن! بس هو إيه الطيب في وجهة نظر المجتمع الخانع الظالم دا؟!!

فأهم حد لازم تبقي طيب ولطيف وكويس معاه هو «نفسك».. أو زي ما بيتقال:

putting yourself first isn't selfish. It's necessary.

إنك تخلي نفسك رقم واحد دي مش أنانية، إنما ضرورة!

فالعبط إن يتم الخلط بين المفاهيم عشان نخلق كائنات سهلة الانقياد بحجة الاخلاق الحميدة والعفو عند المقدرة! الخبث هو اللعب بورقة الصعبيات لما يكون الانسان تعبان أو مستنفد فما فيش قوة في الكون تخلي الإنسان يصغر من نفسه أو من آلامه إلا وكانت قوة طاغية غير منصفة، قوة بتتغذي على استغلالك وابتزاز كل طاقتك ونفسك! فالناس اللي يستحقوا فعلاً طبيبتك وأخلاقك العالية هم اللي عمرهم ما حبيجوا عليك أو يقللوا منك، وأي محاولة من الإنسان للحد من وضع مش عاجبه أو الاعتراض على وسط مش مناسبه دي مش بجاجة أو جليطة، أو قلة طيبة وقسوة! إنما اسمها حق واحترام للذات.

فكك منهم

فيه جملة بتقول:

Your Value Doesn't Decrease Based On Someone's Inability To See Your Worth.

قيمتك مش بتقل لمجرد إن شخص ما مش قادر يدركها.

سبب مهم إن بعض البشر بيحسوا دايمًا بصغر نفس، إنهم مش مصدقين من جواهرهم قد ايه همّ غالين! فيبعوضوا الشعور دا، إنهم دايمًا بيدوا أكثر بكتير من المطلوب! متخيلين إنهم بكدا حيقدروا يستمدوا قيمتهم المسلوبة في عيون اللي حوالبيهم.. ودا اللي بيخليهم يصرفوا ببذخ من تفكيرهم، عواطفهم، اهتمامهم.. بصورة تحسس اللي قدامهم إن اللي بيقدموه دا ما فيهوش عزة، بيقدموه عن رخص! بيتنازلوا عن أجزاء ولو بسيطة من كيانهم بشكل عفوي أهطل من غير ما ياخدوا بالهم قد إيه الحاجات دي غالية عليهم! مش مدركين إن وقتهم غالي ما ينفعش يضيع على ناس مش مقدره، كلامهم وأفكارهم غالية ما ينفعش تتعرض قدام ناس ما يستحقوهاش، مشاعرهم غالية ما ينفعش تبقي زي الحنفية البايطة مفتوحة علي الفاضي والمليان! لدرجة إن حتى انفعالات زي الغضب أو الحزن ما ينفعش تكون على أي حاجة تافهه أو سطحية، ففيه جملة بتقول:

IN ORDER TO INSULT ME I MUST FIRST VALUE YOUR OPINION.

عشان تهينني، لازم الأول ادي قيمة لرأيك!

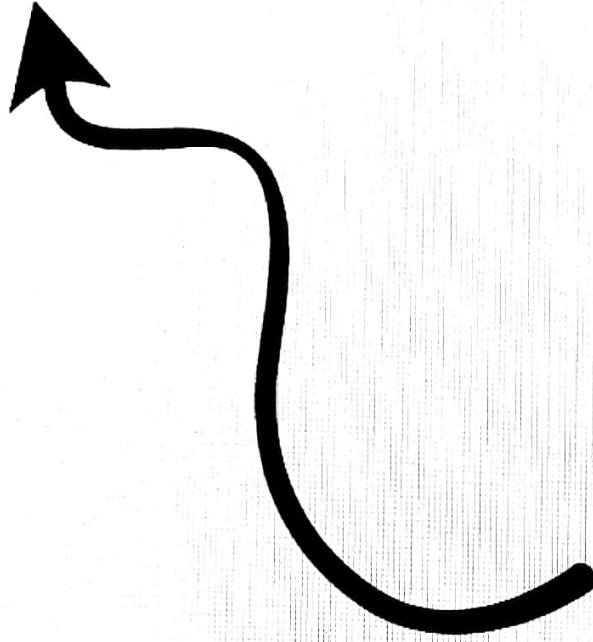
الكارثة إن الانسان اللي مش بيتعلم الدرس دا من الأول، بيبقى زي متسول لقيمته، بيدور عليها في صفايح الزبالة! عاجز تحت رحمة أصحاب عقد النقص والنفسيات المشوهة.. مباح ليهم! زي خزنة مفتوحة قصادهم بدون مقاومة.. مال سايب، بيمدوا اديهم يخطفوا منه اللي عاوزينه.. بيسرقوا من عمره وروحه ومشاعره.. والسبب إنه مش مدرك قيمة غلاوة اللي بيتسرق منه!

في النهاية فيه جملة عظيمة بتقول:

When you realize your self worth you'll stop giving people discounts!

لما تدرك قيمتك الحقيقية حتبطل تدي الناس خصومات!

ناس مؤذية



(ليسوا أشرارًا بل إنهم أغبياء، الفرق مختلف جدًا. فالشر يستلزم وجود عمق أخلاقي، وقوة إرادة وذكاء. أما الغبي فلا يستعمل عقله للحظة، بل يدعن لغرائزه كأي حيوان في الحظيرة، مقتنعا بأنه يتفاعل باسم الخير، وبأنه دومًا على صواب. إنه يفتخر بنفسه لقدرته على إزعاج جميع أولئك الذين يراهم مختلفين عنه بانتماؤهم وألوان جلدهم، وآرائهم ولغاتهم، أو لمجرد أهوائهم. هذا العالم بحاجة إلى مزيد من الأشرار، وإلى أقل عدد ممكن من الأغبياء).

الروائي الإسباني «كارلوس زافون».

للأسف مش كل الناس شخصيات سوية، بالعكس فيه اضطرابات تربوية وسلوكية كثير حوالينا أدت لانحرافات مهولة بين البشر.. أدت لـ **personality disorder** (اضطرابات الشخصية) والتي منها الشخصية النرجسية، السيكوباتية، هستيرية.. وغيرهم من أنواع مختلفة من الشخصيات بتميز بالتلاعب بالبشر وعدم وجود مشكلة في الأذية للآخرين! والتي آسف ممكن يكونوا من أقرب الناس لينا، زي أب، أخ، زوجة.. ناس بنحبها ولينا معاهم ذكريات كويسة! وعشان كذا بيتطلب التعامل معاهم نوع خاص من الفن، والتي آسف بيفتقده صديقنا الإنسان المهزأ!

لكن قبل ما نخوض في الكلام عن الناس دي، محتاجين نأكد إن من أهم أسس فن التعامل مع الكائنات المؤذية دي، هي إدراك حقيقة إنهم مش شياطين ماشية على الأرض، أو إن طول الوقت بيستغلوا ويئذوا الناس.. إنما دول بشر عادية جدًا، فيه في حياتهم برضه لحظات كويسة! وفيه ناس شايفاهم ملايكة مش بيغلطوا!

فمدير الشركة اللي بيتحشرش بالموظفة اللي عنده، كل يوم بالليل بيحكي لأولاده قصص ويحضنهم قبل ما يناموا.. صاحب المشروع اللي سرق فكرة الشاب اللي لسا متخرج، مشترك مع مجموعة خيرية بتخدم كبار السن.. الصديقة اللي بتخون صاحبها مع خطيب صاحبها، واحدة بارة جدًا بأهلها.

فالكائنات السامة دي قديسين ومثل أعلى في عالم ثاني! وهي دي اللقطة، إدراك الإنسان إمكانية وجود لحظات خير وإحسان في حياة الناس الظالمة الدنيئة! لحظات جميلة بيعرفوا يداروا فيها جوهرهم الفاسد، ويمرروا فيها عُقدهم الدفينة. فالحقيقة دي مهمة جدًا عشان هي دي مفتاح استيعاب الفرد لأصل الطبيعة الإنسانية وإدراك أساس التعامل معاها، إن عادي جدًا الشخص يقضي يوم كله تقوى وخير، لكنه سبب أنى وهلع لإنسان!

روحوا اتعالجوا

وتعالوا عاملونا

Avoid people who use their pain as an excuse to hurt you.

تجنب هؤلاء من يستخدمون آلامهم كعذر لأذيتك.

فيه إقتناع ما -غريب- موجود عند شريحة كبيرة من البشر إن:

(فلان دا كلامه دبش بس طيب)

(فلانة لسانها مؤذي بس غلبانة)

اللي هو طبيعي إن الإنسان يكون جوهره طيب بس غصب عنه -يا حرام- مش بيقدر يتحكم في أعصابه فبيئذي اللي حواليه! لأ، دا كمان ساعات بنلاقي أفكار من نوع (الناس اللي ساعات بتضايقك دي بتكون أحسن ناس عليك)، (الراجل اللي بيتنرفز على مراته دا عشان بيحبها!)، وحاجات كدا فيها مقدار بشع من المازوخية وقلة قيمة للإنسان.. والحقيقة أنا مش عارف هل الأفكار دي نابعة من جهل حقيقي، ولا عشان الإنسان يواكب كم السادية اللي حواليه؟

فمن أهم صفات الإنسان السوي إنه مهما عمل أو انفعل ما يتعداش على مشاعر الآخر! لدرجة إن أهم علامة في الشخص ال Psychopath (الشخصية السيكوباتية) هي عدم وجود أي مشكلة عنده في تجريح أو أذية مشاعر الآخر! فالمشاعر ال empathy (الشفقة) تكاد تكون منعدمة في الشخصيات دي.. واللي طبعا بيلاقي لها مبرر لأذاه دا زي: (أصل أنا عاوز الآخر أفضل - عشان يتعلم - أصل هو اللي غلط في الأول - معلىش أنا تحت ضغط! إلخ).

بالمناسبة في جملة بتقول Hurt people hurt people، اللي معناها إن الناس اللي اتأذت بتئذي اللي حواليها، فآه ممكن يكون الشخص الدبش اللي لسانه مؤذي ومش بيراعي مشاعر حد دا نتيجة أذى ما اتعرض له.. كان في وقت ما ضحية مسكينة، بس هو حاليًا بيشارك في دايرة الأذية، حتى ولو كان مجني عليه قبل كدا.. لكن مشاركته دي بتصنع منه جاني! ما يختلفش كثير عن اللي كان السبب في أذاه.. ففكرة إنك تؤذي حد بكلمة أو بفعل دي ما فيهاش هزار أو جدال! مشاعر البشر خط أحمر، فما بالك بالناس اللي بتحبنا ومأمينين لينا؟! وعلى الناحية الثانية ما ينفعش يتم خلط المفاهيم بالشكل البائس دا! الإنسان المؤذي مؤذي! لا بقى أصل هو من جواه كان عاوز إيه ومن براه كان يقصد إيه! والكلام اللي بيعكس شخصيات ضعيفة لا حول لها ولا قوة!

في النهاية ممكن يكون تبرير السلوكيات المؤذية دي على أنها طبيعية أو

مقبولة، نابع إن في بعض البشر عايشة في البالونة الوردي بتاعة الحياة المثالية، أو يمكن عاوزة توهم نفسها إنها عايشة فيها، عشان الواقع بيكرهم دايمًا باختياراتهم السيئة أو ضعفهم على تغييره! بس دي مش مجرد غلطة بسيطة، إنما دي جريمة بشعة.. هيجي وقت ومش هيلاقوا حد بيدفع تمنها غير هم أنفسهم من نفسيتهم المستهلكة وأحلامهم المسروقة.

قلب التراييزة

ال turning tables - قلب التراييزة، في مقالة على موقع psychcentral بعنوان 6 Ways The Narcissist Turns the Tables on You (ست طرق الشخص النرجسي بقلب بيهم التراييزة)، يتم شرح استراتيجية الإنسان النرجسي في السيطرة على ضحيته من خلال أسلوب (قلب التراييزة)..

• بيمارس سيطرة خفية:

النرجسي ذكي، مش بيظهر إنه كائن يبحب يسيطر على اختيارات أو قرارات اللي معاه، بالرغم من إنه بطريقة غير مباشرة مش بيقبل بأي حاجة مش متوافقة مع قناعاته أو رغباته.. من أصغر تفصييلة زي (حناكل إيه النهاردا؟!) لأكبر خطوة زي (هنتشري الشقة دي ولا لأ؟!).. فبالشكل دا هو بينجح إنه يخلي اللي معاه زي اللعبة في إيده.. هو اللي بياخد قراراتهم ويرسم لهم خطة واللي طبعًا لو اعترضوا أو رفضوا الأسلوب دا، يبقي (ما بقوش يثقوا فيه زي الأول؟!)، (ليه مصممين يعاندوا فيه؟) والكلام الانفعالي الساذج دا! اللي بيتعمد من خلاله يشوش على فكرة سيطرته الكاملة باللعب على وتر التغيير المفاجئ في شخصية شريكه!

• لازم يخليك تفقد توازنك / بيتلاعب بأفضل صفاتك:

دايقا الشخص النرجسي عشان يعرف يقلب التراييزة صح بيتدي يعمل سلوكيات عكس بعض عشان يركبك الغلط، فمثلًا تلاقيه بيتصل بيك كل يوم ويتواصل معاك لكن فجأة يقطع ويختفي! دايقا يتعمد يخليك مش فاهم هو بيعمل إيه أو عاوز إيه؟! هو دايقا مش واضح.. فعدم وضوحه دا مبرر قوي إن سلوكك تجاهه برضه يبقي مش واضح، فعلى طول بيتدي يعاتبك إنت على عدم وضوحك! وخصوصًا لو إنت شخصية طيبة أو حنونة أو ما لكش في حوارات التلاعب المرهقة دي! فيكون الكلام على: (إنت ازاي ما اهتमितش بي كدا؟!).. (إنت ليه بتعاملني بتكبر وإهمال?!).

• دايقا بيستخدم فكرة تخويفك / وترهيبك من الندم في المستقبل:

النرجسي عشان يوصل للي عاوزه، لازم يعيش اللي معاه تحت خوف دايم، دايقا اللي جاي فيه قلق وتوتر.. وإنه هو الأمل الوحيد قصاد المستقبل المجهول، مع إن الواحد لو هدي شوية وخرج برا تسلط النرجسي، هيلاقى إن كل المشاعر السلبية دي! من إنتاج الشخص النرجسي نفسه! فعشان يخليك تعمل اللي هو عاوزه، بيخلق لك جو من الخوف الوهمي.. عشان لما تحصل كارثة بسببه يفضل يقول لك: (أنا قلت لك!)، (أنا حذرتك!).. بدل ما يكون مصدر أمان وثقة ليك ويساعدك على التغلب على مخاوفك، لأ دا حبه المريض لنفسه بيخليه ساجنك جنبه!

• بيعزلك عن أي حد:

لازم يشوه لك أصحابك، قرابيك، أي حد ممكن يكون مصدر تهديد له.. لازم يخلي نفسه هو الوحيد في حياتك! ويبقى بيحطك دايمًا تحت ضغط! يا أنا يا هم؟! فالنرجسي أضعف بكثير من إنه يتعايش مع حد مختلف عنه وعن أفكاره.. ودا اللي بيخليه يمارس أسلوب قلب الترابيزة بسهولة.. إنك دايمًا حاسس إنك لوحدك قصاده.. فحتى ولو ساعات مش مقتنع لازم تعدي عشان ما لكش غيره!

في النهاية، إتقان الشخص النرجسي لأسلوب قلب الترابيزة مبني على نظرتة المهينة للآخر في العموم، فشريكه سواء عاطفي أو مهني أو اجتماعي، ما هو إلا امتداد لأفكاره وطموحاته! مجرد تابع لنزواته! فهو ما عندوش حاجة اسمها آخر له كيان وشخصية ممكن يتناقش أو يعارض! فالناس حواليه عرايس لعبة بتحقق خططته ومتطلباته.. فالنرجسي ما يقدرش يكون في علاقة غير وفيها قلب مستمر للترابيزة.. للأسف هو ما يقدرش يتواجد غير لو سيطر بالكامل على كل اتجاهات الترابيزة..

بَظَلْنَا اللّٰي يَعْظَلْنَا

«لك الحرية الكاملة في أن تتحدث معي أو لا، ولكن لا تُشبع فضولك وترحل».

أو زي ما بيتقال:

Never be someone's sometimes.

من أبشع الجرائم النفسية في حق الآخر، هو استغلال الآخر كوسيلة للوصول لحالة ما حتى ولو الحالة دي إيجابية، حتى ولو الحالة دي حب أو مودة!

فساعات المشكلة مش بتكون إن الإنسان كداب أو مخادع، إنما بتكون عشان مراهق وأناني، مش مركز غير على نفسه! فهو صادق في شعوره بس مش ناضج كفاية إنه يدرك تأثير شعوره دا على الآخرين.. هو حقيقي في كل حاجة حاسسها، وكل كلمة بيقولها، بس ما عندوش المروءة والشهامة الكافية إنه ياخذ باله من توابع أحاسيسه دي على اللي حواليه.. دا ساعات الكارثة بتبقى إن هو نفسه مش عارف توابع أحاسيسه دي على نفسه إيه؟!

ففيه جملة بتقول:

Don't waste somebody's time just because you don't know what to do with yours.

ما تضعيش وقت شخص ما لمجرد إنك مش عارف تعمل إيه بوقتك!

فصلاية العلاقات الإنسانية بتتقاس بناءً على احترام متطلبات الآخر مش إشباع نزوات النفس.. مش الشخص عاوز إيه دلوقت، إنما هيقدم بعد كدا إيه للي معاه؟! مش مُنساق ورا سد احتياجه الشخصي، إنما واعي بمسؤوليته وواجبه تجاه الطرف الثاني!

فما تضيعوش وقتكم وطاقتكم مع أشخاص مش عارفة تعمل في وقتها إيه!

في النهاية، نظرة الإنسان المتدنية لذاته، بتخليه يتعلق بأي حد يدي له شوية تقدير أو حبة اهتمام.. يرمي نفسه على أي حد يقول له كلمة حلوة.. يثق ثقة عمياء في أي حد يوهمه بوعود رنانة فارغة! نظرة الإنسان المتدنية لنفسه هي المسؤول الأساسي إنه يبقى زي الـ«جرذل» بيتدلّق قصاد أي حد يعوضه شعوره الناقص من التقدير أو الاحترام! زي الجعان اللي ماشي يدور على أي حاجة تسد جوعه في صفايح الزبالة!

فلما الإنسان بيدرك إنه فعلاً مش بالسوء اللي شايف بيه نفسه، إنه مليون حاجات كتير حلوة في عيون نفسه وعيون اللي بيحبوه! لما ينفذ عن نفسه كل التشوهات اللي اتلذقت جواه بسبب تربية متخلفة أو تجربة فاشلة.. ساعتها هيصدق إنه أكبر

من إنه يستجدي أي تقدير أو اهتمام.. إنه ما يصحش يبقى جردل من أول انطباع يفقد توزانه ويوقع لأي حدا هيبقى شبعان بنفسه، في غنى إنه يتعب أو يصارع أو يدوس على راحته وقناعاته عشان بواقى أكل معفن في صفايح الزبالة.

فالتطبية النفسية «سوزان فوروارد» بتقول:

(إن الطفل الذي أساء له أبواه لا يتوقف عن حبهما، بل يتوقف عن حب نفسه)

ففكرة حب النفس فكرة تربوية في المقام الأول، إن الإنسان يتعلم ويدرك ويؤمن بعمق إن لنفسه حق حب واهتمام عليه! ومن هنا بتتولد فكرة إن (أنا كائن أستحق أتحب).. فغياب المفهوم دا هو اللي بيخلق كائنات مسكينة حوالينا عايشة بتقلل من نفسها ومن قدراتها عشان مش شايفة نفسها تستحق الحب! دايمًا شايفة نفسها أقل من حقيقتها، الكائنات دي بتبقى ضحايا لمرضى عقد النقص والنرجسيين والشخصيات السيكوباتية! والسبب إن من وهو صغير ما اتغرسش جواه إن قد إيه هو مميز ويستحق الحب...

ما يصعبش عليك غالي

«ينتهي الإنسان عندما يشفق الإنسان على نفسه».

إلياس خوري

من أهم مهارات فن التعامل مع البشر.. إدراك الإنسان، إنه مش مطالب بالبحث أو التفسير لسلوك وتصرفات كل الناس اللي حواليه..

فيه جملة بتقول:

Stop overthinking why people did You bad. They did it, they Meant It! Move On.

فساعات اللي بيكون أسوأ من استغلال أو أذى الأشكال المؤذية، هو غباء وجمود تفكير الإنسان نفسه.. فكرة إنه عاوز يفهم قناعات وطريقة تفكير الناس اللي حواليه! فيسحل دماغه ويضيع طاقته في دوامة مالهاش أي لازمة من ال(ليه): «ليه عملوا فيا كذا؟»، «ليه خانوا العيش والملح؟»، «ليه حصل كذا في الوقت دا بالذات؟!»، ليه وليه وليه... إلخ! وكل التشتيت والمتاهة دي عشان هو مش عاوز يعترف بواقع حصل! مش عاوز يتقبل قدام نفسه إنه اتعرض لخسارة أو معاناة! مش عاوز يهدم الواقع المثالي الحلو اللي عايش فيه بحقيقة وجود أشكال مؤذية ما عندهاش أي مشكلة في استغلاله وأذيته بدون أي منطق أو حكمة! فيبقى اتعرض للضرر في الأول من الفعل نفسه، وضر هو نفسه مرة ثانية بحالة الرثاء البائس على وضعه.. حالة مخزية من الشلل النفسي والعطلان!

فما فيش حد بيكسب حرب بيانه يفضل مسجون في ماضي خسارة معركة قديمة.. إنما الحياة بتمشي عشان لازم تمشي! تفكير المحارب في مدى حقارة العدو ووحشيته مش هتضمن له البقاء، إنما بتركيزه وشغله على أرض الواقع.. واللي بيحتاج نوع مميز من الشجاعة.. شجاعة الاعتراف بالسقوط والقدرة على الاستكمال..

في النهاية عملية فهم الآخر، عملية غالية قوي ما ينفعش الإنسان يهدرها على أي حد.. فاحنا بنفهم الآخر لما نكون عاوزين نقرب منه، لما نكون مهتمين يبقى جزء من حياتنا! يمكن الإنسان لو صدق فعلاً في قيمة نفسه، هيستوعب إنه مش كل الناس تستحق إننا نتعب في فهمها، مش كل الناس تستحق تستحوذ ولو على حيز بسيط من وعينا وإدراكنا.

وعي ال Trauma

من حوالي سنتين، كان فيه صديقة لي بتحكي لي عن موقف حصلها، وهي عندها ١٤ سنة.. كانت راجعة من المدرسة في يوم عادي جدًا لقيت واحد راكب على موتوسكل في الشارع اتحرش بيها جسديًا (لمسها من مكان في جسمها) وطلع يجري.. البنت دي رجعت البيت في حالة صدمة وفضلت تعيط لدرجة إن أهلها ما كانوا فاهمين هي بتعيط ليه؟! وهي ما حكنتش لحد عشان كانت مش عارفة تقول إيه! الموضوع فضل مآثر فيها لفترة طويلة، كانت عايشة في حالة من القرف الشديد من نفسها وجسمها لغاية من فترة قريبة قدرت تتجاوز الموضوع، بس بعد ما الموضوع ساب جواها ندبة نفسية عنيفة!

في مقالة بعنوان *It's Not Your Fault: Overcoming Trauma* بتقول Lisa Firestone إن كثير كثير من البشر حياتهم بتنهار عشان مش قادرين يوصلوا للقناعة دي: *It's Not Your Fault* «..» «إنها مش غلطتك».

فيبقوا كانوا مثلاً مع أهل عندهم مشاكل نفسية وبيؤذوهم بالمشاكل دي، بس يعيشوا في لعنة إن هم كانوا السبب في وجود المشاكل دي في أهاليهم!

يدخلوا علاقات مع شخصيات غير سوية وتنهار العلاقات دي، فينهاروا معاها ويتسجنوا في وهم إن الغلط اللي حصل في العلاقة والمصير المأسوي اللي وصلوا له دا من مسؤوليتهم!

ومواقف كثير ياما بيمر بيها شريحة مش قليلة من البشر بيعيشوا ذنب مش بتاعهم أو زي ما Darius Cikanavicius قال عليه ال *False responsibility* أو ال *Toxic Guilt*، واللي سبب أساسي فيه إن الإنسان بيكون مفتقد لوعي وثقافة إدراك حدوده ومسؤولياته.. فأى كارثة تحصل له يفسرها إنها عشان هو مقصر أو ما عملش اللي عليه!

فالكاتب Brian Tracy بيقول:

You cannot control what happens to you, but you can control your attitude toward what happens to you

إنت ما تقدرش تتحكم في كل حاجة بتحصل لك، بس تقدر تتحكم في سلوكك تجاهها..

فهي دي الحكاية كلها: الإنسان آخره إيه؟!

هل البنت صديقتي ليها ذنب في الكائن السافل اللي أذاها؟ هل الإنسان له يد في أهله اللي ما اختارهمش؟ هل لو حد دخل علاقة واكتشف مع الوقت إنه اتخدع، هل مسؤوليته إنه المفروض كان يشم على ظهر إيده؟ وهكذا.

فالإنسان لازم يتقبل حقيقة إن مش كل حاجة مؤذية حصلت له في حياته هو مسؤول عنها! وإن الشخصيات اللي بتحاول تقنعه بكدا هي كائنات سامة بتشارك بشكل أصيل في أذى وتدمير الإنسان دا!

ففي النهاية فيه مقولة منسوبة لـ Theo Fleury بتقول:

Trauma Is Not Your Fault, But Healing Is Your Responsibility.

الصدمة النفسية مش غلطتك، بس التعافي منها دا مسؤوليتك.

فالإنسان الناجح هو اللي ما يسحش نفسه في دايرة مفرغة من جلد الذات المرضي، إنما يكون مركز قوي هو يقدر يعمل إيه وما يقدرش يعمل إيه؟! ما يحش نفسه البشرية المسكينة عبء مش بتاعها، ويفضل نازل فيها تويخ واستحقر، متخيل إنه بكدا هيقدر يتجاوز الشعور القاسي بتاع الإخفاق أو ظلم الحياة! إنما بالعكس، دا بكل مرة بينفصل عن ذاته بيعمق شعوره الداخلي بالخجل والعار، كل مرة يحمل نفسه مسؤوليات ما لوش يد فيها كل ما يتدفن تحت قاع من التشوه والعقد النفسية.

فقبول وجودنا في حياة غير عادلة، مع شخصيات غير سوية بلا مشاركة منا أو مسؤولية في دا.. هو شرط إلزامي للقدرة على التجاوز والتواصل مع خوازيق الحياة.

ما فيش حد مش محتاج حزن!

في جملة بتقول:

Acting like you don't have needs is a trauma response.

ادعاءك إنك بلا أي احتياجات، ممكن يكون نابع من مرورك بصدمة ما...

في مقالة مهمة جدًا جدًا بعنوان Common Reactions to Trauma 21 يقول Seth J. Gillihan إن البشر بتتعامل مع الصدمات بردود أفعال مختلفة، واللي من أهم ردود الأفعال دي هو (فقدان الثقة في الآخرين)، واللي طبعا عشان الإنسان يعرف يثبت القناعة الجديدة عليه دي في إدراكه، بيبتدي يقنع نفسه إنه مش محتاج حاجة من حد، إنه قوي لوحده! فاحتياجه لأي شخص بيعكس مدى ضعفه وبيخله يقع في مشاكل وصدمات.. ومن هنا يبدأ يقمع ويكبت أي احتياج جواه سواء بقى emotional (عاطفية) أو psychological (نفسية).. واللي طبعا بيخلق كائن مشوه مش قادر يخلق أي تواصل طبيعي مع البشر أو حتى مع نفسه.

الموضوع عامل زي واحد كان جعان راح يجرب أكل من مطعم معين، لحظه السيئ أو لعدم تركيزه في اختياره دا -بحكم طبيعته الإنسانية- طلع الأكل مش كويس.. فبدل ما ياخذ الموضوع بشكل سلس ويتعلم من الغلطة دي، لا دا اتأثر جامد جدًا.. إزاي وهو ال perfectionist اللي مايغلطش في أي حاجة، يمر بتجربة فشل زي كدا؟! إزاي وقته ومجهوده وفلوسه يضيعوا في الهوا كدا؟! لا، دا لا يمكن يتكرر الموضوع دا تاني! شوف لي يا ابني إيه اللي خلاني من الأول أروح المطعم السيئ دا؟! جوعي؟! حاجتي للأكل؟! تمام.. طب ما فيش حاجة للأكل تاني!

ففكرة إنسان بلا احتياجات نفسية أو عاطفية دي مش قوة! إنما دي حاجة غير سوية.. فمش من الطبيعي أو الحكمة إن الإنسان يكون غير محتاج لمشاعر أو بشر، إنما الحكمة الحقيقية هو التعامل الناضج مع الاحتياجات دي.. فمش معنى إن الحاجة خائنه مره إنه ينكر وجودها، إنما يروضها بعقله ويتعايش مع حتمية وجودها بعزة واتزان.

(عاز على البشرية أن ينتحر أحدهم وقد كان في حاجة إلى عناقٍ طويل).

ألبير كامو

فادعاء الإنسان إنه مش محتاج أي حد في حياته أو أي مشاعر إنسانية بيعكس

جواه احتياج عنيف ودفين تجاه الحاجة دي، ممكن بشكل غير مباشر يآثر على سلوكه ونفسيته، فهو من برا صامد بيقاوم طبيعته بقسوته وعناده، بس من جواه هو بيتاكل.. الجوع بينهش في روحه وكيانه.. بيزعق وبيرفض بشراسة أي احتياج.. بس في أعماقه فيه طفل صغير بيستجدي أي شفقة أو احتواء!

عشاق ضيق التنفس

فريدريك نيتشه يقول:

What Doesn't Kill You Makes You stronger.

اللي مش بيققتك، بيخليك أقوى..

طب يحصل إيه لو جه **What Doesn't Kill You** والإنسان ما لقاش نفسه بقى
stronger!؟

في قناعة -غريبة- عند كثير من البشر، إن قوة وكفاءة الإنسان لازم تكون
مربوطة بتعرضه لـ trauma أو أحداث عنيفة.. لدرجة إن ساعات فيه أهالي
بيعايروا ولادهم وبناتهم إن شخصيتهم ضعيفة عشان ما شافوش قهر أو ذل في
حياتهم!

فالحقيقة إن فيه ناس خرجت بعد الصدمات قوية، بس فيه ناس تانية خرجت
أضعف وأشد تشوه! ودا يمكن عشان الفكرة مش بتكون في الصدمة على ما بتكون
في جوهر الإنسان نفسه، هو شخص قوي أصلاً فعرف يتماسك أو يواجه.. شخص
قوي من قبل الصدمة.. مش بفعل الصدمة!
كان في جملة قريبتها قبل كدا بتقول:

What Doesn't Kill You Gives You Unhealthy Coping Mechanisms and A Dark Sense of Humor.

اللي مش بيققتك، هيخلي عندك آليات تأقلم مع الحياة غير الصحية وذوق أسود
من الفكاهة!

فكرة استحسان الـ trauma تحت مبرر إنها عامل مهم في نضوج شخصية
الإنسان.. فكرة في غاية الفظاعة والسطحية! فكرة مؤذية لأي حد بيمر بأوقات
صعبة، وحاسس بضعف أو ألم.. حاسس إنه مش stronger! فمجرد شعور
الإنسان إنه من المفترض يخرج بعد أي trauma وحش كاسر أقوى من أي حد!
وإذا بيه يتصدم بواقع عكس كدا.. واقع فيه مشاعره الإنسانية المتضاربة وأفكاره
المتصارعة الهشة! كل دا كفييل إنه يهز ثقته في نفسه ويخلي أي فرصة للنجاة من
الـ trauma دي تنهار قدام شعوره الدفين باحتقاره لذاته.. واستصغار قدراته على
التجاوز والتعافي.

ف **What Doesn't Kill You** مش شرط يخليك stronger ولا حتى شرط
يخليك weaker.. مش شرط يخليك أي حاجة!.. عشان الموضوع عمره ما كان
متوقف عليه.. إنما طول الوقت متوقف عليك.

علاقات سامة

في جملة بتقول:

(الشخص الذي يحبك، سيجعلك تقع في حب نفسك أولاً).

ما ينفعش نخلص فصل الناس المؤذية قبل ما نشير للنقطة دي.

زميل في الشغل ليك بيشيلك شغله وبيغيب وبيطلب منك تغطي على غيابه وتكذب لو حد سالك، وانت رفضت تعمل كدا، دي مش قلة أصل أو قلة جدعنة أو ندالة! دي حقوقك! واللي أبسطها إنك ترفض تعمل حاجة مضايقاك!

خطيبك بيخليك عملي حاجة انتي مش بتحببها ولما تعلني عن استيائك يفضل يقول لك هو انت ما بتحببنيش؟! أو هو انت ليه بظلت تحببني؟! دا مش حب، ولا انت قليلة ذوق ولا عديمة الوفاء.. إنما دا برضه حقك.. إنك تكوني في علاقة مش حاسة بضغط فيها، وخصوصاً إنه ضغط قايم على نزعة أنانية لطرف واحد، مش ضغط بتمروا بيه الاتنين سوا عشان مستقبل أفضل أو خطوة أكبر قدام!

خلط مفاهيم زي الإخلاص أو الجدعنة مع سلوكيات زي الابتزاز أو الاستغلال بيخلق جوا الشخص تشويش عنيف تجاه نفسه وتجاه اللي حواليه! فهو لسا متمسك بانصياعه للسلوك المستغل دا تحت مسمى إنه مش من الأصول إنه يقل مع صاحبه أو حبيبه.. وفي نفس الوقت عمال يدي مبرارات لعقله اللي في كل مرة يفضل يهزأ فيه ويوبخه إنه مستمر في الوضع المهزأ عديم الإرادة دا! واللي بيكون رده على عقله: «يعني انت عاوزني أبقي شخص وحش مع ناس كويسة معاي؟!».

لأ! دي مش ناس كويسه معاك أبدا.. ما فيش حد ممكن يكون كويس معاك يوصل لك للصراع الصعب دا! واللي في الحقيقة هي في الأساس غلطتك! إنك كاتم في نفسك ومستمر، فأبسط دفاع عندهم: «إحنا كنا فاكربنه عادي» أو «إحنا ما كناش متصورين إن الموضوع بيضايقه كدا!.. فزي ما بيتقال:

(العلاقة السيئة ليست التي لا يعجبك فيها الطرف الآخر، بل التي لا تعجبك فيها نفسك!).

فانت عمرك ما هتبقى وحش لما تكون حازم وواضح في تحديدك لطريقة تعامل الآخرين معاك.. إنما لو فضلت سايب الدنيا عايمة تحت أي مسمى أنت بتقنع بيه نفسك، فانت كدا فعلاً وحش بس مع نفسك! فأول خطوة تعملها لما تحس إنك مجرور لأفعال أو سلوكيات مضايقاك أو مش متناسبة مع طبيعتك هي إنك توقفها! وتنزل بفكرك بعيد عن الدوشة عشان تقدر تعمل حدود وقواعد للأفعال والسلوكيات دي.. وساعتها هتوصل إنك بكل شياكة تعتذر لأي حد بشكل ناضج وعقلاني عن استكمالك في أي دور مش عاجبك! واللي وقتها لو حاول يبتزك أو

يتلاعب بيك إنك اتغيرت وما بقيتش الشخص الطيب الكيوت بتاع زمان، اعرف إن الشخصية دي هتفضل طول عمرها مش راضية عنك غير لو رجعت لصورتك القديمة المطيعة الراضخة.. واللي ساعتها يبقى البعد عن الناس دي هو السبيل الوحيد للراحة والسلام النفسي.

في النهاية، أول خطوة لقدرة الإنسان للتعامل مع الناس المؤذية هي إدراك إن أي شعور سلبي هو بيمر بيه كان سببه شخص تاني، فهو مشارك في الشعور من خلال سماحه للشخص دا من الأساس.

أهالي ربنا يسامحهم

شوية سلوكيات مؤذية يمارسها الأهالي مع أولادهم:

• «أنا أبقي أستاهل ضرب الجزم، لو قلت لكم حاجة ثاني».

فكرة إن يتقال حاجة شخصية جدًا للأب أو الأم ويكون الطفل مهتم جدًا إنها تبقى سر، بس طبعا بعض الأهالي مش مقدرين الموضوع دا، ومش متخيلين إن لسا عيالهم اللي كانوا بيرضعوا من كم سنة بقى عندهم أسرار! فتكون ماما بتكلم خالتو وتقول لها: «تصدقي البت دعاء بقت تحب وتتحب! آه والله، المدرس في الفصل قفشها وهي بتبعت جواب حب لواحد صاحبها وههههه وهههههههه».. وطبعا دعاء بتسمع الكلام دا وهي مكسوفة ومتضايقة، ولما تعبر لماما، ماما بكل برود تقول لها: «أنا كنت باهزر مع خالتك، ماتبقيش أوفر بقى!».. والحقيقة إن الإنسان مش (أوفر) خالص لما يحتاج يبقى عنده حدود شخصية وحنة أسرار! (الأوفر) الحقيقي اللي مش بيحترم المفهوم دا ويبستهون بيه.

• «هو بيحبني.. بس دا مش وقته»

فكرة إن الابن أو الابنة يحس إنه يخاف يتكلم عشان بابا ما يشوطش فيه أو ماما تتنرفز عليه واللي بتبتدي من وهو صغير إنه بيكون بيجري على حد من أهله عشان يوري له حاجة هو فرحان بيها فيتزعق له عشان مش وقته! والسبب ببساطة عشان الأهالي مش عارفة تتحكم في نفسها أو عاوزة تنفس غضبها في كائن أضعف! بس طبعا بيبرروا سلوكهم غير الناضج دا بـ «إحنا بنزيبه إن الدنيا مش كلها لعب» أو بـ «عاوزين نخليه يعرف الواقع الحقيقي بتاع الكبار».. والمدهش بقى إن الولد أو البنت خلاص بقى لا وعيهم يقول لهم بابا أو ماما مش هيركزوا معاكم أو ما لوش فائدة الكلام أو مشاركة تفاصيل الحياة معاهم.. فيرجع الأهل يشتكوا إن أولادهم مش بيتكلموا معاهم!

• «كان نفسي أبسطهم، بس مش عارف».

فكرة مقايضة شعور رضا الأب والأم عن أطفالهم بفعل معين، يعني هنجبك لو طلعت الأول في الفصل، لو كسبت المسابقة، لو بقيتي أشطر من بنت صاحبتني في الشغل، لو نفذتي خطتي في الحياة اللي أنا راسمها لمستقبلك! ومواقف كتيرة جدًا الأهل بيوصلوا لأولادهم شعور الحب المشروط، اللي هو لو ماعلمتش اللي إحنا عاوزينه منك فانت ما تستحقش حبنا! واللي ساعات بتبقى حاجات نابعة من (أنا) الأب أو الأم.. فهو عاوز يحس بزهو أو فخر معين فيلزقه في ابنه أو بنته! ويبقى الطفل حاسس بعبء المسؤولية إنه لازم ينفذ لهم اللي هم عاوزينه.. والكارثة إنه لما يكبر ويكتشف تعارض الطلبات دي مع طموحه الشخصي.. فبابا عاوزني أقعد

معاه بس أنا عاوز أسافر! ماما عاوزاني أتجوز فلان بس أنا مش حاسة ناحيته بحاجة! فيتخلق عندنا كبار وستات عندهم عقد نقص وخلل كبير في ثقتهم بنفسهم وقراراتهم!

• «هم إزاي شايفيني وحش كدا؟!»

«هي اللي زيك بتخس يا عجلة؟!»، «أنت فاكر نفسك مجدي يعقوب يا اللي مش عارف تجيب الدرجة النهائية في امتحان علوم؟».. ولحظات كثيرة ساعات الأهالي غير المهينة لتربية أطفالهم بيتخيلوا إنهم لما يستخدموا أسلوب (تكسير) أطفالهم، إنهم كدا بيحفزوهم! مع إنهم فعلاً بيدمروههم! تخيل كدا أكثر حد في العالم المفروض يدك ثقة ودعم كل ما يشوفك يقول لك: «يا فاشل» أو «يا أم كرش».. أكيد هتبقى حاسس إن إزاي كان دول شايفيني كدا، أمال اللي برا شايفيني إزاي؟! وسلوكيات تانية كثيرة ممكن تكون سبب في انهيار طفل، وتكوين رجالة وستات كبار عندهم مشاكل حقيقية في التعامل.

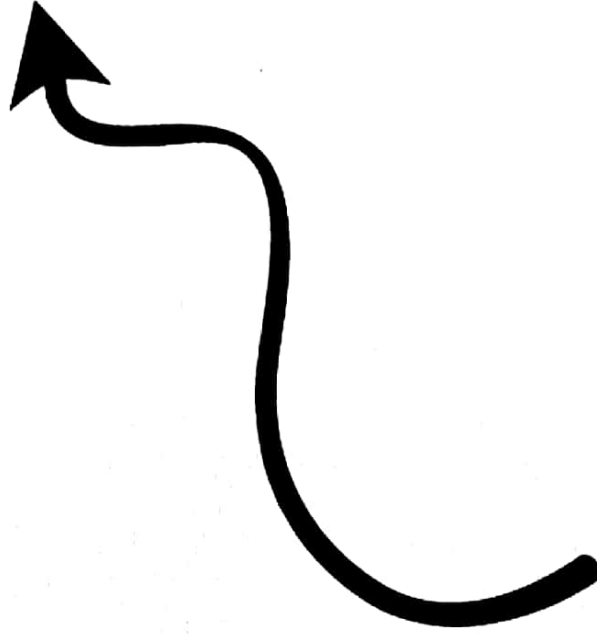
في النهاية حرفياً ما حدش بيختار أهله، وممكن فعلاً يكون حظ الإنسان سيئ إنه اتوجد وسط أهالي عندها مشاكل سلوكية، أو ما عندهومش الوعي الكافي في التربية.. بس خلاص حصل اللي حصل! الإنسان ما يقدرش يغير الماضي، بس يقدر يوقف تأثيره عليه، أو زي ما الكاتب (سي اس لويس) بيقول:

You can't go back and change the beginning, but you can start where you are and change the ending.

إنت ما تقدرش ترجع لورا وتغير البداية، بس تقدر تبتي من مكانك دلوقت وتغير النهاية!

ففيه وعي وثقافة نفسية ممكن تساعدك تجتاز الصدمات دي.. فما توقفش عند شعور ضايقك أو ذكرى سيئة وتحبس حياتك فيها.. انتصر لنفسك وحاول تكون نموذج مختلف تماماً عن اللي حصل فيك... حاول ما تكررش الأذى اللي شوهك بحجة إن هي دي التربية الصح.. بحجة إن كلنا اتريننا كدا.

المهزأ الغاضب وفن ال لا



«إذا اعتدت أن تغضب من كل ما لا يرضيك، فلن تهدأ أبداً».

مصطفى السباعي

فيه اعتقاد غير مبرر إن الشخص المهزأ لازم يكون شخص منكسر، صوته دايمًا واطي.. ودا حقيقي اعتقاد مش صح، فالمهزأ ممكن يبقى شخص عنيف جدًا! عصبي، صوته عالي ودماعه ناشفة.. فاللي بيخلي الشخص مهزأ مش سلوكه الخارجي قد أفكاره المهزأة! فالعيب دايمًا من جوا، فكرة إن الإنسان مش قادر يتحكم في سلوكه، أضعف من إنه يحدد قوام واضح لحدوده وخصوصيته.. أنفه من إنه يطالب بحقوقه بشكل حازم وعقلاني!

فمن الحاجات اللي بيفتقدها بشدة الإنسان المهزأ هي فن ال لا، فلا بتكون ثقيلة قوي على لسانه، آه ممكن تكون مش راضية تطلع بانكسار وخضوع، وممكن تكون طالعة بهمجية ودوشة.. ففي قاعدة مهلبية بتقول:

(ما تسيبش المكان قبل ما تكون قايل كل اللي نفسك تقوله!).

واللي للأسف ساعات العصبية والسلوك المتشنج أكبر دليل على فشل الإنسان إنه يعلن بالظبط عن اللي هو عاوزه.

وللتوضيح أكثر:

الموضوع عامل زي موظف شغال في شركة، والمدير قال له كلمة ضايقته جدًا، جرحته! هنا الموظف قدامه ٣ حلول:

• السلوك العدواني (المهزأ):

«إيه يا مدير يا ابن #####؟!»، «إنت فاكر نفسك مين يا #####؟!» يتنرفز ويتعصب! وشه مقلوب طول اليوم، أول ما يرجع بيته يكمل وصلة السلوك العدواني على مراته، عياله، أي حد.. لغاية ما ينفس كل الغضب اللي جواه في شكل عنف وتجريح! واللي بيحاول بالسلوك العدواني دا يعوض شوية من الأذى اللي اتعرض له من السلوك العدواني اللي اتمارس عليه.

• السلوك السلبي (المهزأ):

«الله على حكمتك يا افندم»، «أنا فعلاً أستاهل ضرب الجزم يا أفندم».. يعدي يومه عادي جدًا ولا كأن فيه أي حاجة تاعباه أو مسيبة له ألم.. يروح بيته بيضحك في وش أي حد يقابله، بس هو من جواه بيتقطع! تعبان فعلاً! بس عمال يكتم أكثر في أي صوت جواه يفكره بغضبه! متخيل إنه بيعمل كدا عشان يعرف يعدي الموقف اللي تاعبه بشكل سلس وبسيط، مايعرفش إنه بيتحول تدريجيًا لكائن مشوه!

• السلوك الإيجابي (غير المهزأ):

«بعد إذنك يا افندم الطريقة دي مضايقاني»، «لو سمحت حتى لو فيه غلط مني أنا ما باحبش الأسلوب دا»... هو هنا غضبان ومتضايق! بس مركز قوي إنه يعلن عن غضبه بكل حزم ووعي! بشكل واضح من غير غلط أو تجريح.. هيروح البيت باين إنه متضايق، فعادي يعلن عن مشاعره مع الناس اللي بيحبوه ويحبهم.. متضايق أه، بس عارف يتحكم في ضيقه وما يصيبش به أي حد.

في النهاية الكاتب الأمريكي Mitch Albom له جملة بتقول:

Nothing haunts us like the things we don't say.

ما فيش حاجة بتطاردنا قد الحاجات اللي مش بنقولها.

فالغضب محتاج إنه يبقى معلى بقوة، ظاهر بعزة، واضح بحزم.. طالع على السطح وواحد مساحته الحقيقية من إدراك وسلوك الفرد.. مُقدَّر قيمته وحتميته في تحقيق التوازن والسلام النفسي للإنسان.. وإلا هيبقى نار بتاكل في روح وكيان الشخص، أو زي ما المبدع محمد حسن علوان قال:

(تراكم هذا الغضب حتى شعرت بأني أرني في صدري وحشًا صغيرًا).

كلها على الله حكايتها

الدكتورة Jennifer P. Schneider بتحكي قصة تحت عنوان «The Art of No» (فن الـ لا) بتقول:

واحدة كانت قاعدة في أمان الله في حفلة، جه واحد عزم عليها بكوباية عصير.. هي قالت له بكل ذوق: «شكراً مش عاوزة».. ابتسم لها ومشى.. بعد شوية رجع ثاني نفس الشخص وعزم عليها برضه بكوباية عصير.. هي ابتسمت له وقالت «بجد شكراً لذوقك، بس أنا فعلاً مش عاوزة».. ابتسم لها ومشى.. لكن بعد شوية ثاني رجع نفس الشخص عشان يعزم عليها بكوباية عصير! فهي اتعصبت ونبرة صوتها ابتدت تعلق: «يا محترم، قلت لك قبل كدا أنا مش عاوزة أشرب حاجة!».. فجأة كل الناس بصت لها، ابتدوا يتكلموا في سرهم عن قلة ذوق البنت اللي بتكسف ولد بالشياكة والأخلاق دي! بقى دا جزاء الشاب المحترم اللي بيعزم عليها بعصير؟!

قصة Jennifer بتنتهي نهاية مفتوحة جوا دماغ البنت.. فهل تفضل مصممة على رأيها ورغبتها الأولى عشان دا فعلاً اللي هي عاوزاه؟! عشان هي شايفة إن الشاب دا معتدي على حدودها ومساحتها الشخصية؟! ولأ تقبل العصير وخلص عشان تكسب قبول الناس اللي في الحفلة؟.. الناس اللي ما يعرفوش أي تفاصيل حقيقية عن الحدث نفسه، إنما قرروا بإدراكهم الجمعي إن فيه بنت قليلة ذوق بتخرج شاب عاوز يقدم لها عصير!

فيه عالم نفس اسمه Dan P. McAdams (دان بي ماكأدمز) بيقول:

(إن أردت أن تعرفني، فعليك أن تعرف قصتي، فإن قصتي هي التي تحدد من أكون).

فالفكرة كلها، إن إحنا عبارة عن قصص ماشية في الدنيا بتخبط في بعض.. قصص معقدة بشكل مرعب! وبالرغم من إن العالم بيحاول يصور لك إنه شغوف إنه يعرف قصتك، بس الحقيقة إن ما حدش مهتم بصدق يعرف قصة الثاني! ما حدش مستعد يركن قناعاته الشخصية وإدراكاته الضيقة عشان يستقبل تفاصيل مختلفة عنه ودوافع جديدة عليه، ما حدش فاضي لك! سيبك من شهوة الفضول أو الرغبة الطفولية في حب الاستطلاع، بس على أرض الواقع كله عنده صور مسبقة ماشي يلزقها على خلق الله.. ويبقى الإنسان رهينة الصورة دي.. يا إما يريح دماغه ويرحم نفسه من وجع الأحكام والانطباعات المؤذية ويتماشي مع الصورة.. يا إما يتنبذ بسبب حكاوي تافهة، ويفضل يصارع طواحين الهوا عشان يثبت حقيقة ما حدش مستعد يصدقها.

في النهاية عمنا الكبير «آرثر شوبنهاور» يقول:

(من بين كل مائة شخص يوجد بالكاد شخص واحد يستحق أن نجادله، أما بالنسبة للآخرين.. فلنتركهم يقولون ما يريدون.. فمن حق الناس أن يهذوا).

أسد يالا! فيه إيه؟!

عالم النفس Jordan Peterson له جملة غريبة بتقول:

If you're not capable of cruelty, then you're absolutely a victim to anyone who is.

لو انت مش بتقدر تبقى إنسان قاسي، فانت بالتأكيد هتكون ضحية لأي حد يقدر!

فيه فرق كبير جدًا بين القدرة على ممارسة الشر وممارسة الشر نفسها، فمش معنى إن شخص يقدر يكون شرير، إنه كدا فعلاً شرير!

فالإنسان الطيب لازم يكون عنده القدرة على الشر! فهو عنده الإمكانية إنه يبقى كائن رخم وقليل الذوق، كائن مخادع وخبيث، كائن نذل ومجرم! لدرجة إنه ممكن يكون في فترة ما في حياته اختبر الشر واشمئز من السلوك دا ورفضه! فالطيبة هي إنه بالرغم من قدرته على كل السلوك المؤذي للآخر دا، إلا إنه قرر بإرادته إنه يبقى طيب!

(إنني طيبة على الدوام، وذلك عيبي الوحيد، لأنّ على الإنسان ألا يكونَ طيبًا على الدوام!)

دوستويفسكي.

فأي كلام عن إنسان طيب لمجرد إنه مش قادر يبقى شرير، في وجهة نظري دي مش طيبة إنما سذاجة وعجز! الطيبة ما ينفعش تبقى الاختيار الوحيد للإنسان، أو بمعنى أصح ما ينفعش تبقى هي الاختيار المجبر عليه، وإلا يبقى في الواقع هو اتدفع للطيبة عشان ما قداموش حل تاني.. طيبة ماسخة! وكأنه اتقهر على الطيبة.. اتقهر إنه يبقى خبّوب ولذوذ.. واللي في الحقيقة وجود كائن زي دا هو الشر في أصوله، لأن مع أول فرصة يقدر يكسر القهر دا هيمارس الشر بكل أشكاله! أو زي ما Jordan Peterson بيقول:

A harmless man is not a good man. A good man is a very dangerous man who has that under voluntary control.

الإنسان غير الضار مش بالضرورة يكون إنسان طيب! إنما الإنسان الطيب هو شخص خطير جدًا ولكنه يقدر يتحكم في نفسه بشكل قوي.

فالطيبة هي قوة سيطرة الإنسان على ذاته، بتطويعها على فكر وفعل معاكس لغرائزها وشهواتها.. واللي طبعا مش بيناسب عبيد وعجزة كثير! فبيشتغلوا على تشويه مفهوم الطيبة وتقدمها، على أساس إنها قلة حيلة وخنوع! فانت طيب مش

عشان انت مش شرير.. لا، أنت طيب عشان تقدر تبقى شرير بس اخترت ماتبقاش!
فقبل ما تصنف نفسك طيب أو شرير، اسأل نفسك هل تقدر أصلاً تبقى أي حاجة
غير طيب؟!

رفقًا بنفسك!

في الشغل، بتتكلم انت وزمايلك عن أخبار حياتكم وإيه الجديد فيها، فجأة «مصطفى» زميلك يهزر وقال جملة ضايقتك بخصوص صور كانت حاطاها والدتك على الفيس بوك، كله بيضحك، أنت بتمثل إنك بتضحك! هاهاها.. الموضوع خلص!

رجعت البيت، سلمت على والدتك اللي قامت تسخن لك الأكل أول ما شافتك، أكلت في صمت، دخلت أوضتك، بتفكر في اللي حصل في الشغل، متضايق من الموقف، بتنام وانت متضايق!

تاني يوم بتصحى، بتروح الشغل، بتقابل «مصطفى»، قلبك بيدق أسرع، بتفتكر الجملة اللي ضايقتك، بيسلم عليك، تسلم عليه، تدردشوا، كل واحد يرجع لشغله، ولا كان فيه أي حاجة!

ممکن نركز في الـ ٣ جمل دول بتوع عمنا الكبير قوي (سيغموند فرويد):

• (المشاعر المكتومة لا تموت أبدًا، إنها مدفونة، ولكن على قيد الحياة! وستظهر لاحقًا بطرقٍ بَشْعَة).

• (لا يؤدي الإنسان أكثر من كبت المشاعر السلبية طويلًا).

• (تنبت العُقد من صدمة عاطفية، ثم ينسى الإنسان سبب الصدمة، ولكن العقدة تظل حية في نفسه!).

المشكلة في اللي حصل فوق مش إن انت ما عرفتش تستحضر الرد بسرعة على كلام مصطفى أو إنك ما لحقتش تعبر عن استيائك في لحظتها! فالمشكلة مش إنك زي ما بيتقال بالعالمي (اتخطفت) لكن المشكلة إنك غرقت في (الخطفة).

فعادي ممكن تكون تربية الواحد أو خبراته الحياتية مش بالكفاءة الشديدة اللي تخليه من أصحاب الردود السريعة.. عادي إنه يكون شخصية مش اجتماعية، ويببذل مجهود أكبر من الناس التانية عشان يقدر يحافظ على توازنه في مجموعات.. عادي جدًا إنك تتخطف! لكن اللي مش عادي إنك تفضل مخطوف كثير.. وعشان تكمل حياتك طبيعي بتحاول تداري اللي جواك، عاوز تقول أنا كويس أهو مفيش حاجة حصلت! أنا باضحك وأهزر وأروح شغلي وأنزل stories، باخرج فيها مع مصطفى شخصيًا! أنا شاطر قوي إنني باكبت أي حاجة جواي!

الـ Repression (الكبت) من أسوأ وسائل الدفاع النفسية غير الناضجة، حاجة كدا في منتهى القسوة تجاه الذات.. زي واحدة دولابها مكركب، فبتداري على فشلها في توضييه، إنها تفضل تحشي في هدوم محتاجة غسيل وريحتها مقرفة جوا الدولاب! عمالة تحشر وتحشر وتضغط عشان تقفله! واللي هيبجي في لحظة

ما وينفجر فيها وفي كل الأوضة!

(لا تحب أحدًا لدرجة أن تتقبل أذاه!).

فتغور أي قوة على الأرض تخلي الإنسان مجبور إنه يكبت أي حاجة جواه! لا باسم علاقة صداقة أو علاقة حب! ولا عشان ماكنش يقصد، أو عشان أي مبرر أهبل بيقتنع به الإنسان نفسه! ليه قلة الحيلة والقرف اللي بيعمله الإنسان لما يخاف يواجه الحقيقة؟ وييجي على مشاعره وأفكاره وينزل فيها تأنيب ضمير وجلد ذات! إنما الموضوع زي النار في مكان مقفول والإنسان عمال يقفل عليها ويكتمها أكثر وأكثر!

فالحل مش في إيد أي حد في العالم غير الإنسان! لا بقى دكتور نفساني مشهور، ولا life coach بيطلع ليزر من عينه! ولا أي حد معاه السر اللي يخلي أي حد ثاني يفك تعويذة كبت هو عاملها بإيده! فاتكلم حتى ولو مش في ساعتها! قول اللي جواك حتى ولو عقلك بيوهمك إن اللي هتقوله مش هيفرق! وأهم حاجة اوعى اوعى اوعى تنسى لحد حاجة، إنت نفسك مش قادر تنساها!

لأ ما تتشطرش على البردعة!

فيه جملة بتقول:

Just because you're angry doesn't mean you have the right to be cruel.

مش معنى إنك غضبان، إن دا يدك الحق إنك تبقى قاسي!

في مقالة بعنوان 7 Myths About Anger بتقول Amy Morin إن الغضب كأنفعال مفهوم بطريقة مغلوطة بين الناس، فالغضب الـ angry feelings مختلف تمامًا عن العنف الـ aggressive behavior! وغياب المفهوم دا سبب إن الناس المتريبة اللي بتخاف تؤذي حد بالعنف أو السلوك الفظ، لو اتعرضت لموقف ضايقها خلق جواها مشاعر غضب، بتكبتها وتنكر وجودها.. أصلها مش قادرة تميز الفرق، فتتذني نفسها بنفسها! لإن ببساطة الغضب كأنفعال ضروري جدًا! وفكرة إن الإنسان يسلب من نفسه حقه في الغضب، فكرة في غاية الجهل والإساءة للذات.. ما لهاش علاقة بالطيبة أو الأخلاق العالية!

فالمشكلة مش إن الإنسان يغضب، إنما إنه يغلط! إنه يمارس القسوة أو الأذى في غضبه.. ياخذ مشاعر الغضب كذريعة ومبرر للتجريح في الآخرين.. اللي هو «أنا غضبان فَيَلًا أمارس شوية قهر وسادية على اللي حوالي! أصل أنا غضبان!».. فمن سمات الشخصية السوية هي السيطرة على الانفعال حتى ولو غضب! يبقى الإنسان هو اللي بيقتود شعوره مش العكس، مش خايف من غضبه ولا واخده كستارة لإشباع عُقد مغروسة فيه! أما الشخصية المكسورة الضعيفة فبتفشل دايماً في التحكم في شعورها، فتكون النتيجة كبح وقمع لشعور إنساني مهم زي الغضب! ودا يخلق شخصية مشوهة مدفونة تحت تراكمات من الضيق والألم، عاملة زي القبيلة الموقوتة مستتية تنفجر في وش أي حد.. واللي غالبًا بيكون أكثر شخص ما لوش ذنب في مشاعر الغضب من الأساس!

اللحم المر

«إذا أردت السيطرة على أي شخص، كل ما عليك فعله أن تجعله خائف».

باولو كويلو

في مصطلح نفسي اسمه ال Intimidation (الترهيب).. وهي حالة الخوف التي بيزرعها بعض الأشخاص في البيئة والناس التي حواليتهم لدفعهم تحقيق رغباتهم، بس هل الخوف حاجة وحشة؟ يعني الموظف لو مش خايف إنه ينطرد من الشغل مش هيشغل كويس؟ الطالب لو مش خايف من الشغل مش هيذاكر بضمير؟!

الفكرة إن الترهيب مش مجرد حالة تخويف عام أو خوف إيجابي من إخفاق أو فشل، إنما عشان تتحقق بشكلها الكامل، لازم تكون مصحوبة بأهم ركن فيها، وهو الخوف من الأذى!

فيه قناعة عند بعض البشر إن احترام الآخرين ليهم لازم يكون مبني على خوفهم منهم! وخصوصاً خوف الآخرين من أذيتهم ليهم! أو زي ما بيتقال لازم لحملك يبقى مرا! اللي يفكر يقرب منك على طول بييجي في دماغه حالة الضرر والأذى اللي ممكن يتعرض لها.

«أصغر الكلاب أشدها نباخا».

مثل أمريكي

في قاعدة مهمة في علم النفس التربوي بتقول: (التخويف وسيلة ردع مؤقتة، تترك آثاراً نفسية دائمة).. فالإنسان ممكن ينجح إنه يبني احترامه على الخوف منه، يرسخ في عقول نسبة مش قليلة من اللي حواليتهم إنه قادر على أذيتهم لو ما نفذوش اللي في دماغه.. بس للأسف أي احترام أو تقدير مبني على الخوف، بيكون احترام مزيف، زائل مع أول فرصة عدم خوف، بيتقلب على طول لكراهية وعدوان!

فالإنسان لو عاوز يبني احترام حقيقي يعيش مهما مرّ من وقت أو مواقف، ماقداموش غير ال Assertiveness (الحزم).. فالحزم مختلف تماماً عن التخويف.. فالحازم مش بيستمد قوته من تخويف الآخر، إنما بالصرامة والتوكيد على توضيح قواعده وحدوده وحدود الآخرين! فهو مش عاوز البشر مرعوبين من أذيته، إنما عاوزهم مستوعبين إنه مش هيقبل أي تعدي، أو يتغاضى عن أي تجاوز بشكل هين أو بسيط! لكن المشكلة بتحصل لما الإنسان بيفشل إنه يكون حازم، فيعوض الفشل دا بالترهيب والرعب.. لما الإنسان بيفشل إنه يحط مبادئ قوية في أي علاقة هو فيها، بيلجأ للخوف عشان يكون هو المبدأ الوحيد! واللي طبعا بيقلب

بنتائج مش كويسة.. نتايح كلها قايمة على القهر والمعاناة.

فن ال لا

الكاتب الأمريكي Ryan Holiday يقول:

Don't say maybe if you want to say no!

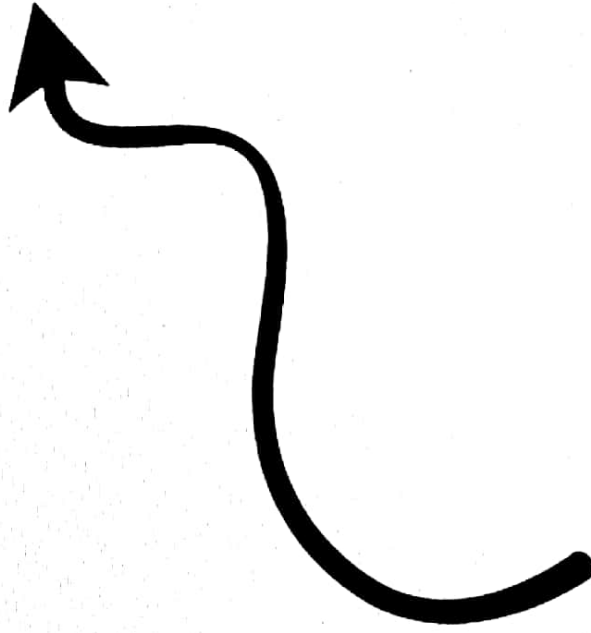
بمعنى: ما تقولش «مممكن» لما تكون عاوز تقول «لا»!

مش عارف هو الموضوع له علاقة بتربية غلط، ولا مفاهيم مجتمعية غبية، ولا إيه السبب بالضبط؟! بس فيه سلوك شائع بين شريحة كبيرة من الناس على مستوى العالم مش مصر ولا الوطن العربي! إن الإنسان يكون (خجلان) إنه يقول اللي جواه! يحس إنه عادي، يبجي على نفسه وقناعاته عشان ما يصرحش باللي فعلاً بي فكر فيه! أصله خايف بيان وحش! لما يكسف اللي قدامه لو رفض حاجة هو فعلاً مش متقبلها! ودا بيخليه طبعا حاسس دايمًا إنه مش حقيقي! إنه مش مسؤول قدام نفسه، إنما هادر حقها وكيانها!

فانت لما ترفض تروح مكان مش مناسب ليك أو تعمل سلوك مش متوافق مع طبيعتك، أنت مش إنسان رخم أو مغرور، أنت إنسان محترم لذاتك وشخصك.. لما تقول «لا» بكل وضوح لحاجة ما تنفككش، أنت مش إنسان متعالى أو ما عندكش قلب! إنما إنسان عارف مصلحتك وبتمارس حقوقك الطبيعية.. لما تقطع علاقة مسببة لك أذى وتأخر في حياتك، أنت مش إنسان بياع أو خاين! إنما إنسان بتحب نفسك ومش متقبل تقبل منها أكثر من كدا! لما تختار حقيقتك واستقرارك النفسي على حساب أي حاجة بتأخذ من عمرك ومزاجك، أنت إنسان لا يمكن لا يمكن لا يمكن تبقى وحش! إنما إنسان ناضج قادر يعبر بصدق ووعي عن ذاته.. ويبقى زي ما الكاتبة نيرة وحيد بتقول:

«قد تفضيهم «لا»، لكنها ستجعلك حزا. إذا لم يخبرك أحد من قبل، حريتك أهم من غضبهم».

التحول



خلينا نتفق إن نص علاج المشكلة هو تحديد أصلاً إن فيه مشكلة! فلو اعتبرنا إن سلوكيات وأفكار الإنسان المهزأ هي عبء بالنسبة لصاحبها، فأول خطوة للتخلص منها إدراك وجودها وفهم تكوينها من تربية غلط ومفاهيم عقيمة.. بس زي ما الإنسان قعد وقت كتير عشان يتم تشويبه، برضه بياخد وقت كتير عشان يتخلص من التشوه دا.. بياخد وقت كتير عشان يتحول!

فأسوأ حاجة ممكن يعملها الإنسان تجاه نفسه إنه يقسو عليها لمجرد إنه عاوز إجراء فوري وسريع! عاوز ينسى حالاً الحاجة اللي مضايقاه! عاوز يبطل حالاً السلوك اللي تاعبه في شخصيته! عاوز يغمض عين ويفتحها يلاقي نفسه الحاجة اللي على مزاجه! واللي طبعا دا جهل بطبيعة النفس البشرية واستيعاب ساذج لفكرة تطور الإدراك الإنساني..

فدوامة جلد الذات اللي الإنسان عايش فيها، عمرها ما بتقف مرة واحدة، خلاط الأفكار اللي شغال ليل نهار زي السكاكين في دماغه بيقول له: «إنت شخصية مهزأة» أو «تستاهل إن يحصل معاك كدا، عشان انت خايب وعبيط» برضه مش هيبطل.. حالة الشلل المعنوي اللي هو عايشها ومعيش أقرب الناس له فيها مش هتتغيير.. كل الحاجات اللي ساحبة من عمره وطاقته مش هتهدا لمجرد إنه عاوزها تهدا وخلص!

ففي جملة رايقة بتقول:

**Forgive yourself for not knowing what you didn't know
before you learned it.**

فالحل إن الإنسان يسامح نفسه على كل الحاجات اللي عملها وماكانش فاهمها بشكل واضح زي دلوقت، على كل القرارات اللي أخذها بعد تفكير في وقتها، وبرضه ما طلعتش صح، كل العلاقات اللي داخلها بكل قلبه وكيانه لكن ما كملتش زي ما هو عاوز.. فالإنسان لازم يسامح نفسه على أي حاجة عملها قبل ما يعرف عنها كل اللي اتعلمه، فهو أخذ أحسن اختيار في نطاق الخبرة والمعرفة اللي كانت عنده وقتها! واللي بالمناسبة عمره ما كان هيعرف أو يتعلم من غير ما ينفذها.

فهو خلاص مش هيعرف يرجع الزمن لورا ولا يمنع موقف خلاص اتاخذ، بس على الأقل يقدر يغير نظرته للماضي.. ما يفضلش يقاوم حقيقته وينكر على نفسه حتمية تقبلها.. يبص لنفسه دلوقت، هو مش زي قبل كدا، بقى عنده مخزون محترم من الخبرة، دفع تمنه غالي قوي من مشاعره وأحلامه، بس التمن دا هو اشترى به مناعة لأي سموم تانية جاية قدام.. اشترى به إدراك واعي قادر يميز له كل الحاجات التافهة اللي كانت ممكن تضيع من وقتك وتستهلك من روحك قبل كدا.

اشترى به النضوج.. وما أدراك دا غالي قد إيه!

النسخة الأكثر تطورًا

الفنان Leonardo DiCaprio يقول:

Every next level of your life will demand a different you

كل مرحلة من حياتك تحتاج نسخة مختلفة «منك».

ومليون خط تحت «منك».

الجملة دي عبقرية! تعالي أقول لك إيه سر عبقريتها؟!

للأسف في ناس بتتعامل مع تغيير الشخص كنوع من أنواع خيانة العهد! اللي هو انت ازاي اتغيرت كدا؟! إيه الكارثة اللي انت عملتها دي؟! وكان شرط إن الفرد يبقى طول عمره هو نفس النسخة القديمة بتاعته! ويتعاب على التغير دا! وهي دي المشكلة!

فالتغيير المقصود أو المراد في جملة DiCaprio دا حاجة حتمية، فهو تطور، تحديث، update جديد بينزل على شخصية الفرد.. مع الحفاظ على كلمة «منك».. فزي ما برامج الموبايل مثلاً بتتطور بس محافظة على مبادئ أساسياتها.. الإنسان مطلوب منه يعمل كدا وإلا هيبقى برنامج قديم، خلاص مش قادر يتعايش مع الظروف الجديدة.. ممل، متهاك غير متأقلم للحالة الجديدة اللي اتنقل فيها!

فلسفة التغيير هي تجديد للأفكار والرؤية.. استحداث مناهج أوسع للإدراك.. سلوكيات أكثر نضوجًا وثباتًا.. التغيير هو دراسة خاصة للعيوب ومحاولة تفاديها بشكل واعي وصادق مع النفس.. اتغير بس حافظ على جوهرك وكيانك الحقيقي، فالطفل بتاع امبارح اللي آخر العالم بتاعه كان أصحابه في مدرسة، دلوقت كبر وبقي عنده دواير شغل وأصدقاء وشريكة حياة.. محتاج يعرف إزاي يـ handle الحياة الجديدة بوعي الراجل الكبير.

فالفيصل في تغيير الإنسان ما ينفعش بأي شكل يبقى حكم الخارج عليه! إنما حكمه هو الذاتي على نفسه.. أنا اتغيرت عشان إيه؟ وبقيت إيه؟! فالتغيير عملية صعبة ولازم بتضحى بنسختك القديمة في مقابل اكتساب التحديثات الجديدة.. ممكن ناس كتير تشوف التحديثات دي رخصة في التعامل معاها زي ما أغلبنا بنشوف مثلاً تحديث الـ facebook أول ما ينزل رخم وتتك! بس طول ما الإنسان فاهم أبعاد شخصيته وطول ما اللي حواليه بيساعده عشان يتطور ويبقى أفضل، هيكتشف إن التغيير دا أساسي لمواكبة الحياة.

الحقيقيون

«الحقيقيون لا يحتولهم أحد».

الشاعر الفرنسي / إيف بونفوا فيه مقالة بعنوان Habits of Truly v The Genuine People يقول د. Winch إن اللي بيفرق بين إنسان حقيقي (Genuine) ومزيف (fake)، هو عدم اهتمامه برأي أو انطباع الآخرين، إنه مش مهووس بعبء إنه لازم يبقى شخص مذهل أو محبوب من الكل.. عايش وفق فكره الخاص وشخصيته المميزة، مش مضغوط تحت رحمة صورة ما فرضتها عليه البيئة اللي هو عايش فيها.. ودا اللي يخلي من الإنسان الحقيقي الـ (Genuine)، شخص ناضج ومريح في التعامل.. فهو مش محتاج يتلون بحاجة غير حقيقته عشان مستني تصقيف أو مدح.. ما عندوش ego issues أو مشاكل إن حد يظهر له عدم إعجاب أو حتى يعترض معاه بشكل صريح.. إنسان مرن وصادق مع نفسه، ومتعايش طبيعي جدًا مع فكرة إنه ممكن يبقى مش كامل.

أمال فين المشكلة؟!

فيه جملة بتقول:

«صديقك المدخن لا يفرح حين تقلع عن التدخين. عشيقك السري لا يبتهج إن شفيت من حبه المستحيل. البشر مجبولون على أنانية الغرق معًا، عوضًا عن تمنى النجاة لرفيق».

فالمشكلة كلها في (أنانية الغرق معًا!). بالرغم من عظمة الشخصية الحقيقية، إلا إنها تعتبر شوكة مؤلمة في ظهر مجتمع المزيفين! فهو دا اللي بيفكرهم بحقيقة سطحيتهم وتفاهتهم! كلامه الصادم بيكشف هشاشة جوهرهم، سلوكه الحر بيعكس مدى وضاعتهم وانعدام ثقتهم في أنفسهم! كل دا بيخلق منه كائن مبغوض، كربه، محور نيممة واستهزاء.. كائن مش أي حد يقدر يتقبل اختلافه أو يتحمل وجوده!

وعشان كدا كل ما نضج الإنسان، تعامل مع عقله وأفكاره، بقى بشكل انتقائي أكثر.. كل ما زادت عنده قدرته على تحديد إيه الآراء اللي يسمع لها، وإيه الآراء اللي يعديها من غير ما يقف عندها حتى.. أتقن فن التجاهل! فالإنسان عايش وسط عالم واسع من الأفكار والمعطيات المعنوية، مش من المنطقي أبدًا إنه ينصاع لها أو يتعامل معاها كأنها حقيقة.. مش منطقي أي خبر يقراه يبقى صح أو أي رأي يسمعه منمق بكام رقم وكام لفظ بلغة أجنبية يبقى على طول بحث علمي واجب تصديقه! وعشان كدا قوة عقل الإنسان بتتقاس بمدى احترامه لعقله وتقديره لمفهوم خصوصيته.. عقلك زي أوضة نومك، مش سداح مداح لأي حاجة معذية

تدخل فيه، مهما كان شكلها تقيل وعميق أو مصدرها حد أنت بتثق فيه أو حتى بتحبه!، لازم تتعرض للمساءلة والفحص.. فالطبيعي عمره ما كان التصديق إنما الشك!

في النهاية، المبدع هرمان هيسه بيقول:

«من يطلب الموسيقى بدل الضجيج، والفرح بدل اللذة، والروح بدل الذهب، والعمل الخلاق بدل العمل التجاري، والشغف بدل الحماسة، لا يجد مأوى له في عالمنا التافه هذا».

نمبر وان

فيه جملة بتقول:

That's the problem; while putting others first, you've taught them that you come second.

المشكلة إنك لما تحط أي حد رقم واحد في حياتك، هي إنك بتنقل له إنك ما عندكش مشكلة تبقى رقم اتنين!

مش حاجة منطقية خالص إن الواحد يقرأ الجملة دي ويتعامل مع الحقيقة اللي متقدمة فيها إنها شر أو فساد! اللي هو ما ينفعش نخلي أي حد في حياتنا رقم واحد؟! أو إن من الغباء إن الإنسان يخلي أي حد ثاني رقم واحد في حياته إلا نفسه! أبدا! فالجملة المقصود بيها تنقل حقيقة مجردة، حقيقة عادية جدًا.. وهي لو عاوز تخلي أي حد رقم واحد في حياتك استحمل بقى إن هو يتعامل معاك كرقم اتنين.. بكل بساطة ووضوح!

(أحب جارك لكن لا تخفض السور بينكما).

حكمة بابلية

مشكلة الإنسان مش مع التضحية أو الحب غير المشروط كمفاهيم، إنما مشكلته مع توابعهم.. فالإنسان عاوز ياخذ المقابل النفسي والأخلاقي الجميل بتاع التضحية من غير ما يتحمل عبء ومشقة فناء ذاته في عملية التضحية دي!

فعاوز تخلي أبوك، مراتك، بنتك.. عاوزة تخلي جوزك، أهلك، عيالك.. عاوزين تخلوا أي حد رقم واحد وأهم حد في حياتكم، استحملوا نتيجة القرار الملائكي دا! عيشوا بقى بالاختيار اللي فوق مستوى السلوك البشري! مش عاوز تحط نفسك في المخاطرة دي وتبعد عن أي مجازفات ممكن تكبدك مشاعر ندم أو ضيق؟ سهلة! ما تخليش أي حد رقم واحد في حياتك غير نفسك! خليك إنسان طبيعي بيفكر في أول حاجة هي مصلحته، دي مش حاجة دنيئة أو كذا انت إنسان سيئ، إنما دا اختيار شخصي، فالإنسان ممكن يحب اللي حواليه ويراعي احتياجاتهم وهو واعي جدًا لمصلحته ومهتم إنه يحققها.

فمن أكثر الحاجات المرهقة لنفس الإنسان هي التظاهر بغير الحقيقة.. فكرة إنه يتصنع مشاعر وسلوكيات غير اللي جواه.. بيان جامد وهو من جوا مسكين، بيستجدي شفقة حد يحضنه.. بيان صامد وهو في الحقيقة مستنفذ مستني اللحظة اللي يستريح فيها.. بيان مؤمن وواثق وهو تايه مش لاقى الطريق! بيان مبسوط باللي بيعمله وهو من جواه مغلوب على أمره ومش قادر يغير الواقع! فقسوة الأوقات دي على الإنسان إنه بيحس بفجاعة التناقض بين اللي جواه وبين

اللي بيصدره للناس! قد إيه المجهود ضخم اللي مطلوب منه عشان يخفي حقيقته اللي ما حدش عنده استعداد يتقبلها؟! قد إيه حقيقته غير مرحب بها بين حتى أقرب الناس له!

فالألم الأصب يبحصل لما في وسط الادعاء دا يواجه نفسه بسؤال: ليه؟! ليه أنا باعمل كدا؟! ليه باخفي وأكبت؟! ليه بازيف وأكتم؟! ليه باعنف نفسي وأضغط عليها وهي ما تستاهلش كل دا مني؟! بابيع إيه عشان أشتري مين؟! باضحى بجوهري مقابل رضا كاذب هس؟! والكارثة مش إنه مش بيلاقي الإجابة، ولكن لأنه مش بيقدر يصدقها.. وهي إن أول واحد رفض حقيقته ما كانش اللي حواليه.. إنما هو نفسه!

ففي النهاية ما فيش حاجة ممكن تكون أكثر إهانه لذات الإنسان أكثر من شخص مش قادر يكون اللي هو مؤمن به! خايف يكون اللي هو عاوزه عشان مرعوب من نظرة الناس وكلامهم عليه! فمهما كانت قناعة الشخص، مطلوب منه يبقى مسؤول كفاية إنه يكون قدها.. من غير ابتزاز نفسي أو ضغط من شعارات رومانسية رنانة! في النهاية المدونة Meggan Roxanne ليها نصيحة جميلة جدًا في الموضوع بتقول:

(تعامل مع الآخرين، كمثل إدارتك للوقت! ليس عليك إنهاء العلاقة مع كل شخص صعب المراس في حياتك.. ببساطة قلل الوقت الذي تستثمره في ذلك الشخص، وتحكم في المحادثات وافرض حدودًا جديدة. ذكّر الأشخاص بأنهم محبوبون.. ولكن لا تسمح أبدًا لسلوك الآخرين بالتدخل في راحة بالك. فأنت أولويتك الرئيسة).

السيئ اللي في رواية أحدهم

الظابط اللي قتل راجل مجرم خطير في مطاردات، أكيد مرات الراجل المجرم دا شايفة الظابط إنسان شرير عشان حرمها من زوجها!

الطالب اللي بيرفض يغشش زميله، أكيد زميله شايفه إنسان رخم ووحش عشان سبب إن هو ما يكتبش حاجة في ورقة الإجابة ويسقط في الامتحان!

الموظفة اللي مصممة تمشي الناس بالدور ومش راضية تسمع منك إنك مستعجل ولازم تخلص الورقة دي بسرعة، أكيد انت شايفها إنسانة باردة وما عندهاش دم!

فيه جملة بتقول WE ARE ALL BAD IN SOMEONE'S STORY ..كلنا ناس مش كويسة في قصة شخص ما.. واللي للأسف دي حقيقة ما فيهاش جدال، غصب عنك انت شخص مكروه، أو على الأقل شخص سمج بالنسبة لشخص واحد على الأقل في حياتك.. فمش من الذكاء إنك تتوتر أو ت Overthink كتير حوالين شكلك بالنسبة للي حواليك، أو تعطل حياتك إنك تفضل تدافع عن نفسك كل يوم بالليل على السرير انك مش BAD IN SOMEONE'S STORY! إنما تعايش مع نظرات أو آراء الناس فيك ما دام انت بتعمل اللي مقتنع به ومؤمن انه صح.. فمش من الطبيعي إن الإنسان يتسحل في دوامة انه لازم يبقى كل الناس حاباه أو راضية عن وجوده في حياتها، مش طبيعي أصلاً إن دا يتحقق! فحتى لو الإنسان نفسه ساندوتش شاورما فيه واحدة عمالة بتتخن كل ما تاكله وتتضايق، فبالنسبة لها ساندوتش الشاورما دا BAD IN HER STORY! فأكيد مش هتكون أكثر خيراً وتفضلاً على البشرية من ساندوتش شاورما!

فالإنسان محتاج يكون ما عندوش أي مشكلة انه يتنسي أو يترفض أو حتى يتكره! وخصوصاً لو هو مش بيئذي حد أو بيتعمد يكون سيئ عن قصد! فعبء صورة الإنسان المحبوب من الكل، كفيفة انها تصنع من الفرد كائن هس سجين جوا أوهامه، كائن مضغوط بنظرات الناس، مربوط برضا المجتمع عليه.

ما تحاولش مع اللي ما بيحاولش.

(إنه أمر مفزع.. أن تبقى أسيّرًا للذين فزوا).

محمد المنسي قنديل

من السذاجة إن الإنسان يربط تجاوزه لموقف أو فترة ما بفكرة، إن في يوم من الأيام فيه شخص معين هيبجي يعتذر له على كل الآلام اللي سببها له، هيبجي راعك تحت رجله، ندمان بيترجاه يسامحه! فيفضل محبوس في وهم إعادة الحق لأصحابه! مستني الشخص دا يرجع عشان يصلح غلطته اللي عملها في حقه من غير قصد، واللي ساعتها هو هيعفو عشان ابن أصول وقلبه كبير! وترجع الأوضاع مثالية زي ما كانت!

فبالرغم من شاعرية الفكرة ورومانسيتها إلا إنها فكرة مؤذية وبائسة! كل اللي بتعمله إنها بتدفن صاحبها أكثر في ذكريات مشوهة وإدراكات مغلوطة.. فالتجاوز الحقيقي بيبدأ لما الإنسان يستوعب بكل ما فيه من وعي ونضج إن قرار استمرار حياته مش بإيد أي حد غيره هو نفسه! فاللي عايز يرجع يرجع، واللي عايز ما يرجعش ما يرجعش، لكن هو مكمل في طريقه مش مستني حد! ماشي ناحية حلمه ومش شايف غير مستقبله، إنما هيفضل كل شوية يبص وراه بيدور على حد أصلاً مش موجود، زي عيل تايه بيدور على أي حد يستنجد به.. فهو دا قمة الغباء والفشل!

فالنضوج الحقيقي، هو لما الإنسان بيدرك إن الناس كلها مش ضده، أو إن العالم مش كله بيكرهه، إنما الناس عايشة لنفسها ومصحتها والعالم مش فاضي له من الأساس.

روح انت بقى اتعالج

فيه جملة عظيمة بتقول:

If You Don't Heal What Hurt You, You'll Bleed on People Who Didn't Cut You.

لو ما عالجتش الجرح اللي فيك، هتلاقيك بتنزف على ناس ما كانتش سبب في الجرح أصلاً!

• الأب اتهزأ من مديره في الشغل، رجع بيته حاسس بقهر وغضب، بنته بتستأذنه لو ممكن تروح فرح صاحبته، راح مزعق فيها ومعيطها!

• بنت أصحابها في الشغل بيعاملوها وحش ومضايقينها، خطيبها عدى عليها عشان يعزّمها على عشا برا، لسا قاعدين وبيتناقشوا في أي موضوع راحت اتفرزت واتعصبت عليه وقالت له كلام قاسي ما لوش لازمة!

وأمثلة يااa

الموضوع بيتدي لما الإنسان يحس انه تحت ضغط! (كرامته متبعترة، عليه التزامات مش قادر يوفيهها: قهر، ظلم، عجز.. إلخ).. ويبقى زي أي حاجة لازم يكون لها رد فعل، برضو نفسنا ليها ردود أفعال عشان تصد الضغوطات والهجمات دي.. واللي منها رد فعل غير ناضج اسمه Displacement (الإزاحة).. ونظرًا إننا عايشين في مجتمع كله قهر وكمان غير ناضج، فما فيش أكثر من ال Displacement.. كله ماشي ينزف على كله! دايرة من الأذى مش قادرين نوقفها، والكارثة لما تبقى من أقرب الناس لينا! اللي هو مش قادرين ن فك الحلقة المؤلمة دي!

والحقيقة إن فيه طريقتين يمكن يساعدوا في كسر الحلقة، أول طريقة إننا نلغي الضغط! ودا حل غير عملي عشان كل حاجة في حياتنا ضغط! وخصوصًا في مجتمعات العالم التالت اللي ما فيهاش احترام حقيقي لقدر الإنسان! الطريقة التانية واللي -في وجهة نظري- ممكن تبقى عملية أكثر، هي إننا نلعب على نضج الإنسان ووعيه.

ليه معلىش البنت اللي ابوها زعق فيها، ما تجربش تمتص غضبه وتقعده معاه بهدوء وتفهم بكل حب انه عمل كدا عشان هو مضغوط وهي حاسة به جدًا وبضغطته، بس لو هو بيحبها بجد يا ريت ما يزيحش غضبه فيها ولا في حد ما لوش ذنب! إنما يلاقي آلية دفاع نفسية ناضجة أكثر عشان يقدر يقاوم الضغط والقهر دا!

ليه شريك الحياة ما يقعدش مع شريكه اللي بيستخدم أسلوب الإزاحة ويفهمه

انه عارف قد إيه هو طالع عينه وإنه مقدر كل القرف وعدم الأدمية اللي هو بيمر بيها! بس الـ Displacement دي مش طريقة كويسة في التنفيس عن غضبه وتعبه! إنما ممكن تخسره ناس فعلاً بتعبه وعاوزه تساعد!

ففي النهاية كلنا متعورين! كلنا مليونين جروح وبلاوي سودا! بس دا مش مبرر أبداً إننا نمشي نخرخر دم على أقرب الناس لينا! نمشي نعور أو نجرح أكثر ناس بتستحملنا وبتتعب جامد لما تشوفنا في حالة سيئة! وتبقى الحجة (المفروض يستحملونا عشان احنا تحت ضغط!)، لأ خالص! إنما نضوج الإنسان ووعيه مش بيمينه انه يعيش ألمه وتعبه كامل، لكن يعيشه زي الناس الكبيرة المسؤولة! يعيشه بقدر عالي من الحكمة والمحبة.. من غير أذى للآخر أو إزاحة على حد.

غول كتمان

في جملة بتقول:

(يعيش الإنسان وهو كاتم بقلبه ثلاثة أرباع خيباته وحرزته وبؤسه ويأسه ومأساته، وينفجر إذا وقعت قهوته من يده).

زي ما في حاجة اسمها explosion (انفجار) فيه حاجة اسمها Implosion (انهيار)، ودا اللي حاولت Gerri Luce LCSW تشرحه في مقالته The Two Different Styles of Coping: Explosion and Implosion وازاي إن موضوع الضغوط النفسية أشبه بقواعد الفيزياء، كل ما الضغط يزيد لازم يحصل رد فعل يليق بالضغط دا، والفكرة بقى في الاتجاه.. لو انفجار هيبقى الاتجاه لبرا زي الغضب والشتيمة والأذى الخارجي.. لو انهيار هيبقى الاتجاه لجوا زي الندم والاكئاب والأذى الذاتي.. والحقيقة، الاتنين أسوأ من بعض بس الأسوأ هو نظرية المجتمع عن الاتنين...

مشكلة من مشاكل المجتمع غير الناضج نفسيًا انه بيتعامل مع ال explosion بشكل ما من الاشتمزاز والنفور على عكس ال Implosion اللي ساعات بنلاقي شرايح كثيرة في المجتمع بتشجعها وبتنتهجها! وخصوصًا في الجماعات الأقل ثقة في نفسهم زي الإناث مثلًا! فنلاقي الأم اللي بتشجع بنتها على إنها تكتم جواها عشان ما تزغلش جوزها أو حتى ابوها! والأكثر لعنة إن بيتتم دعم الأفكار المتخلفة دي بنصوص دينية أو أعراف اجتماعية.. لغاية ما بقى عندنا قبول مجتمعي بمفهوم مؤذي جدًا بشكل غير مباشر زي ال Implosion.. فيبان إننا ضد انهيار الإنسان واحنا أول ناس بنزرعه فيه.. لما بنحرمه من حقه في الحزن أو نسلبه حقه في الاعتراض.. لما نصور له أي فرصة للغضب أو حتى التعبير عن الضيق إنها قلة أدب وسوء تربية! لما نخوفه بفزاعة الدين أو الأخلاق.. إحنا ببساطة بنصنع قنابل موقوتة بتفجر نفسها داخليًا وتفرغ روحها من أي معلم للحياة.

ففي النهاية، كونك ما انهارتش في وقت كان لازم تنهار فيه.. ما حدش هيسقف لك أو يشيلها لك كجميلة أو خدمة.. اللي هو بقى لك عندنا فرصة انهيار في أي وقت تاخذها براحتك! لأ خالص! العالم أساسًا مكان غير مؤهل لتقبل صراعاتك الداخلية أو انهياراتك النفسية.. العالم عاوزك تخلصها مع نفسك في الخبائة وتطلع له بنسختك الحلوة اللي بتضحك عشان ما حدش فاضي يسمع أو يتفهم!

المشكلة في التنفيذ

(معرفة القرار الصحيح لا تعني القدرة على اتخاذه).

غازي عبد الرحمن القصيبي

فيه مقالة بعنوان The Stress of Making the Right Choice يقول Nick Hobson: إن في فرق كبير بين إن واحد يوصل للقرار الصح ويبين انه يقدر ينفذه، دا ساعات بتكون المشكلة مش إننا مش عارفين القرار الصح، لا دا احنا عارفينه ومتأكدين تمامًا إن ما فيش قرار غيره ينفع! ومع كدا مش قادرين ننفذه.. والسبب إن في معظم الوقت القرارات الصح بتكون مصحوبة بحالة من التوتر والقلق.. القرارات الصح رخمة ومش مستحبة! فمش معنى إن هو دا القرار الصح إنه لازم يبقى مريح وسعيد، أو إنه يخلي الإنسان حاسس بمفعوله الإيجابي بعد القرار على طول! فيمكن لو الإنسان وصل للقناعة دي واستوعبها، هيقدر يتعامل مع حالة التعب والألم المصحوبة للقرار الصح وما يهربش منها أو يتجنبها. في جملة بتقول:

it's ok to be sad after making the right decision.

من الطبيعي انك تبقى حزين بعد اتخاذك القرار المناسب.

فعادي جدًا جدًا جدًا إن الإنسان بعد أي قرار مناسب يحس بمشاعر لخبطة أو إن عواطفه توهمه إنه اتسرع وهيندم بعدين!، عادي جدًا إن الإنسان بعد أي قرار مناسب يحس إن لأ مش هو دا القرار الصح وكان فيه حل ثاني أبسط وأسلم من كدا! عادي جدًا إن الإنسان يحزن أو يتألم بعد القرار اللي واخده ضد غريزته وتعلقه! دا بالعكس في الأغلب لو ما حسش بصدمة الفرملة اللي توقفه على الطريق الغلط اللي كان ماشي فيه بقى له كتير، يبقى هو لسا مكمل في الطريق بس بيخدع نفسه إنه مش واخذ باله!

كله بيغلط،

بس مش كله بيتعلم من غلطة

«ما فيش حد ما بيغلطش».. من أهم المفاهيم اللي لازم توصل لكل واحد فينا وتكون عنصر أساسي في حوارنا مع ذاته.. طبعا مش عشان تبقى مبرر لتكرار الغلط، إنما عشان تكون ضامن لخروج الإنسان من دائرة جلد الذات وتأييها بشكل قهري أو انتقامي!

فمأساة الإنسان الضعيف اللي بيتحصر في غلطاته القديمة! يفضل يعيد في تفاصيلها ويوبخ نفسه إنه ازاي ما عملش كذا مكان كذا؟! يألف مبررات وتفسيرات مزيفة عشان يمحي الغلط دا عن نفسه... يكرر المشهد في دماغه فوق المليار مرة، متخيل إن يمكن في مرة يلاقي سيناريو يطلع فيه صح! والحقيقة إن مش مطلوب منه إنه يبقى صح.. إنما المطلوب منه الأكثر من مجرد الاعتراف بالغلطات.. وهو الامتنان لها!

فأهم خطوة في التصالح مع الذات هي إن الإنسان يكون ممتن لإخفاقاته وأخطائه.. آه أنا غلطت، بس شاكر للغلطة دي! أصل الغلطة دي أنا.. الغلطة دي حقيقتي.. حقيقتي اللي طلعت للنور وكشفت لي نفسها تحت الاختبار.. نقلتني لمستوى وعي أعلي.. خلتنني أعرف عيب موجود فيا هاشتغل عليه.. ساعدتني اني أطمح أبقى حد أفضل ما يعيدش الحاجة اللي ضايقته دي تاني.. بدل ما كانت تفضل في الضلمة بتكبر جواي وتطلع في ظرف أصعب أو شكل أعنف.

فتعامل الإنسان مع أخطائه أو ماضيه عموماً مؤشر مهم في نضوجه النفسي.. يا إما يتحبس في دائرة الإنكار المفرغة في مقابل وهم التعالي والأنا.. أو يعدي ويتجاوز بالاعتراف وتقدير ضعفاته الإنسانية في مقابل إدراك صورة ذاتية أشمل وواقع أعمق.

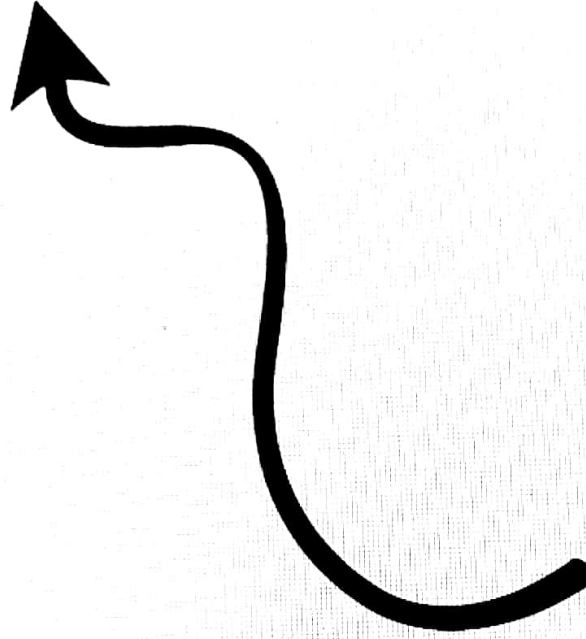
fix the relationship you have with yourself first.

فعلى قد ما هو صعب جداً، هو أساسي لاستكمال الحياة.. (التصالح مع الماضي).. ما حدش فينا ما خدش قرارات غبية، أو كان له غلطات في حياته قبل كدا.. اللي فوّت فرصة عمره.. اللي غلط في حق حد عزيز عليه وخسره.. اللي كان عنيد وراكب دماغه لغاية ما اكتشف متأخر انه خسر كثير.. كلنا بلا استثناء وقعنا في فترات حياتنا.. وكلنا بتيجي علينا لحظات نرجع نفكر إزاي غلطنا وليه حصل كذا؟! ويمكن دي طبيعة عقل الإنسان، عشان يستفيد من أخطائه وما يكررهاش.. بس اللي بيحصل إن الإنسان بيدخل في دوامة لا نهائية من التفكير والتحليل ويتحبس في الدوامة دي «إزاي كنت غبي قوي وقتها؟»، «يا ترى لو كنت عملت

كذا كان هيبقى أحسن؟»، وإلخ. فيبقى المخرج الوحيد هو التصالح معاها.

فأخطاء الماضي دي هي اللي بتعملنا.. هي خبرتنا اللي بتشكل حياتنا الحالية..
أه خسرتنا جولة ممكن ما ترجعش، بس يمكن الخسارة دي هتكسبنا جولات تانية
كثيرة.. فالحل بيكون احترام الإنسان لذاته بكل مراحلها وتقديره للإخفاقات دي..
فاللي حصل حصل، ويبقى الشافع له إنه اتعلم الدرس اللي اتحفر في شخصيته
وإدراكه.. كان مؤلم، بس زي أي عملية تطور في الحياة لازم يتداخل فيها عنصر
الألم!

النهاية



من أعظم ال quotes في التاريخ:

Don't ever let a person to tell you twice that he doesn't want you

ما تسمحش أبدًا لأي حد في الدنيا انه يقول لك مش عاوزك مرتين!
من أصعب مشاكل الشخص المهزأ هي إنه مش بيتعلم من الغلطات القديمة! زي
ما يكون مصمم يعيد نفس السلوك غير الناضج مرة تانية، ومتصور انه هيبجي
بنتائج مختلفة، ودا ببساطة عشان هو ما عندوش الوعي الحقيقي بحدود نفسه.
فما فيش حاجة اسمها نتحكم في تصرفات غيرنا عشان تتماشى مع توقعاتنا!
دي سذاجة! ما فيش حاجة اسمها «همّ ازاى عملوا كدا؟!» إنما اسمها «إحنا ليه
أنكرنا عليهم الاحتمالية دي من الأساس؟!».. ففكرة التعامل مع الآخر إنه امتداد
لطموحاتنا أو محقق لرغباتنا، فكرة في غاية الجهل والإجحاف! آه بتدي للإنسان
شعور زائف بالاستقرار وإن كله ماشي زي ما هو عاوز، بس في الآخر هي مجرد
حالة هشة من السيطرة الوهمية!

فوعي الإنسان بحدوده هو قمة درجات النضج! فالإنسان آخره الحاجات اللي
يقدر يتحكم فيها.. تصرفاته، إدراكه، توقعاته! إنما محاولته للتحكم في أي حاجة
براه، بيدفع تمناها إحباط وخيبة أمل.

البجح والمكسوف

الأسطورة بتقول: (يعيش البجح على قفا المكسوف!)
في مقالة بعنوان:

Are You a People-Pleaser at Your Own Expense?

يعني (هل انت شخص بتبسط الناس على حساب نفسك؟).

بتحكي الكاتبة Nancy Colier عن قصة بنت اسمها Petra نزلت تقابل واحدة صاحبتها عشان تتكلم معاها.. لما قابلتها في الكافيه كانت صاحبتها لابسة ماسك، بس أول ما قعدوا على التراييزة قلعتة! Petra كانت مش مستريحة من الحركة دي، وفضلت طول القعدة فيه صوت جواها يقول لها: «قولي لصاحبتك تلبس الماسك! هيجي لنا كورونا!» بس Petra ما عملتش كدا، وكملت النقاش وهي في قمة التوتر، لغاية ما رَوحت البيت وفضلت تأنب نفسها انها كانت جبانة وما عندهاش الشجاعة انها تقول اللي جواها! بحجة انها ما رضتش تجرح صاحبتها!

• أيوه، إنت يا اللي بتتكسف تطالب بالجنيه الباقي ليك في الميكروباص..

• إنت يا اللي بتدفعي تمن حاجة مرتين! عشان محرجة تطلبي تفسير مفصل عن السعر..

• إنت يا اللي بتكبر دماغك لما حد يضايقك في الشغل عشان ما تبانش رخم وبتقفش..

• إنت يا اللي بتكلمي في ظروف مش مناسبة لك أو مش مريحاك عشان بس ما تزغليش حد!

• انتم يا جماعة الـPeople-Pleaser، الأستاذة Nancy Colier بتقول لكم ان اللي بتعملوه دا ما اسمهوش شياكة أو أدب أو احترام للعيش والملح أو أي حاجة من الحاجات اللي بتكدبوا بيها على نفسكم بيها عشان تسكتوا، الأصوات اللي بتنزل فيكم غسيل ومكوة قبل النوم بالليل! إنما دي اسمها قلة قيمة!
(إنْ أَظْلَمَ النَّاسَ لِنَفْسِهِ مَنْ رَغِبَ فِي مَوْدَّةِ مَنْ لَا يُرَاعِي حَقَّهُ).

الإمام الشافعي

فما فيش قوة على الأرض تخلي الإنسان ييجي على نفسه ويعيش في ندم وتوتر عشان يرضي صورة خيالية خرافية في دماغه! ما فيش إنسان في الكون -مهما كان- له الحق إنه يسلبك سلامك وثقتك في ذاتك! إنما أول وأهم حد لازم تفكر فيه وفي احتياجاته هو نفسك! ليه Petra ترجع بيتها قرفانة من نفسها عشان ما دافعتش عن حقها إنها تبقى في أمان؟! ليه الإنسان عموماً يعيش في

صراع وخجل لمجرد إنه فكر يحمي حدوده وكيانه؟!
فالعالم مليء بالأنطاع والسناتيح.. فلا تكن أرض خصبة لنطاعتهم أو سنتحتهم..
إنما قاوم، وبعنف!

جلد الذات

في ناس بيجلدوا ذاتهم على حاجات عبيطة! زي مثلاً: ينزلوا صورة على السوشيال ميديا وتجي لهم تعليقات مش على هواهم، يقعدوا وقت طويل في صراع إن ازاي عملوا حاجة زي كدا! أو مثلاً يكون في مشاكل بينهم وبين حد معين، فيقرروا انهم يتصلوا بالحد دا عشان يحلوا المشكلة، فلما ما يردش يعملوا مناحة كبيرة! انهم ازاي بالسذاجة اللي تخليهم يعملوا كدا؟! أو مثلاً يكونوا بيتناقشوا مع حد، فيقولوا حاجة على سبيل الهزار ما توصلش للشخص دا بالشكل اللي في دماغهم، فيفضلوا طول الليل يتسحلوا إنهم ازاي يقولوا الكلام دا، وكان فين عقلهم لما عملوا كدا؟ وأفلام كثيرة صعبة!

ففي ناس بتعاقب نفسها بشدة وعنف على حاجات ما تستاهلش كل دا! حياتهم بتتشل عشان موقف عابر أو كلمة ما كانتش في محلها.. فالطبيعي إن حتى ولو اقتنعوا إن حصل غلط أو تسرع أو قلة حكمة في التصرف، يقزوا بغلطهم ويعتذروا.. بس الحياة بتستمر! إنما الكارثة إن إدراكهم المغلوط بيصور لهم إن عدم جلددهم القاسي لذاتهم بيخلي منهم شخصيات شريرة أو حلايف مش بتحس! مع إن الشخصيات الشريرة والحلايف فعلاً مش هيوصلوا أصلاً لخطوة انهم يعترفوا انهم غلطوا!

في النهاية الكاتبة Marya Hornbacher ليها جملة بتقول:

you like the pain because you think you deserve it.

(أنت تحب الألم لأنك تعتقد أنك تستحقه!)

فبداية كسر لعنة جلد الذات المرضي، هي إن الإنسان يستوعب فعلاً إنه ما يستحقش كل اللي بيعمله في نفسه دا! عشان إيه يفضل عايش في قرف تعذيب نفسه بأفكار احتقار الذات والتقليل من قيمته؟! هيستفيد إيه لما يدمر كل حاجة فيه بحجة انه مش عاجبه نفسه وعاوزها تبقى أحسن؟! ضغط وتوتر وشعور عميق بالعار! كل دا بيقلل من ثقة الإنسان في نفسه ويخليه شخصية عاجزة ومتخاذلة! إنما احتواؤه لنقاط ضعفه الإنسانية والشغل بوعي على تصليح عيوبه.. إيمانه بإنه كائن ناضج يستحق معاملة أفضل وأجدر بالاحترام... إدراكه الحكيم السوي إن مش كل جريمة عقوبتها الموت! هو دا اللي هيطور من شخصيته وأفكاره.. هو دا اللي هيخليه يعز نفسه.. وينقذه من شيطان جلد الذات!

ثقافة النهايات

«كيف تعود غريبًا مع من رأى روحك؟»

زياد الحوراني

من الثقافات اللي للأسف ما اتربيناش عليها: ثقافة النهايات.

فإمتى نُقَرِّ إن خلاص هي دي النهاية؟.. إزاي نتعامل وقت النهايات؟! سلو كنا، شخصيتنا، قراراتنا، كل اللي يخص الإنسان الجديد في ما بعد النهايات؟! كل دا ضمن ثقافة النهايات، والنهايات مش بس العلاقات العاطفية، إنما كل مراحل حياتك هي نهايات بتسلم بعض.. سواء في شغلك وتقدمك الوظيفي.. أو حتى بين أصحاب عمرك اللي بيروحوا وييجوا عليك في مسيرتك على الأرض.. ويبقى أول خطوة لاستيعاب ثقافة النهايات هو اعتراف الإنسان بحتميتها وضرورتها.. أو زي ما قال العظيم J.R.R. Tolkien:

You move on when your heart finally understands that there is no turning back.

الإنسان بيتجاوز لما قلبه يدرك أخيرًا إن ما فيش طريق تاني للرجوع!

فأي نهاية في الحياة بتبدأ بوقفة! وقفة صادقة من الإنسان يعترف بيها إن خلاص الموضوع وصل لآخره.. إن خلاص لازم نقفل الباب دا عشان نشوف باب غيره! إن ما فيش مجال لمسميات وهمية يصبر بيها نفسه، أو إمكانية لفرص وهمية يكذب بيها على حاله! إن احترامه لنفسه ووقته ومزاجه أعلى بكتير من إنه يبدهم على حلقات فارغة من الضياع والفشل.. إنه ما ينفعش يضحى ببكرة بتاعه عشان يتحبس في امبارح بتاع غيره! أو زي ما بيتقال:

End things before they end you

إنهي الأشياء قبل ما تنهيك!

فانت هتعود غريب مع من رأى روحك عشان انت بتنقذ روحك! فالفكرة مش شخص رأى روحك، إنما شخص مستعد يحافظ عليها! شخص شاف خطوة كشفك لروحك خطوة كبيرة جدًا انت قمت بيها عشان واثق ومصداق فيه! مش شخص رابطك ومستغلك بطوق انه شاف روحك؟! فلو كان في خطأ بسيط إن الإنسان ما اختارش الشخص صح اللي يكشف له روحه، ففي خطأ أفضع وأشنع لو استمر مع شخص مش بيقدر روحه دي! كارثة لو ما أدركش إن دي علامة واضحة بالنهاية!

فللأسف، غياب ثقافة النهايات بتخلي الإنسان ما يستوعبش عظمتها، بتخليه حاسس بذنب كبير تجاه الإقرار بيها.. بتخليه يتغافل عن مدى عبقريتها في منحه

فرصة ثانية ممكن تبقى أفضل وأجمل! فرصة للتحرر من استنتاجات عقيمة أو قناعات متخلفة!

فالعالم يبحاول يصور للإنسان إن الشجاعة دايمًا في الاستمرارية والإصرار، وانه لازم يكمل لآخر الطريق!

مع إن ساعات الشجاعة بتبقى إن الإنسان يقدر يوقف عكس التيار عشان يعيد ترتيب أفكاره.. يقدر يعتزل دوشة البشر عشان يواجه نفسه بالحقيقة اللي مش متعود يسمعه.. يقدر يتراجع عن قرارات غلط بناها على عاطفة انفعالية أو إدراك متسرع!

ساعات بتبقى الشجاعة الحقيقية في خروج الإنسان عن طريق عاش عمره كله مش شايف غيره ومش قادر يتخيل نفسه بزاه، مع إنه كان في كل لحظة بياخذ من طاقته ويسحب من كيانه!

ساعات الشجاعة بتبقى في اليأس من طرق مش بتاعتنا! أو الخيانة لظروف بتدينا أقل مما نستحق!

فياما كتير محبوسين في خرافة شرف الاستمرارية ووهم الصمود، مكملين وبيعاندا في طرق بتاكل في روحهم وأحلامهم.. عشان مفتقدين للشجاعة.. شجاعة الانسحاب!
أو زي ما بيتقال:

(لا ثقائل في كل مره من أجل إنقاذ شعور، تعلم الوداع).

كن بغيضًا

أصحابك يقولوا لك عاوزين يخرجوا بس انت ما عندكش طاقة ولا مزاج للخروج، فبتعتذر لهم بأدب، فواحد منهم يقول لك «إنت ليه معقد كدا يا عم؟!». في فرح صاحبك بعد أول ساعة حسيت انك مش قادرة تكلمي من الدوشة والزحمة فبتستأذني، فواحدة من صاحباتك بتقول لك: «ما تكلمي الفرحة للآخر، هو انت ليه رخصة كدا؟».

إميل سيوران في (المياه كلها بلون الغرق) يقول:

(لا يستطيع أحد أن يحرس عزله إذا لم يعرف كيف يكون بغيضًا).

أه بغيض، معقد، عندك مشاكل وكل الصفات السلبية اللي ممكن تسمعها في حياتك.. دي الضريبة اللي بتدفعها نتيجة انك بتقرر تبقى نفسك.. فالمجتمع غير مؤهل لتقبل الذاتية.. بيخاف منها وبيتوتر من وجودها.. يعني إيه تكسر نسق القطيع باختيار يناهضه أو يتبني على رفضه؟! إنت فاكر نفسك مين؟! إنت أكيد مش طبيعي وتستحق إنك تنزل.. إنك تتوصم وتتهاجم! ولو ما عرفتش تصد الهجوم دا بتأكدك على وجهة نظرهم انك معقد وبغيض فعلاً، ونجحوا انهم يسحلوك في الدفاع عن صورتك الوردية الاجتماعية المبتذلة.. نجحوا انهم يدخلوك دوامة التبريرات والدفاع عن قناعاتك واختيارك! هتلايك مع الوقت بتفقد نفسك تدريجيًا، بتتجزأ ناحية سلوكيات مش انت خالص، واختيارات مش نابعة منك أساسًا.. فالحل عمره ما كان تحسين صورتك بالانسياق لهم.. إنما بالتأكد على اختياراتك الشخصية وعدم الخجل منها.

في مقالة بعنوان The Neuroscience of Rejection بتقول الدكتورة Susan Krauss إن البشر عمومًا متبرمجين على الشعور بالخطر والتوتر في حالة إحساسهم بمشاعر الرفض أو عدم القبول الاجتماعي.. فالإنسان مش بيحب يبقى مرفوض، سواء مرفوض عاطفيًا، مهنيًا أو حتى مرفوض افتراضيًا على مواقع السوشيال ميديا! فهو كائن بيستمد سلامه وأمانه من فكرة قبول وجوده وسط الناس.. وعشان كدا ساعات كتيرة بيختار يضحى بحاجات جوهرية في أحلامه وقناعاته مقابل إنه ما يخسرش القبول الاجتماعي دا، بس للأسف ساعات نضوج الإنسان وتطوره بيحتم عليه تعلم الخسارة دي.

فيه جملة بتقول:

learn to be ok with not being invited, included or considered

(اتعلم تبقى تمام مع فكرة انك مش مدعو أو محطوط في الاعتبار).

فالإنسان عشان ما يبقاش تحت رحمة الآخرين في إنقاذه من فكرة الرفض، لازم

يبقى من أعماق نفسه مش مرغوب من فكرة إنه يبقى لوحده أو إنه يتقال عليه أي حاجة سلبية لمجرد انه قرر يعمل اللي مقتنع به! لازم ال ego بتاعه ما يبقاش جعان لكلام المدح والتملق الاجتماعي! لازم يبقى مصدق إنه كائن صاحب كيان محترم مش مستني حاجة من برا تزوده أو تقلله.. فعشان ما يبقاش خايف من رفض الناس له، هو من الأساس لازم يبقى مش رافض نفسه أو حاسس تجاهها بالخجل أو الانتقاص!

في النهاية فيه جملة عبقرية بتقول:

forget what you feel, remember what you deserve

(انسى أي مشاعر انت بتحسها، سواء بقى وحدة أو عزلة أو حتى نفور! وافتكر دايمًا انت تستحق إيه؟! غالبًا هتلاقي نفسك تستحق أكثر بكثير من اللي انت حاطط نفسك فيه!).

فن التجاهل

«فن المعرفة: هو أن تعرف ما يجب عليك تجاهله».

جلال الدين الرومي

فيه مذهب فلسفي اسمه ال Minimalism (التقليدية) والتي اتبنت عليه توجهات كثيرة، زي توجه فني بنفس الاسم برضو والتي يهدف إن قوة العمل الفني نابعة انه يكون بسيط وما فيهوش حشو كثير، وفيه توجه سلوكي اسمه ال minimalist lifestyle بيقول إن سعادة الإنسان وسلامه النفسي بيكون راجع لبساطة أسلوب حياته، دا اللي بيخليه حر أكثر وعقله صافي.

في دراسة تبع جامعة Cornell بعنوان Mindless Eating: The 200 Daily Food Decisions We Overlook اتقال إن الإنسان بياخد حوالي ٢٢٦ قرار يوميًا بخصوص الأكل بس! يعني «يا ترى ناكل دلوقت ولأ نستنى؟»، «ناكل كذا ولا كذا؟»، «طب ناكل كذا محمر ولا مسلوق؟» إلخ... والتي طبعا لو فكرنا نحسب كم قرار ممكن ياخده الإنسان يوميًا هنلاقي الرقم بالآلاف!

فيه كلام بس مش لاقى له مصدر محترم بيقول إن الإنسان بياخد حوالي ٣٥ ألف قرار في اليوم! ودا الحقيقة كلام مش منطقي، يعني بمعدل قرار كل ثانيتين لو الشخص هينام ٦ ساعات في اليوم!

المهم الإنسان بيفكر كثير وبياخد قرارات كثيرة جدًا في اليوم من غير ما يركز، ومن كتر ما هي قرارات بسيطة ومش محورية، بيتعامل معاها انها حاجة عادية ومش مهمة زي:

«المنبه بيرن أقوم دلوقت ولا أستنى ٥ دقائق؟»، «أغسل أسناني الأول ولا البس؟»، «طب هالبس إيه؟»، «أكلم أصحابي دلوقت ولا لما انزل الشارع؟»، «أروح الشغل بالعربية ولا اركب أوبر»، «طب لما اروح الشغل هاركن فين؟»، «طب هاطلب معاهم دليفري ولا آخذ أكل من البيت... إلخ! (ممكن بس يكون الكم قرار دول في أول نص ساعة في يومك! تخيل على مدار طول اليوم!).»

كل دا بيوصل لظاهرة اسمها decision fatigue (إرهاق القرارات) حاجة كدا زي الشد العضلي بتاع عضلات جسمك، بس في عقلك.. بتوصل لمرحلة إنك خلاص! مش قادر تفكر تاني! توصل لمرحلة ال(أي حاجة)! تخرج معانا؟ أي حاجة.. عاوز تاكل؟ أي حاجة.. حتى على مستوى مشاعرك ونفسيك، مش قادر تقرر حتى حالتك إيه؟! مبسوط ولا متضايق؟! مش قادر أحدد.. أي حاجة!

فال decision fatigue بيخلي الشخص حرفيًا زي متسابق في بطولة جري جه في آخر السباق ووقع في الأرض من التعب وعمال ينهج، بس المختلف إن على

مستوى القرارات الذهنية والنفسية انت مش جسمك اللي في سباق، إنما عقلك! فيبان من برا إن يومك كان هادي جدًا وروتيني، بس انت واقع من كتر التفكير، مش قادر تكمل، بتنهج! فالحل إنك ما ترهقش نفسك في قرارات كثيرة ما لهاش لازمة.

يقال مثلًا إن (مارك زوكربيرج) مؤسس الفيس بوك و(ستيف جوبز) مؤسس شركة آبل وغيرهم من مشاهير التكنولوجيا والسياسة يلبسوا نفس الطقم هو هو عشان يقللوا على عقلهم عبء التدوير على لبس جديد، فعقلهم عنده قرارات تانية أهم من انهم يقعدوا يفكروا ويتسحلوا في «الطقم دا اتصورنا بيه قبل كدا، فنلبس إيه النهار دا؟!».

طبعا في وجود كم المعطيات على عقلنا من خلال السوشيال ميديا والأخبار العالمية وحكايات أصحابنا، زاد موضوع الـ **decision fatigue**.. «يا ترى ندوس لايك ولا بلاش؟»، «نقول رأينا ولا نسكت؟»، «طب رأينا يبقى إيه؟! نشتم مع اللي بيشتمو ولا نسقف مع اللي بيسقفوا؟». مع سرعة العالم وتوحش سلوك الإنسان الاستهلاكي، بقى الإنسان ضحية كمية قرارات تافهة ممكن بسهولة يتجنبها! ويريح دماغه، بس العالم بيصور له إنه لازم يبقى له قرار ورأي في كل حاجة!

في النهاية، حقيقي البقاء للأذكى.. والذكي هو اللي بيعرف يحدد طاقته وعقله رايعين فين.. مش بيسحل نفسه في فرعيات كثيرة ما لهاش لازمة وييجي في نهاية اليوم تعبان وفاضي نفسيًا! لأ! إنما حتى ولو الحياة مليانة تعقيدات وتفصيلات، مش لازم الإنسان يبقى جزء من التعقيدات دي! مش لازم يبقى شريك مؤثر برأيه أو حتى اهتمامه في كل تفصيلة تعدي تحت إيدته.. ساعات الحكمة بتبقى في التجاهل.. في التغاضي.. في الـ **Minimalism**.

التكرار يستنزف الشطار

فيه جملة عظيمة بتقول:

We repeat what we don't repair..

(إحنا بنكرر اللي مش بنصلحه.)

«يارا» بنت رقيقة جدًا، بس كل ما تتعرف على عميل جديد في الشركة تقدم نفسها بأسلوب عفوي مفقود لأي مظهر احترافي، طبعا العميل بيحس بعدم مهنية وما يكملش الاتفاق معها! فيارا تزعل، تحبط، تحس انها إنسانة فاشلة.. المفاجأة، إن مع كل مرة يارا بتمر بالمشاعر السلبية دي، فيه إدراكات جديدة بتخش عقلها.. فبتفضل تغلط وتغلط لغاية ما العيوب اللي عندها تتصلح.

فيه مقالة بعنوان **How We Make the Same Mistakes Over and Over** يقول الدكتور Steven Stosny إن العقل البشري مُصمم انه بيتعلم بطريقة الصواب والخطأ، مش زي ما أغلب الناس متخيلة إنه بيتعلم بالتحليل والتفكير المنطقي! فتغيير أي سلوك معتمد بشكل أساسي على المشاعر السلبية التابعة لأي حاجة غلط بتحصل، ودا بالظبط اللي بيحصل في النضج العاطفي أو الاجتماعي!

المشكلة إن ساعات الإنسان بيتصور مع الإخفاقات الكثيرة ان ما فيش أمل، أو من كتر ما هو محشور في نظراته الضيقة بتاعة الألم الحالي بيعتقد ان الحل هو البعد عن أي حاجة تعمل له توتر أو قلق.. فيربي جواه خوف من أي تجربة، يهرب من أي مواجهة ممكن تخليه يغلط، واللي طبعا دايمًا بتكون فكرة غبية بتخليه واقف مكانه، أو زي ما بيتقال:

If you hide from all storms, how will you grow?

(إن كنت تختبئ من كل العواصف، فكيف ستنضج؟).

فالموضوع محتاج وعي حقيقي وقناعة قوية.. إن مهما كانت عملية التغيير عملية مؤلمة، مهما كانت عملية النمو عملية صعبة! فاللي أصعب وأكثر ألما، إن الإنسان يفضل في وضع ما يليقش بيه أو يتجبر على حلم مش حلمه!
أو زي ما بيتقال:

The pain of self disciplining is much better than the pain of regret.

(ألم تهذيب النفس أفضل بكثير من ألم الندم)

الألم والمقاومة

من أعظم المعادلات النفسية:

suffering = pain x resistance

المعاناة = الألم X المقاومة

فيه فرق مهم جدًا بين «الألم» و«المعاناة» واللي بيحدده هو مدى مقاومة الألم، فكل ما الإنسان قاوم ألمه بشكل أعنف زادت معاناته، مثلًا:

- كريم أعجب بنوران، بس نوران ما بادلتوش نفس الإعجاب.. فحس بألم الرفض واللي اتضخم جواه واتحول لمعاناة عشان هو رافض يتقبل الحقيقة المؤلمة دي، عايش في إنكار إن إزاي الego بتاعه يترفض، مصدوم وعمال يلف في دايرة مفرغة من الوهم! فمعاناته قايمة على مقاومته للألم!

- شروق شكل مناخيرها مش عاجبها، كل ما تتصور وتشوف شكلها تحس بألم الخجل والعار من جسمها! واللي بيتضخم معاها لمعاناة عشان هي مصممة تقاوم الألم دا! يعني مش كفاية انها متضايقة من حاجة ما لهاش ذنب فيها! لا دي كمان بتعاقب نفسها على وجودها بالرفض الانتقامي الأهوج!

وأمثلة كثيرة بتأكد على إن من الغباء مقاومة الألم.. أو على رأي Leslie Becker في مقالتها *Accept Your Pain; It Will Hurt Less* الحل هو في تقبل الألم!

(...نعم هو موجود في كل مكان وزمان، يعرفه الجميع واختبروا وجوده جيدًا، كلامي ليس عن الله، بل عن الألم).

نيتشه.

تقبل الألم مش سلبية ولا حالة انهزامية، إنما هو بداية الخلاص! كسر لحلقة الصراع الأزلي بين الإنسان نفسه مع الألم! فالطفل اللي عمال يصرخ ويضرب الأرض عشان لعبته وقعت منه عمره ما هيعرف يركز ويلاقبها تاني غير لو بظل انفعاله الجارف دا وأخذ خطوات واعية مسؤولة! خطوات عقلانية بعيدة عن مشاعره البائسة بتاعة فقدانه للعبة! فالحكمة مش ان الإنسان يتخيل انه هيقدر يهرب من ألمه أو يعيش حياة بدون ألم، إنما الحكمة أنه يتقبل الحياة بكل ما فيها من أوقات صعبة وقاسية، يتعامل مع لحظات ألمه بشكل ناضج رايق فيه قدر عالي من المرونة والتعايش.

اطلع بزا دماغك

(ينبغ شقاء الإنسان من شيء واحد، هو عدم استطاعته البقاء وحيدًا في غرفة).
باسكال.

لو ركزنا في أغلب المشاكل النفسية هنلاقي إن تمرکز الإنسان حول ذاته عامل مهم في المشاكل دي:

واحد حياته اتمرت عشان حس للحظة إنه تم استبداله!

واحدة حياتها انهارت عشان مرت بمشاعر الرفض!

واحد محبوس في حالة اكتئاب عشان اتصد في اجتماع شغل أو لحظة مهمة في حياته!

واحدة حصلها عقدة نفسية عشان تم تهميشها وإهمالها في علاقة عاطفية!

وحالات تانية كتيرة من نفس الفكرة!

لا دا عادي جدًا، بيحصل وهيحصل!

عادي جدًا تترفض في المقابلة أو يتقل من تعبك.

عادي جدًا جدًا يتقال لك: «سوري مش بافكر فيك!» أو «انت زي اختي!».

عادي جدًا جدًا يتقال لك: «لا»، وبكل وضوح وصراحة! من غير تذويق أو

اعتبار لتأثير الـ«لا» دي عليك أو على نفسك!

هي دي الدنيا! ولو كل مرة الإنسان اتوتر واتشج عشان الـego بتاعه اتجرح! يبقى لسا عيل صغير! هيفضل في سلاسل لا متناهية من البهدة والتشنجات والأوهام الوردية!

(إذا شعرت بالحاجة إلى يد دافنة فأمسك بيدك الأخرى، فلن يهزم شخص يؤمن بنفسه).

جبران خليل جبران.

فما فيش أي إلزام كوني على أي حد إنه يبص لنا بشكل مميز أو خاص! فبعيد عن الصراعات والقناعات والتخيلات والحاجات الكثيرة اللي جوانا! بعيد عن كل المشاعر والإدراكات العميقة اللي عايشة فينا.. بعيد عن جوهرنا ومعرفتنا الحقيقة بنفسنا.. إحنا بالنسبة للآخر ممكن نكون مجرد أجسام مادية بتشكل جزء من الفراغ! ويبقى على رأي «ساراماجو»:

(ينبغي عليك أحيانًا أن تتكيف مع حقيقة أنك لا تشكل أهمية عظمى لأحد).

ففي النهاية، ما تتصدمش لما حد يهملك يغيب عنك أو يقعد فترة ما يسألش

عليك، إنما تغيير الشخص لأولوياته أمر طبيعي ومقبول، فكل واحد يتعامل معاك حسب أهميتك عنده مش أهميته عندك. وقمة السذاجة والبراءة السخيفة إنك ما تكونش عارف الموضوع دا! واللي بيتطلب ساعتها نوع عالي من التضج في رد الفعل مش شغل الأطفال والعيال الصغيرة بتاع الكراهية العامة والانتقام الانفعالي! اللي هو ما بقاش يسأل فعلى طول يبقى شخصية قذرة وندلة وحقيرة وما يستحقش إنني اتكلم أو اتعامل معاه تاني! لا أبداً.. أبسلوتلي.. خلي عندك شوية ثقة بالنفس واعتزاز حقيقي بقيمتك.. تعامل مع أي إنسان ما يقدرش وجودك في حياته بحالة من اللامبالاة الهادية.. بكل تقل وشياكة تعامل معاه لو جات مناسبة واخرج برا الدائرة الضيقة بتاعة بحر الغدر.. عشان ما حدش بيغرق فيها وفي دوشتها وال **overthinking** بتاعها غيرك! فتكيف مع الحقيقة دي بمزاجك، بدل ما العالم هيكيفك عليها غصب عنك.

أنت تستحق الطمأنينة

«تبدأ الرحلة الداخلية فقط، عندما تفهم بشكل واضح أن لا شيء في الخارج سوف يمنحك الطمأنينة!».

أوشو

فيه مقالة بعنوان Anticipating Pain Is Worse Than Feeling It (توقع الألم أسوأ من الشعور به!)، يقول الدكتور Giles Story: انه اتجاب مجموعة من الأشخاص وخيروهم: تحبوا تتلسعوا لسعة كهربائية متوسطة وتكون دلوقت، ولا تستنوا تتلسعوا لسعة كهربائية صغيرة بس بعد ربع ساعة؟! المفاجأة إن أغلب المشاركين في التجربة اختاروا اللسعة المتوسطة اللي دلوقت بدل اللسعة الصغيرة اللي بعد ربع ساعة! فتوقع الألم أصعب على الإنسان من الألم نفسه، وخصوصاً إنه بيضيف على الألم شق مهم ثاني اسمه ال قلق! ال قلق من الألم!

في جملة مهمة جدًا بتقول:

stop worrying about things you can't control!

(توقف عن القلق من الأشياء التي لا تستطيع التحكم بها!).

الكاتبة Amy Morin بتقول ان من أكبر المشاكل اللي بتخلي الإنسان يعيش في قلق مستمر. و overthinking هو انه بيتوتر وبيقلق من حاجات ما لوش أي سيطرة عليها! فقبل ما يتوتر ويتسحل في التفكير اللي ما لوش لازمة، يسأل نفسه: هل أنا فعلاً أقدر أعمل حاجة في الموضوع دا؟! وبتبقى نصيحتها الذهبية عشان الإنسان يخفف من حدة القلق في حياته هي:

Determine what you can control.

(حدد اللي تقدر تتحكم فيه!).

ففي النهاية، مشكلتنا الأساسية اننا بنشيل عبء مش بتاعنا! فبدل ما الإنسان بيبقى مهتم بسلوكه أو شخصه، مهتم يحسن من نفسه أو يشتغل على حاله.. لا دا بقى مهووس بردود أفعال الآخرين وعایش على أعصابه عشان ظروف وحيثيات برا عنه! فبقى القلق مش عشان اشتغلت كويس ولا لا؟! إنما المدير هيقدر شغلي دا ولا لا! مش عشان أنا صادق في مشاعري ولا لا؟! إنما عشان الطرف الثاني هيفهم مشاعري ويتواجب معاها ولا لا؟! فبقى الإنسان يتوتر على حاجات ما لوش أي سيطرة عليها! توتر لا إرادي! ودا اللي بيزود من حجم ألمه ومعاناته! وخصوصاً انه بيجبس نفسه في انتظار حاجة ما لوش أي سيطرة عليها! فهو دا الجحيم بعينه!

كلمة الكاتب

أه الكتاب خلص، بس المدخل الحقيقي لفهم سيكولوجية الإنسان المهزأ لسا ما خلصش، دا يمكن يكون بالنسبة للي قرا الكتاب لسا هيبدأ.. فكل اللي أنا حاولت أعمله في الكتاب اني افتح مواضيع مهمة كانت غايبة عن عقول بعض الناس، مواضيع اتشوهت بالأفكار التقليدية، أو اتحرفت عشان المجتمع مشجع ومستفيد لوجود الإنسان المهزأ.. فالإنسان المهزأ يعتبر غنيمة لمجتمع القهر وعقد النقص! فهو فرد دايمًا حاسس إن الغلط فيه، دايمًا مش قادر يعبر عن رفضه أو يطالب بحقه، دايمًا خجلان من نفسه وراضي بأقل من اللي يستحقه!

فما فيش عيب خالص إن إنسان يكون عنده مشاكل في شخصيته.. مش عيب إن التربية المتخلفة أو المفاهيم السطحية تخلي من الإنسان شخص ساذج مهزأ! مش قادر يطالب بحقه أو يعلن عن وجوده بحزم ووضوح.. لكن العيب الحقيقي انه يفضل على حاله بدون أي محاولة منه لتغيير الوضع.. فعندنا العاشق المهزأ والمواطن المهزأ والأب والأم المهزئين.. أنا - عن نفسي - كنت ضحية الأفكار المهزأة في فترة من فترات حياتي، دفعت تمنها من عمري وطاقتي.. واتعلمت أقاوم الأفكار دي بصعوبة ومرارا! زي ما تكون بتحاول تشيل شجرة بقالها كذا سنة من مكانها.. أكيد جذورها المتشعبة مش هتطلع بسهولة.. دا بالعكس بتطلع بأجزاء عزيزة قوي فيك!

فسواء إنت كنت حاسس إنك ضحية الأفكار المهزأة دي، أو فيه حد يهملك بيعاني منها.. حقيقي الفرصة دايمًا موجودة لكل إنسان مستعد انه يدافع بشراسة وقوة عن حقه في حياة أفضل وأكرم، ففي النهاية.. معركتنا الحقيقية ضد نزواتنا.. ضد أفكارنا الشخصية الرخوة... ضد نظرتنا المهينة لذاتنا بضالة ومسكنة!

عشان تبقى أصعب المعارك

وأعنفها هي اللي العدو فيها نفسك!

تَمَّت

ناس حابب أشكرهم

• بيتي الأول، الدمرداش.. وخصوصًا مستشفى الجراحة ووحدتي ١٠ جراحة (وحدة جراحات الثدي).. لو قلت واحد واحد أكيد هانسى ناس في النص، بس من أكبر أستاذ لأصغر عامل، أفضلهم عليّ وما اقدرش أنساها.. المجد كل المجد لرجال ظل الدمرداش.

• بيتي الثاني مستشفى الشرطة.. وخصوصًا الأب الروحي د. أيمن جوهر، والأخ الأكبر الروحي د. ماجد عبد الله، ورجالة الجراحة كلهم حيدر ووجدي ومهند وحمدي ومصري ويوسف وظواهري وأبو عرب وديزل وسليم -هو آه مش جراحة بس قشطة ببيجي يقعد معنا كدا- وفتحي هو مسالك بس ياما استغلّيت الهارد بتاعه وأخذت عليه أفلام.

• بيتي الثاني مكزr المستشفى الإيطالي.. القائد د. نبيل صابر ود. شريف سمير ود. عادل فاخوري وهاني الفنان وجو وأندرود وجورج ومهند ومايكل بهاء.. ورجالة العضم، غازي وبيير وجمعة ود. عويس ود. سارة هي باطنة بس أختي الكبيرة.. وطبغا ملايكة الرحمة، بسام ومريم وأمير ورمضان وعم جميل وأوشا وميادة وباسم وطه وكلهم (باعترز لو نسيت حد).

• أصدقائي واخواتي اللي راجعوا الكتاب، وكان لهم دور مهم انه يطلع بالشكل دا.

• العظيم طارق رزق.. المخضرم شادي أمير.. غصون أجمل فتيات تخدير شرق القاهرة وضواحيها..

• مارينا باسم فوزية.. سارة جورج.. سيف علاء الدين.. البرنس أمير عادل.. أطيّب دكتور نفسي في مصر

• محمد سعد.. نعمة صديقة قطط الشارع.. فبرونيا الرقيقة.. إسراء تاني أروش واحدة في المنصورة عشان طنط مامتها أروش واحدة.. ملك اللي مش هتعلمني ألماني في سنتها!

• أسرّتي الجميلة.. أمي الملهمة.. والدي الحنين.. وكركر الشهير بالطالب، وصاحبه جرجس اللي بيكلمه ٢٨ ساعة في الـ ٢٤ ساعة! وأكوا الشهير بكلب الطالب!

• مش عارف.. بس عاوز أشكر مارك وإدوارد وفيلو وبسمة مع إنهم ما عملوش أي حاجة.. نوح وغمر ربنا يقويكم مع صفوت وفيلو.. يونس عارف أنا هاعمل فيه إيه! إبراهيم وحش عيادة الثدي.. أميرة ماهر استشارية علاج الثدي بالأعشاب واليوجا.. عبدالله.. وعمار... محمد فصيح، زهراء إسماعيل.

• المحامي الكبير قوي أدهم العبودي.. أعظم دكتور أسنان في المجرة د. أحمد

أكمل... بيبو وخطيبته.. وفليب وخطيبته.. وفادي هاني ومراته.. أرجو لكم مستقبل سعيد مع شركاء حياتكم المخلصين.

• أي حد حبني من قلبه ورجا لي الخير والسلام.. أنا مدين لك بكثير.. يكفي ان وجودك في حياتي دلالة حقيقية إن الله لسا بيحبني وفاكرني.

• ناس زي العسل عرضت تطوعها في تصميم غلاف الكتاب: إيمان محمود، يوستينا مجدي، أيمن خالد، نبيل صالح، دميان الأمير، رامي، مريم راضي.

[Telegram:@mbooks90](https://t.me/mbooks90)