



محمد طارق

أفكار تجعلك

تحيات الحياة

الانتحار



وتجنب



تَشْكِيلُ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ



المقدمة

عزيزي القارئ، كلنا مرضى نفسيين باختلاف أفكارنا وميولنا وعاداتنا وتقاليدينا. الكتاب دا مختلف عن كل أعمال الأدبية، لإن ببساطة الكتاب دا من وحي الحالات النفسية التي أشرف عليها بحكم وظيفتي كاختصاصي نفسي. بالمناسبة كل الحالات التي أشرف عليها موجودين وسطنا، وبيظهروا في التعليقات على صفحات التواصل الاجتماعي، ومتواجدين في الحفلات، وممكن تكون إنت نفسك حالة عندي أو صديق ليك بيتابع معايا، ف رجاءً تعامل مع الأمر بهدوء، ومع القصص والحكاوي بمبدأ إننا قاعدين مع بعض على القهوة وبندردرش سوا. الكتاب دا فيه قصص وأفكار ومناقشات بسيطة وعميقة لهدف تغيير بعض الأفكار والسلوكيات، وربما توجهك أو توضح لك بعض الحقائق أو الأفكار المشوْشة، وممكن يساعدك في التعافي من مشكلة ما في حياتك، لإن صدّقي أغلب مشاكل جيلنا واحدة مع اختلاف سياق القصة. الفرق بينك وبين «البيشنت» إن هو بيدفع قيمة الجلسة، وبتتابع معاه بشكل أسبوعي التطورات وخلافه، لكن إنت دفعت ثمن الكتاب لا أكثر ولا أقل، ف إنت بتقرأ الخلاصة من الجلسات لا أكثر ولا أقل. انبهارك بالنهاية السعيدة لبعض القصص يعني إن بطل القصة تعب واجتهد ومر بلحظات سعيدة وصعبة، تقدّم وتراجع وصمد وانهار في سبيل التعافي. هو دا البطل الحقيقي اللي قدر يكمل رحلة التعافي الخاصة بيه. رحلتنا طويلة جدًّا، ومحتاج تكون مركز في كل حرف علشان تقدر تكمل معايا للنهاية.

"1"

حكمة الأيام

الأيام يا ولدي قطار سريع جدًا، توربيني مجنون لا ينتظر أحدًا، لا يعطيك أية إشارة قبل محطة وصولك، لا يلتفت لأي شيء إلا وجهته المجهولة. قطار غاضب ورائر خرج عن القضبان، لكنه لم يتوقف ولم ينقلب، بل زادت وحشيته وجنونه. سيمر بكل المراحل التي تتخيلها، ولن تتخيلها، سيمضي أمامها دون أن يلتفت لها: محطة الطفولة، محطة الشباب، محطة الحب والأحلام، الزواج، وأهم محطة في رحلتك هي «العمر».

إذا فاتتك محطة الطفولة، فاجهز لمرحلة الشباب، ولو لم تستطع التريث في محطة أحلامك، فمحطة تأسيس كيائك العملي أمل جديد لسه هتقدر توصل له، واللي ضاع في الحب هيعوضه الزواج.

كل محطة هتفوتك هتقدر تلمم خيبتك فيها، هتستفاد منها، وهتتعلم من كل دروسها، وتستعد للمحطة القادمة، إلا محطة واحدة يا صديقي، لو فاتتك مستحيل تقدر تكمل الرحلة؛ هينتهي وقتك في القطر، المحطة الوحيدة التي إن فاتتك فالقطر هينفجر بيك في الحال وتنتهي القصة.

العمر يا ولدي..

العمر المحطة الوحيدة اللي لو فاتتك مستحيل تعوضها.

علشان كذا خلّي بالك، مسموح ليك الخطأ في كل شيء وأي شيء،

إلا ضياع عمرك يا ولدي، إياك تسمح بضياع عمرك، تستهلك نفسك في معارك طويلة بلا فائدة، تحاول وتعافر وتحارب بكل طاقتك، تضيع طاقتك ومجهودك وسنين حياتك، وفي الآخر تكتشف زي عبد الحليم ما قال إنك كنت: «تطارد خيط من الدخان» يا ولدي.

وما يمنعك من ضياع عمرك ومطاردتك لأشياء لا قيمة لها، هو التجربة والتعلم، وفي نفس السياق فالدنيا لا تُعلم المرء إلا بطريقتين:

الطريقة الأولى (الأقل عناءً) هي: القراءة والاستماع لتجارب الآخرين، أن تعد عدتك لمواجهة الدنيا بكل ما فيها من خبرات وتجارب الأقل حظًا في الدنيا، أن تتعامل مع الدنيا بمبدأ امتحان نهاية العام، وما عليك إلا الدراسة والقراءة والاستماع لمن هم أكثر خبرةً وعلماً منك، من أجل اجتياز الامتحان بكافة جوانبه «العملية - العلمية - النفسية - الاجتماعية»، وهذا لا يعني أن الطريقة الأولى ستحميك بشكلٍ كاملٍ من الخطأ أو الخيبات، لكن على الأقل ستكون نسبة الضرر أقل من الطبيعي والمعتاد أو على الأقل ستكون لدينا خطة للتعافي السريع من اضطراباتنا.

الطريقة الأولى هي: «الجلسة» مع كهلٍ عاش طويلاً في الحياة، مر بكل تجاربها، فدعاك أو دعوت نفسك لمجلسه، وبعدها أعد كوب الشاي، بدأ في الحكى عن حياته، ومن ثمّ ما عليك إلا الاستماع والتركيز في كل حرفٍ حتى لا تكرر نفس أخطائه القديمة أو تخرج من الحياة بأقل خسائر ممكنة.

وهل نحن في الحياة لتتجنب أقل الخسائر الممكنة؟

دعك من ردود مدربي التنمية البشرية. نعم، نحن في الحياة للنجاة بأقل خسائر ممكنة، والفائز منها هو ذاك الذي خرج منها بأكبر مكاسب، وأقل خسائر ممكنة، ولاحظ أنني لم أتغافل عن قول «خسائر»، وأنا أقصد توضيحها بشكل مباشر، ف للفوز ضريبة وحيدة «الهزيمة».

أما الطريقة الثانية للتعلم وهي: «التجربة»، ورغم أنها جزء أصيل من حياة الإنسان، بل هي الدافع الوحيد للتعایش من الأساس، فضريبتهم للتعایش كانت في غاية القسوة والعناء. لقد تعلموا بعدما دفعوا كل ما يمكن دفعه والتضحية به، لقد دفعوا قلوبهم، استقرارهم النفسي، طاقتهم ومشاعرهم، تغيرت شكل حياتهم، وتشكلت بطرق لم يريدوها، طرق لم يسلكوها، تصرفات لم يرضوا عنها قاموا بها رغماً عنهم، هاجروا بعد الناس طوعاً، وهاجرهم بعض الناس فرضاً، منهم من ضحى بعائلته أو ضحت به عائلته، منهم من غادر بلاده من الأساس، بينهم من فقد أعز أصدقائه، وحبیب دعا الله كثيراً معه، ومن جعلته الدنيا أسيراً اضطرابات النفسية، حتى أنه فقد السيطرة عليها تماماً، فأصبح مدمناً لكل هذه الاضطرابات، حتى أنه يستلذ بالآلام التي يشعر بها، ومنهم من قرر كتابة نهاية كل شيء بنفسه والرحيل عن الدنيا منتظراً مجهولاً حتماً ولا بُدَّ سيكون أكثر بشاعة مما رأى في دينته، وغيرها من التضحيات ضريبة للتعلم. لكن إن سألتهم بعد تعافيتهم من كل هذه التجربة عن الخسارة الوحيدة التي لم يتعافوا منها، ستكون حتماً وبلا شك «العمر»، الوقت الضائع

سواء كان في تجاربهم السامة أو حتى تكاسلهم في التعافي أو عدم مقاومتهم للاضطراب نفسه أو حتى تعافيتهم بطريقة خاطئة. أغلب هؤلاء إن سألتهم عن الشيء الوحيد الذي لا يمكن أن يعوض في حياتهم سيكون وبكل تأكيد هو «العمر».

ولقد قررت نيابة عنك أن أختار لك الطريقة الأولى في التعلم؛ حفاظًا على قلبك وعلى مشاعرك أو ما تبقى منها.

لذلك يا صديقي أدعوك لقراءة هذا الكتاب، والتعمق في شخصياته وتحليله، لأنك ستجد نفسك بين أحد الشخصيات، فكل شخصيات هذا العمل هم أنفسهم ضيوف في جلساتنا النفسية، هم أنفسهم أحد أصدقائك أو أقاربك أو معارفك، وقد تكون أنت نفسك بطلًا في أحد هذه الحكاوي البسيطة.

"2"

أنت السيئ في الكتاب يا طارق

الحقيقة إنه بطريقةٍ أو بأخرى كلنا سيئون في حياة غيرنا. أنت شخص مزعج جدًا لغيرك، شخص غير مرغوب فيه لغيرك، أنت شخص خبيث بالنسبة لغيرك، أنت سيئ السمعة والطبع والصفات لغيرك، أنت الظالم، وأنت القاسي، وأنت فيك كل العبر وكل الصفات الدنيئة في حياة الآخرين. حقيقة لا يمكن تقبلها ولا يمكن تغييرها، لأن يا صديقي العزيز فيه ناس بتربي قناعات داخلية عندهم من اللا شيء.

دور حوالياك هتكتشف إن:

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنها سمعت عنك كلام سيئ من شخص ما غير أمين.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك مهتم في حياتك ومركز في أولويات حياتك.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك رفضت تكمل معاهم علاقة بتؤذيك.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك بتقدر تتجنب مصادر الأذى.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك مكتفي بنفسك.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك محبوب من الناس.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك بتسمح تخوض معارك من القيل

والقال.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك مختلف عنهم.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك بتنجح.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك بتصلح من نفسك.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إن عندك حدود مع نفسك ومع غيرك.

فيه ناس بتكرهك لمجرد إنك ملتزم بتربيتك، عاداتك، عقيدتك، وأفكارك.

فيه ناس بتكرهك لإنك ببساطة.. مختلف عنهم.

ما أكثر أسباب الكره! وما أضعف حيل الكذب!

الحقيقة إنك لو ركزت مين بيكرهك هتعيش حياتك كلها أسير الأسئلة والتركيز، وفي الغالب ستفقد مع الوقت مهارات التطور والإنجاز اليومي في حياتك، هتبدل مشاعر الحب اللي جواك بمشاعرهم وكرههم، ويتبدل عندك إحساس الثقة بالنفس الذي يساعدك على القيام بمهامك بإحساس تام بفقدان الثقة. هتبدأ تشك في مشاعر الحب التي تشعر بها من أولئك الذين يحبونك بصدق، هتتخلي عن عاداتك السليمة، وتبدأ تشك فيها، والأشد ضررًا إن الاحتمال الأكبر تدخل في صراع مع نفسك من أجل محاولة كسب رضاهم وودهم، متنازلًا عن كل القيم والمبادئ والعادات والصفات الجميلة اللي فيك، علشان تثبت لهم إنك ما تستحقش الكره دا. صراع طويل جدًّا وافقت بيه بإرادتك علشان تكسب رضاهم وودهم

الخداع..

وثيقة تنازل عن كل ما حققته في سبيل الفوز بناس مرضى
بيكرهوك وهيستمروا في الكره دا ولو قدمت لهم نجوم السماء!

الكارثة يا صديقي العزيز أبعد من تغيير وتشويه صفاتك الجميلة.

الكارثة في كم التنازلات التي ستقدمها في سبيل رضائهم.
التنازلات التي ستجعل منك نسخة أخرى في غاية القبح والسوء،
صفات مكتسبة لا تشبهك، ولا تمت لك بِصِلة. الكارثة أنك لن تشعر
بقدر التنازلات والتضحيات، وكم الصفات والعادات السيئة التي
اكتسبتها إلا بعد فوات الأوان، بعدما تصبح جزءًا أصيلاً منك.

المشكلة أن:

تعلمُ عادة جيدة يحتاج لوقتٍ طويل جدًا للتعود عليها.

تعلمُ عادة سيئة فالأمر لا يحتاج إلا التجربة مرة، ثم التعود بعدها
على كل شيء.

تدمير عادة جيدة لا يحتاج إلا وقتًا قصيرًا جدًا، ومن ثم تختفي
تمامًا.

تدمير عادة سيئة يحتاج لمجهودٍ طويل جدًا، وستبقى آثارها عالقة
في ذهنك.

الاستفادة من العادات الجيدة يحتاج للانتظار الطويل، ربما انتظار
طويل جدًا.

الاستفادة من العادات السيئة يأتي سريعًا، سريعًا جدًا.

مثال:

الهدوء (الكاذب) الذي تجنيه من التدخين تشعر به فور إشعالك للسيجارة.

الهدوء (الحقيقي) نتيجة التمارين العقلية والنفسية لن تشعر به إلا بعد وقتٍ طويل.

السعادة (الكاذبة) التي يجنيها من إدمان المخدرات سريعة جدًا.
السعادة (الحقيقية) تحتاج منك لسنواتٍ وسنواتٍ من المحاولات والسعي.

الحب (السام) شعور جميل تقدر تتلذذ به بعلاقات عابرة غير سوية من دون خطة أو هدف.

الحب (الصادق) شعور جميل دائم يحتاج لوعود وخطط والتزامات نفسية ومادية واجتماعية علشان يدوم.

الثراء (رغبة)، الرغبة الأهم بالنسبة للجيل الحالي. ببساطة سهل جدًا تكون ثري في الحين، لمجرد إنك هتسلك طرق الثراء السهلة البسيطة والمحرمة، أيًا كانت الضريبة التي ستدفعها للثراء المؤقت.

الثراء (هدف)، وقت ما بتسيطر عليه وتقدر تحوله من رغبة لهدف، يحتاج منك للتخطيط لحياتك، للعمل أغلب الوقت، للمواصلة والمثابرة والادخار ووضع خطط وأهداف معينة، لروتين يومي ثابت وضغط طول الوقت للوصول إلى هدفك.

في الأمثلة السابقة..

الشعور والهدف واحد، لكن الوصول إليه مختلف تمامًا في الوصول لهم.

الاختلاف دا نفسه يحتاج لشكل حياة مختلفة تمامًا عن الآخر. ولإن الإنسان بطبعه نفسه قصير في الحياة، ولإنه يبذل مجهود كبير جدًا في التعايش مع أمور صعبة بعضها لا تناسبه، ف ييضطر يلجأ للحلول السريعة المنطقية أو كسب عادات سيئة في سبيل لذات مختلفة:

رضاء الآخرين.

شعور إنه مرغوب في وجوده.

شعور إنه ينتمي ويشبه الآخرين.

الرغبة في الثراء.

الرغبة في السلطة والشهرة.

الرغبة في شعور إنه ناجح في أعين الآخرين.

الرغبة في الحب والامتنان.

أزيدك من الشعر بيتًا؟

التعافي من العادات السيئة يحتاج لوقت طويل جدًا، مع وضع في الاعتبار احتمالية عدم التعافي من الأساس، لكن عدم ممارستك

لعادة جيدة، يحتاج لقرار، ثم التنفيذ المباشر.

مثال: «بافتراض إن الصلاة عادة».

إنك تلتزم في الصلاة يحتاج منك على الأقل أربعين يوم تصلي كل الفروض في أوقاتها، ومن ثمّ بشكل تلقائي بتبدأ تصلي من دون أي مجهود.

إنك تبطل صلاة، ببساطة لن تكثر حين يأذن المؤذن ويدعوك للصلاة «حي على الصلاة».

مثال: «إدمان المخدرات».

لا يحتاج سوى التجربة مرة واحدة.

التعافي منها قد يحتاج لسنوات وسنوات، وقد تطول رحلتك ما بين الثبات، الضعف، التقدم، الانتكاسات، وهكذا، وقد لا تتعافى من الأساس.

فيا صديقي العزيز.. ما دمت مكروهاً من شخصٍ أقل منك:

نفسياً، فكرياً، اجتماعياً، دينياً وأخلاقياً.

لا يملك هدفاً أو طموحاً أو نظرةً تجاه الحياة عمومًا، فخليك مكروه ومنبوذ ومختلف واهجرهم هجرًا جميلاً.

لإن صدقني محاولة كسب رضاهم أو ودهم هي خسرك أهم شيء:

نفسك.

ونفسك هي الوحيدة التي إن رحلت عنك لن تعود أبدًا.

والسبب الثاني: إن الشخص المشغل بذاته لا يكره، لا يملك وقتًا لتقييم الآخرين وتصنيف حياتهم، ولا ينشغل بالتعليق على تفاصيلهم وتصرفاتهم «ما داموا لا يشكلون له مصدر أذى أو ضرر». لا يهتم الآخرون، لا يتدخل في حياتهم، لا يهتم بسلوكياتهم من الأساس «ما داموا لا يأترون عليه».

المشغل بذاته لا يهتم بالعالم الخارجي.

خليك مكروه وناجح وسوي نفسيًا واجتماعيًا أحسن ما تكون محبوب لكن فاشل وعديم الفائدة وشخصيتك ضعيفة.

وفي رحلتنا للتعافي يا طارق..

هاساعدك بإني أحملك لحد ما تقدر تحمي نفسك من شعور الكره الذي تشعر به من الآخرين دون أن يؤثر على مهامك اليومية وحياتك.

هاوصل لمرحلة إيه يا دكتور؟

إن لما حد يقول لك إنت سيئ في روايتي.

هتغني له: « سيئ يا سيئ » وتمضي بعيدًا عنه.

"3"

احترس.. الدواء فيه كتمان قاتل

«مشهد في العيادة»

- مساء الخير يا دكتور.

- مساء النور يا غادة.

- ممكن حضرتك تقلل الإضاءة شوية؟

- حاضر.

- كويس كدا؟

- آه تمام، شكرًا.

«بعد نصف ساعة من الجلسة».

- القهوة مضبوطة يا غادة؟

- آه حلوة، ميرسي.

- ملامحك بتقول عكس كدا.

- لأ مضبوطة وطعمها كويس.

«في ختام الجلسة».

مر أحد الباعة الجائلين بصوته المزعج العالي.

هنا انفجرت غادة: اطلع البلكونة وقل للراجل دا يسكت، خليه

يسكت أنا مش قادرة أستحمل الصوت دا، أنا تعبت من الدوشة دي، أنا تعبت من الفوضى دي. في الشغل مش بيسكتوا، في البيت مش بيسكتوا، كلهم بيزعقوا، كلهم بيضايقوني، كلهم بيغيظوني وما حدش بيسمعني، ما حدش بياخذ رأيي. مليون موقف وموقف كان لازم آخذ رد فعل وسكت، حاجات كتير ما كانتش مناسبة ليًا ورضيت بها، مليون كلمة ضايقتني وقلت معلى وتجاوزي وتعاشي وما تتضايقيش، كلام سم بيموتني ويقتلني، وبدل ما أرد عليهم؛ بالتزم الصمت. أنا بتقتل كل يوم بالكلام والمواقف، وباتظاهر إن كل حاجة تمام لحد ما أقنع نفسي إن فعلاً كل حاجة جوايا تمام وهي مش تمام، أنا باعاقب نفسي لما أحس إنني زعلانة أو مقهورة لمجرد إن الأمر بسيط. كل المواقف اللي اتظلمت فيها كان عندي مليون رد فعل لكن سكت، كل كلمة اتقالت عليا وكل اتهام باطل كان عندي مليون رد عليه لكن سكت، كل حد هاجمني كان ممكن أهاجمه وأرد عليه وأكسره زي ما كسرني لكن سكت، كل حاجة حصلت في حياتي ظلمتني كنت ممكن آخذ حقي لكن سكت، كل حاجة ضغطاني، كل حاجة تعباني في حياتي. الإضاءة اللي قلت لك اخفضها شوية وسألتني كدا حلو؟ وقلت لك آه حلو، ما كانتش مرضية، كنت عايزة توطيها أكثر، القهوة ما كانتش حلوة وسكت وأقنعت نفسي بيها إنها حلوة. أنا باشوف ردود أفعالي اللي ما قدرتش أعملها في الواقع، باشوفها في أحلامي بتهاجمني أنا. الكلام المؤذي بيرن كل شوية في ودني، أنا على طول ساكتة يا دكتور.

سألتها: وليه مش بتعبري عن اللي جواك؟

ردت بسخرية: علشان التعبير ضربته التقليل والاستهانة بشعوري، هاسمع كلام من نوعية «إنتِ مكبرة الموضوع». على العكس دا أنا ممكن أتعرض للتنمر والسخرية والاستهزاء كمان لمجرد إني عبرت عن الحاجات اللي بتضايقني. أنا عايشة في بيئة بيستهينوا بكل شعور باعاني منه لدرجة إني باستهيف معاهم اللي باعاني منه، بس قلبي ومشاعري رافضين دا، باضحك قدامهم وأنا جوايا بابكي، بابتسم وأتكلم بهدوء وأنا جوايا نفسي أصرخ «صراخ يبتلع المدينة». تخيل تكون كل حاجة متفتفتة جواك وانت واقف على رجلك بكل ثبات وبتكمل ثبات.

رددتُ عليها: المشكلة واضحة يا غادة.

الإنسان بيتخيل إن الكتمان هو الحل، والرد المثالي لتجنب مخاطر رد فعل الآخرين، الحل المثالي للبعد عن المخاطر وردود الفعل المزعجة المرهقة. الكتمان هو رد الفعل المثالي للحفاظ على صورتنا في عيون الأخير.

مهذب.

محترم.

ودود.

طيب.

لكن واقع الأمر بيختلف تمامًا.

ربط رد الفعل بكونك شخص وقح (قليل الأدب، متمرد، ابن ضال،

موظف مشاغب) رباط أصيل صنعته أجيال قديمة كانت ترفض المناقشة والتفاهم مع المحيطين بهم.

قناعة راسخة عند بعض الأهالي إن أولادهم جزء أصيل من ممتلكاتهم.

قناعة راسخة عند صاحب العمل إن موظفين الشركة موجودين لخدمته الشخصية.

قناعة راسخة عند النرجسيين إن شركاء حياتهم ملك لهم.

الكتمان وارد جدًا يحميك من أذى أو رد فعل مؤذي جدًا، لكن على الواقع أنت لا تشعر بالخراب الكبير الذي يحدث في قلبك، والتشويه الحقيقي الذي يحدث في شخصيتك، والذي يجعلك شخصًا هشا تمامًا أمام الحياة.

أضرار الكتمان كأفعال:

البيئة الاجتماعية:

- تعرضك للتمر من عائلتك / أصدقائك دون إبداء أي اعتراض على تنمرهم، هيؤدي إلى مزيد من التمر والسخرية منك، ومع مرور السنوات هتصبح المادة الدسمة لتمرهم المباشر.
- هتتحول للنسخة المسلية لهم في مجالسهم.
- حتى لو كنت محطًا تمامًا، سيسخرون من حطامك وشعورك، لأنك قبلت وكتمت رفضك لسخريتهم وتمرهم.

البيئة العملية:

قبول ضغوطات عملية عليك دون وجه حق، هيؤدي إلى القيام بمهام لا تخصك من الأساس، ومع مرور الوقت هتتحول لشخص بيقبل يشتغل زيادة عن ساعات عمله، بيقبل براتب أقل مما يستحق، وبتتسلب منه إجازاته وترقياته.

«الحيطة المائلة» للشركة.

وقت ما يحتاجوا يضيفوا تاسكات جديدة على موظف هتكون إنت الهدف.

وقت ما يحتاجوا يقللوا المرتبات هتكون إنت أول واحد. وهتبدأ مع الوقت تتشوه ذهنيًا وتلام على أخطاء الآخرين.

«اضرب المربوط يخاف السايب».

هتتحول إنت لنسخة المربوط طول الوقت.

حتى لو حققت كل المطلوب منك هتفضل تلام على تقصيرك على مهام هي لا تخصك من الأساس.

شريك الحياة:

تخيل إني ضربتك بالقلم وانت ما اعترضتتش، وبعد شوية ضربتك بالقلم تاني وانت ما اعترضتتش، وبعد فترة ضربتك بالقلم لتالت مرة وانت ما اعترضتتش.

هنا أصبح الاعتداء عليك بالنسبة لي أمرًا طبيعيًا جدًا ومن شروط علاقتنا.

لو ركزت في أغلب المواقف المزعجة ليك من شريك حياتك هتكتشف إنك من الأساس لم تُعبر عن الضيق منها.

الطرف الآخر بطريقة أو بأخرى بدأ يتعود على الهجوم عليك.
سلب حقوقك.

السيطرة عليك.

الاستهانة بحزنك ووجعك وتعبك.

التقليل من شأن أحلامك وأهدافك.

التقليل من احترامك شخصيًا.

قد يصل الأمر للاعتداء الجسدي واللفظي حتى الخيانة، لإنك من الأساس كتمت التصرفات المزعجة.

الفكرة هنا إنك بترفض تعبر عن رفضك للمواقف المزعجة وتلتزم الصمت لأسباب كثيرة منها:

إنك تحافظ على صورتك كشخص ودود وطيب.

إنك تتجنب شعور الاعتراض أو الرفض.

إنك تتجنب ردود أفعالهم على اعتراضك.

إنك تتجنب اللوم أو الاستخفاف بشعورك.

بينما الطرف الآخر يراك: شخص ضعيف.

شخص لا يملك قدرة على الاعتراض.

شخص يمكننا النيل منه ومن حقوقه ببساطة.

شخص لا يقوى على اتخاذ قرار.

شخص فاقد للثقة بنفسه.

شخص مهزوز نفسيًا.

شخص عديم الكرامة والإحساس.

ردت: أنا كنت عايزة أكون لطيفة معاهم، مش حابة أكون دراما كوين وأوفر..

ف رددت عليها: وهما اتعودوا.

اتعودوا تكون الطرف الضعيف في قصتهم.

أنت الطرف الأقل حقًا في كل شيء.

أنت الطرف الذي لا يغضب من السخرية.

أنت شماعة أخطائهم.

أنت مبرر ليهم عن كل تصرفاتهم المزعجة في حقك.

أنت التزمت «الصمت» بحسن نية.

هو واصل له «الكلام» لتشويهك بحسن أو سوء نية.

النقطة الثانية في أضرار الكتمان هي: التشوهات النفسية.

مع استمرار الصمت والكتمان عن المواقف والتصرفات التي

تزعجك.

هتبدأ تتقبل التقليل من شأنك، وتتنازل عن كل حقوقك، وترضى

بما لا يرضى به أحد في علاقاتك العملية والاجتماعية.

لحد ما تتعود على القليل جدًا جدًا من كل شيء، بعد ما تفقد الثقة

في نفسك وتؤمن إنك تستحق سلب حقوقك.

تخيل كل الأضرار دي كانت بسبب إنك كتمت جواك وما عبرتتش

عن رفضك من أول مرة إن بكل بساطة:

«التصرف دا كان مزعج ليك».

الكتمان مجموعة مشاعر سلبية احتفظت بها جواك، رغبات في

الصراخ والبكاء والتمرد، كلمات وانفعالات وردود فعل، قررت إنك

تحتفظ بها بداخلك، تراكمات تراكمات ثم...

هتنفجر مرة واحدة لأبسط وأتفه الأسباب، وفي الغالب أنت المتضرر الوحيد من الكتمان.

- ميعاد جلستنا الأسبوع الجاي في نفس الميعاد يا غادة.

- مش مناسب ليّيا يا دكتور.

- برافو يا ريتني ما شرحت!

"4"

لعنة المقارنات

في ورشة الكتابة الأدبية كان عندي طالبة اسمها المزيف «سارة».

الطالبة دي كانت موهوبة بالفطرة، كاتبة من العيار الثقيل، حصيلة لغوية قوية جدًا، أفكار مرتبة مكتوبة بتنظيم دقيق جدًا، وقدرة مميزة على صنع حالة شعرية وتشويقية في مجرى القصة بطريقة تجبرك على مواصلة قراءة القصة بكل شغف وطاقة.

كانت لسارة تصرفات تُظهر انعكاس شيء ما بداخلها.

أول طالبة بتحضر في المحاضرة.

بتقعد في الكرسي الأول.

أول طالبة بتسأل وقت الأسئلة.

أول طالبة بترفع إيديها وتجيب عن الأسئلة.

أول طالبة بتقدم النصوص المطلوبة منهم.

مع مرور الوقت بدأت ألاحظ وأركز في تصرفاتها، ومن ثمّ بدأت أتجاهلها بشكلٍ كاملٍ مهما تقدم حتى أتأكد من ظنوني، وفي إحدى المحاضرات أشدّت بشكلٍ كاملٍ بنص إحدى زميلاتنا، ثم الأخرى، فالأخرى، وتجاهلت بشكلٍ كاملٍ نصها. الغضب كان واضحًا جدًا على ملامحها لكنها لم تتخذ رد فعل.

وبعد نهاية المحاضرة وخروج جميع الطلاب واجهتني سارة:

دكتور من فضلك أنا مش حابة أكمل المحاضرات.

ابتسمتُ وسألتها عن السبب.

ردت بالنص: حضرتك مش شايفني.

تظاهرتُ بالجهل حتى تواصل الشرح.

فواصلت: حضرتك مش شايف أنا باعمل إيه، مش مهتم بنصوبي ولا بمجهودي، أنا أفضل من كل زملائي، ومع ذلك حضرتك أشدت بهم جميعًا إلا أنا.

رددت: أفضليتك من عدمه ترجع للفراجع، وأنا هنا الفراجع، فالتقييم شيء يخصني، ثم أفكر إنك نلتِ قدر كبير من الاهتمام والتركيز على نصوصك بما لا يتعارض مع حقوق الآخرين. على أي حال تمهلي وكل شيء سيكون على ما يرام.

انتهت المحاضرات، وبعد فترة طلبت سارة حجز جلسة نفسية؛ وافقت على الفور وبدأنا جلسات.

«أنا مش أنانية يا دكتور، أنا مش حابة أكون متميزة زي ما بيظهر للناس، صدقني الموضوع غصب عني. وأنا صغيرة كنت دايمًا شاطرة في المدرسة، لكن بابا وماما عمرهم ما اعترفوا إني ناجحة وشاطرة، كانوا دايمًا بيقارنوني ببنات العيلة، رغم إني كنت أشطر منهم يا دكتور، أنا كنت الأولى في الفصل، فأتقارن بأخلاق بنت خالتي، ألبس لبس واسع فيشيدوا بجمال بنت عمتي، أعمل مشروع صغير ليا وأخفف عنهم ضغط المصاريف، يعاتبوني إني مش باقعد معاهم

ويتكلموا قد إيه بنات العيلة بيقعدوا مع أهاليهم ويساعدوهم في البيت. أنا عمري ما كنت متشافة يا دكتور، عارف إحساس إنك لو بقيت نجمة في السما هيغمضوا عينهم عنك ويعجبهم عمود نور في الشارع. هو دا إحساسي دايمًا تجاه نفسي».

الحقيقة إن سارة هي المثال الحقيقي للمقارنات التي تحدث من الأهالي تجاه أبنائهم، مقارنات مستمرة ودائمة بهدف أو من غير هدف.

نوعية المقارنات بتصيب الطفل بفقدان الثقة، رغم إن أغلبها لغرض تحفيزي.

ومع الوقت بيبدأ يقلل من قيمة الأشياء التي ينجزها حتى يتوقف عن الإنجاز.

وتوقفه عن الإنجاز هو رد فعل طبيعي لرد فعل الأهل على نجاحه.

كلنا بنحتاج للدعم وللمساندة، ولمن يتباهى بخطواتنا وإنجازاتنا البسيطة، حتى نستطيع تحقيق مزيد من الإنجازات والخطوات المهمة.

الدعم والمساندة عوائده أكبر بكثير من التحقيق والإنجاز، لكن بيظهر أثره في الإخفاقات الكبيرة، ومدى قدرتنا على النهوض والتعافي منها.

المقارنات مع الطفل أضرارها جسيمة، فبعد ما ييفقد الثقة في نفسه في أهم مراحل حياته «البناء»، بتتربى بداخله مشاعر سلبية

عدوانية تجاه الآخرين.

يبتحول ضعفه وحزنه على نفسه للتقليل والعداء والحقد على الآخرين رغماً عنه.

ف يقلل من شأن غيره.

يرى نفسه أفضل منهم في كل شيء.

يحقد على كل إشادة ينالها غيره.

ورغم محاولاته تجاه الآخرين لإثبات نجاحه وتفوقه، لكن في نفس ابن يعقوب هو نفسه بيقلل من قيمة الأشياء التي ينجزها.

وفي محاولاته لإرضاء نفسه قد يتنازل عن شخصيته ومهامه من الأساس.

ويبدأ في تقليد الآخرين سواء في:

سلوكياتهم.

توجهاتهم.

أفكارهم.

اختياراتهم.

شكل الحياة الخاصة بهم.

ومن هذا المدخل يتحول الطفل لشاب ناضج واعي، لكنه نسخة مزيفة صنعتها المقارنات.

نسخة مهما نجحت وحققت عمرها قصير جدًا لأنها كانت نسخة هشة غير ناضجة بشكلٍ كافٍ في اختياراتها.

رسالتي للآباء:

التحفيز بالمقارنات عفى عليه الزمن، العالم اتغير، وأساليب التربية اتغيرت واطورت، ابنك هيستمد ثقته في الحياة من ثقتكم فيه. الابن بيستمد القوة من إيمان عائلته به، بيستمد مشاعر الحب من مشاعر حب عائلته له. التربية الإيجابية تعني إمداد الطفل بمشاعر إيجابية تدفعه للمواصلة والتعايش؛ لو ربيت ابنك على إنه بطل هيكبر عنده مشاعر إيجابية إنه يقدر يفوز بكل معركة في الحياة، هيوخوض معاركه الطويلة مع الحياة، وهيقدر عليها، هيركز إنه يطور من نفسه ومن نقاط ضعفه، ويركز في نفسه وفي حياته بشكل كامل، لن يتعرض للابتزاز العاطفي أو الاجتماعي أو هينجذب لأي علاقة سامة بدايتها مد الثقة بنفسه، ثم بعد ذلك تبدأ التضحيات والتنازلات. التحقير من شأن طفلك بدافع التحفيز كارثة بتربي عقد جوة الطفل لن يتعافى منها بسهولة طوال حياته.

رسالتي لكل من يعاني من المقارنات:

كل إنسان ربنا ميزه بميزة عن غيره، بأفضلية عن غيره، بصفة، فكرة، هدف، أسلوب، شخصية مميزة ومختلفة عن الجميع. لن أقول لك أنك تبالغ في شعورك، فأنا أعني وأفهم جيدًا سبب شعورك الدائم بعدم التمييز، لكن صدقني التمييز الذي ترها في أعين الآخرين هو تمييز خداع، فالعامة باستطاعتهم رفعك في سابع سماء، ثم

دفنك في سابع أرض. بناء ثقتك على نظرة وثقة الآخرين بك جميل وضروري، لكنه قد ينقلب عليك في ليلة وضحاها. المقارنات هتظهر أسوأ ما فيك لإنك مهما حققت هتفضل منشغل بما حققه الآخرون، هتتحول لنسخة إنت نفسك رافضها، هتزداد عندك مشاعر حقد وكره تجاه الآخرين، وهتنقلها بطريقة ما لأبنائك. المقارنات التي لم تحفزك في بداية حياتك لن تحفزك في منتصفها، ثقتك الحقيقية بتبدأ من نظرتك لنفسك، شكلك، شخصيتك، شغلك، وعاطفتك.

مثال «1»:

لو خرجت من البيت بعد ما شُفت نفسك في المراية وتجملت في نفسك ولو لدقيقة؛ هتحس إن كل شخص بيقابلك معجب بشكلك ولبسك.

حتى لو كنت خارج من بيتك بملابس عادية جدًا.

لو خرجت من البيت وانت رافض شكلك؛ هتحس إن كل شخص بيقابلك بيتنمر عليك ورافضك.

مثال «2»:

لو اتفقت مع شخص ما على مناظرة علمية، واهتمت إن المنافس بيذاكر منين ومصادره إيه، وحياله في الإقناع والمراجع العلمية؛ هتحس إنك ضعيف ولن تتغلب عليه.

وفي الغالب هتنهزم منه قبل البدء.

الحقيقة إن شعورك في المثال الأول والمثال الثاني، خادع وكذاب.

لم يتجمل أحد فيك، لكن انعكاس نظرتك لنفسك هو سبب تخيّلك أن العالم بيتجمل فيك.

وبالتالي انعكس على تصرفاتك وردود أفعالك ومواقفك، فبدأ بانجذاب الطاقة التجمل فيك.

المثال الثاني:

سبب هزيمتك في المناظرة هو الانشغال بالغير.

التقليل من شأن نفسك ورفع مكانة خصمك بطريقة مبالغ فيها، أدى لهزيمتك في اللاوعي، فأفقدك الثقة بنفسك قبل البدء.

في النهاية صورتك عن نفسك، هي نفسها الصورة التي تحب أن يراك الآخرون بها، فأحسن النظر لنفسك، حتى يحسن النظر إليك.

ختامًا:

بعد رحلتها الشاقة تعافت سارة وأصبحت ناضجة وواعية في حياتها، لم تسمح للضغط أن يؤثر ويسيطر على حياتها بشكل كامل، بل أجادت طرق التعامل معه بطريقة صحيحة، والآن أصبحت لسارة حياة جديدة أكثر إيجابية لأنها تعاملت مع الضغط بهدوء تام. أدركت بعض المفاهيم الغائبة عنها مثل: أنها ليست مسؤولة عن بيئتها الفاسدة، لكن النجاة بنفسها هي مسؤوليتها، وأن الضغط لن ينتهي، لذلك يجب علينا ألا نجعله مؤثرًا بشكل كامل على حياتنا، وإلا سنعرضها للضياع. أدركت أيضًا أن المناقشات الحادة مع عائلتها لن تجني منها إلا التعب والضغط، فما عليها إلا إيجاد طريقة جديدة

للتعامل، ولحماية نفسها من أقل ضررٍ وارد حدوثه. الآن أسست
سارة حياتها، ومسألة زواجها باختيارها فقط حين يرتاح قلبها.

"5"

أنا عايز أتجوز مونيكا بيلوتشي

دعاني أحد الأصدقاء لمناقشة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي، كان عنوان المناقشة «مواصفات شريك حياتك». بدأ كل ضيف يتحدث عن آمانيته وأحلامه في شريك حياته، كلها صفات ومميزات مشروعة جدًا ومنطقية.

وفجأة ظهر شاب وتكلم بكل ثقة: «أنا عايز أتجوز مونيكا بيلوتشي».

طبعا كلنا سخرنا من اختصاره لشريك حياته في مونيكا بيلوتشي (بعيدا عن إنها حلم لأي رجل)، لكن السؤال هنا: على أي أساس بنختار شريك حياتنا؟

هات ورقة وقلم وتعالى اكتب ورايا:

إيه مواصفاتك الشخصية؟

بتشتغل إيه؟

دخلك كام؟

طموحك وخططك لتحقيقه؟

أفكارك الدينية والاجتماعية؟

مكانتك الاجتماعية؟

مواصفاتك الجسدية؟

مدى تقبلك للصفات والعادات وشكل الحياة المختلف عنك؟

مدى سوائك النفسي لتقبل الاختلافات في شريك حياتك؟

شكل الحياة التي تتمناها مع زوجتك؟

أشياء يمكن التنازل عنها في سبيل الطرف الآخر؟

أشياء لا يمكن التنازل عنها مهما كانت الضغوطات؟

كتبت كل الأسئلة دي؟

خليني أقول لك إن كلنا لينا متطلبات مشروعة في شريك حياتنا،

بنسعى وبنحاول إننا نجدها في رفيق العمر.

المتطلبات نفسها التي تجعلنا نقبل أو نرفض بعض المتوددين في

القرب.

الحقيقة إن رحلتنا في البحث عن شريك حياتنا طويلة ومرهقة

لإن فكرة الحياة مع شخص ومشاركته كل شيء هي فكرة مرعبة

ومرهقة مهما بدا عكس ذلك.

لكن قبل ما نبدأ رحلتنا، ضروري نسأل نفسنا:

إحنا مميزاتنا إيه؟

هنضيف إيه للطرف الآخر؟

يكون عندنا السواء النفسي الكافي الذي يسمح لنا إننا نتعرض

للرفض مثلما نرفض الآخرين.

قناعة إن إمكانياتك ممكن تكون مناسبة لـ «س» لكنها لا تناسب «ص».

وإن قبول «س» ليك لا يعني إن حضرتك لست مطالبًا بتغيير بعض الصفات والعادات لأجله.

ورفض «ص» لا يعني إنك شخص سيئ أو عندك مشكلة، وارد جدًا تكون جميل لكن مش بالنسبة له.

أولاً: التقارب الاجتماعي مهم جدًا:

إياك تصدق إن المكانة الاجتماعية غير ضرورية!

فكرة الشاطر حسن اللي اتجوز إنجي بنت الملك فكرة هزلية جدًا.
وعلي ابن الجنابني اضرب بالنار وقت ما فكر يتجوز فريدة هانم بنت الباشا.

خليك واقعي جدًا في اختياراتك لشريك حياتك.

حتى لو أنت طموح وعندك أحلام، ليس بالضرورة أن يؤمن بها الطرف الآخر، وليس من الضروري أن يوافقك على مرافقتك لرحلتك في تحقيق أحلامك وأهدافك.

أنا لا أدعوك لليأس، لكن يا صديقي العزيز..

لا يجوز إنك تتقدم لبنت مصروفها من بابا عشرة آلاف جنيه، وانت مرتبك في الشهر 3 آلاف جنيه، حتى لو البنت بتحبك، وحتى

لو هتتحمل، مع الوقت لن تتحمل شقاء الحياة بالشكل دا.

ثانيًا: التقارب الثقافي والفكري:

المهندس بيتجوز مهندسة والدكتور يتجوز دكتورة؟

لا، هذا كلام هزلي.

مش شرط كل شخص متعلم يكون مثقف وعنده فكر ورؤية.

التعليم يساعدك على الثقافة والتنظيم والتخطيط، لكن غيابه لا يؤثر على الفكر والثقافة.

الفكرة إن لازم تكون بينكم أرض صلبة مشتركة تقدر من خلالها تتحاور مع شريك حياتك.

اهتمامات من خلالها تقدر تتفاهم معاه.

وجهات نظر واضحة حتى لو مختلفة لكن ليكم مساحة آمنة لوجهات النظر تقدرتوا تختلفوا فيها.

ثالثًا: التربية والعادات:

صدقني إنت مش مسؤول أبدًا عن شخص ما ليصبح شريك حياتك.

حضرتك حابب تتزوج بنت محجبة؟

ما تطلبش من بنت بشعرها إنها تتحجب عشان تكون زوجتك.

حضرتك حابب بنت ربة منزل؟

ما تدخلش حياة بنت، وبعد ما تبدأ العلاقة تطلب منها التنازل عن وظيفتها.

حضرتك حاب بنت بترجع البيت الساعة 10 مساءً؟

من فضلك ما تدخلش حياة بنت نظام تربيتها ومنزلهم متعودين على السهر والسفر، وتطلب منها تغيير كل العادات دي لإرضائك.

ركز إنك تختار حد متربي زيك.

عاداته نفس عاداتك.

أفكاره نفس أفكارك.

بيئته نفس بيئتك.

بالمناسبة هذا لا يعني إن تربيتك هي الأصح والأفضل، لكن الاختلاف جزء أصيل من الحياة.

تربيتك وأفكارك وعاداتك ليست محور الكون.

هي مناسبة، لكن ليست بالضرورة تناسب الآخرين.

أنت تراها جيدة وصحية، غيرك يراها سامة وفاسدة.

في النهاية ركز إنك تختار حد شبهك في التربية والبيئة والعادات.

أو عندك قابلية لتقبل الاختلاف والتعايش معاه.

أو عنده قابلية للتعايش متقبل الاختلاف وحاب يكمل معاك.

على الهامش:

انتهت موضة إنتِ لو بتحبيني هتعملي كذا كذا لإرضائي.

رابعًا: الأحلام والطموحات:

شريك حياتك يعني شخص أصيل منك.

هتقابله كل يوم وطول الوقت.

هياثر عليك وهتاثر بيه.

نظرتة للحياة هتاثر بيك ونظرتك للحياة هتاثر بيه.

للسبب دا ركز جدًا إنك لو طموح وعملي تكون مع شخص إن لم يكن بنفس الطموح والاجتهاد، فعلى الأقل يكون مقدر لطموحك وعملك، وبيسعى لتوفير بيئة مناسبة ليك تساعدك على النجاح والتقدم، لإن المرء بينجذب ويتأثر بخليته ورفيقه. ضروري تركز إن يكون شريك حياتك شغوف بالسعي والأحلام والتطور. لو إنت شغوف بكل الأفكار دي؛ وقتها هتدعموا بعض في لحظاتكم الصعبة، هتشدوا أزر بعض وقت الميل، هتسندوا بعض، وتقدموا يد العون لبعضكم البعض.

خامسًا: الصفات الشخصية:

ركز جدًا في صفاته الشخصية.

الحنية شرط أساسي في علاقتك بشريك حياتك؟

ركز في حنيته مع الآخرين.

ركز في تصرفاته وقت الغضب.

ركز في ردود أفعاله.

ركز في طريقة تعامله وقت الخصام.

ركز في حنيته على المحيطين بيه.

محتاج تعرف شخصيته قوية ولا ضعيفة؟

شوف مدى تأثيره بأهله.

بيحترمهم وبيحبهم، لكن بيسمح لهم بالتدخل الدائم في حياته؟

شخصية مستقلة؟

بيسمح لأي شخص التدخل والتحكم في كل تفاصيل حياته؟

شخصية ضعيفة لا تصلح؟

ركز في مدى استقلالية قراراته.

نابعة من أفكاره ورغباته ولا بيتملى عليه القرارات؟

قائمة طويلة جدًا لن تكفي صفحات هذا الكتاب للحديث عنها، لكن

قبل أن نختم هذه الفقرة أقول لك:

حلوة البدايات كلها حكايات ف ما تصدقش. كلنا لطاف جدًا

مع شركاء حياتنا، لكن مع مرور الوقت بتتساقط الأقنعة، وتظهر

الحقيقة، فركز دايماً في طريقة تعامله مع الآخرين؛ هتكتشف أمور

كثير جدًا لا تتخيلها.

الزواج قرار صعب جدًا محتاج التركيز في كل التفاصيل مع

التوكل على الله.

بعدها أنهيت حديثي سألني أحد المستمعين: كل دا علشان عايز
يتجوز مونيكا؟! طيب أنا عايز أتجوز ياسمين صبري.
رددت: كن لها أبو هشيمة تكن لك ياسمين صبري.

"6"

علاقة سامة

راسلتني قبل ستة أشهر تسألني كيف يمكن للمرء أن يتجاوز خسارته لنفسه؟

في العادة لا أرد على مثل هذه الرسائل وأحولها بشكل مباشر، لكن هذه الرسالة تحديداً قাদني الفضول للرد عليها، خصوصاً لأنني أعرف صاحبته. رددت عليها وأخبرتها أن سؤالها في حد ذاته يعني أنها لم تخسر كل شيء.

بشمهندسة رنا.

ابنة الخمسة والعشرين، من أكبر العائلات في مصر، عائلة ذات صيت ذائع في كل مكان، جميلة، شخصية مستقلة، قيادية، ومن بين كل أصدقائها لها طلتها المميزة، وبمثابة الأهل والأخت الكبيرة لهم، وحتى في عائلتها فهي النموذج التي تتمنى كل فتيات العائلة أن تكون مثلها.

رنا المثال الحي للبت المثالية في كل شيء، التي يتمناها الجميع، كل أب يتمنى لو أن ابنته مثلها، كل صديق يتمنى أن تكون صديقتة، كل حبيب يتمنى أن تكون حبيبته، وكل مدير يتمنى موظفة مثلها. اختياراتها المثالية وروتين حياتها يثبت شخصيتها السوية المتزنة.

إذن لماذا طلبت رنا جلسات نفسية؟

دعني عزيزي القارئ أخبرك أن أشد الشخصيات قوة لديها نقطة

ضعف حقيقية لا يمكن التغافل عنها،

والحب هو نقطة ضعفها التي كانت سببًا في وجودها هنا.

البدهي مع إنسانة بالتميز والشخصية المثالية دي، اختيارها لشريك حياتها يكون بنفس درجة التميّز أو على الأقل قريب منها.

لكن رنا فاجئت كل أصدقائها بدخول شخص ما في حياتها، الأدهى كان صفات الشخص دا نفسه.

بمقارنة بسيطة ما بين الطرفين:

رنا إنسانة عملية من الدرجة الأولى، من صغرها وهي مسؤولة عن أعمال والدها.

مصطفى شاب اعتمادي جدًا على أملاك والده، يده ناعمة لم تذق معنى الشقاء.

رنا صاحبة خطط واضحة في حياتها، أهداف وطموحات وتطور واضح في كافة جوانب حياتها.

مصطفى مشوّش وبائس، شخص عايش ناحية اللا شيء، لا يملك أي خطة أو هدف للحياة من الأساس.

رنا شخص استقلالي، ورغم تربيتها الريفية، إلا إنها صاحبة قرارها الوحيد والأوحد ولا أحد يجرؤ على التدخل في حياتها.

مصطفى رغم كونه الأخ الأكبر إلا إنه لا يملك قرار نفسه، عائلته يتحكمون في كل قرارات حياته.

رنا فتاة مثقفة، متطلعة، ملتزمة دينيًا، تضع لنفسها حدودًا واضحة تجاه التعامل مع الآخرين.

مصطفى شخص فارغ تمامًا، لا يعرف عن دينه أبسط الأساسيات، مباح للنساء، لا يعرف معنى الحدود من الأساس.

رنا مسؤولة عن نفسها وعن أخواتها رغم أنها أصغرهم عمرًا.

عائلة مصطفى لا يثقون فيه من الأساس، ولا يوكلونه بأبسط المهام، ويكلفون إخوته بالأمر رغم أن مصطفى أكبرهم.

رنا رغم مكانة عائلتها الكبيرة إلا أنها استقلالية، تبحث عن صنع اسمها وكيانها بعيدًا عنهم.

مصطفى مجرد أداة لتنفيذ أوامرهم ولا يشعر بالضيق من هذا.

رنا شخص يمكنك الاتصال به وقت أزمته؛ ستجدها أول من يقف بجوارك في لحظات ضعفك وسعادتك، ويسانئك، ويأمكنها التضحية بكل شيء من أجلك.

مصطفى شخص لا يملك أي أساسيات للتعامل الإنساني من الأساس.

هذه نبذة قصيرة عن مدى الاختلافات بينهما.

قالت:

«كنت عارفة إننا مش مناسبين لبعض أو كان عندي قناعة معينة إن المقارنات بالطريقة دي ظالمة جدًا للطرف الثاني حتى لو كنت أنا

الطرف الأضعف. إحنا مختلفين علشان نكمل بعض، لو شخص شبهك في كل شيء العلاقة هتكون مملة».

يسألني أحدهم بعد هذه الاختلافات الكبيرة، لماذا سمحت رنا لشخص مثل مصطفى أن يقتحم حياتها؟

خليني أقول لك إن الإنسان القوي المثالي جدًّا، بيحتاج للونس، بيحتاج لشخص يقدر يبكي قدامه، يظهر ضعفه، يشتكي له من قسوة المسؤوليات. الشخص القوي المثالي المسؤول بيحتاج لكورنر يبكي فيه وينهار بدون أي خوف أو قلق أو تحفظ.

شخص لا يعرف معنى المسؤوليات والضغوطات والالتزامات، هو الواجهة المثالية لرنا. شخص فارغ تمامًا، فمش هيعلق على تصرفاتها، لن يستوعب الأشياء التي تعاني منها، ولن تشعر بالحرص أمامه.

لحظة احتياجك للكورنر الهادي دا هي اللحظة الفاصلة في حياتك. اللحظة دي مصيرية في حياتك لإنك بتفقد وقتها جزء كبير من وعيك.

افتكر كدا كام شخص دخل حياتك وكان مصدر أذى نتيجة إنك خضعت للحظة دي؟

اللحظة دي لحظة غرقك العاطفي والحسي، فبتضطر تلجأ لأي طوق نجاة قدامك.

في اللحظة دي محتاج تعمل تنشيط لعقلك.

تغير البيئة على الفور.

تأخذ خطوات جديدة في شغلك.

تفكر في الهروب من الدوامة دي.

قالت: «يمكن كان نفسي حد أنهار قدامه، يمكن كنت عايضة أحس إن عادي أنهار وأتعب وأخاف وأقلق، أحس إن فيه حد مسؤولة عنه. كنت باسمع عن الحب، لكن عمري ما جربته. في اللحظة دي فيه مليون حد كان بيحاول يقرب مني، لكن أنا كنت شايفة إن لازم أختار راجل يناسبني، حياته وشكلها وشكله وأسلوبه، ومصطفى كان وقتها الرجل المثالي بالنسبة لي».

نرجع لموضوع رنا.

البداية طبقًا مثالية جدًا.

حب.

اهتمام.

مشاركة.

ونس.

احتواء.

أرجوك ما تنبهرش بالبدايات، كل البدايات جميلة، كل البدايات صادقة، الوقت هو الرهان الوحيد على استمرار وصدق الطرف الآخر.

مع مرور الوقت وبعد نهاية تأثير الدوبامين.

بدأت العيوب تظهر، ومع ظهور العيوب بدأ الابتزاز والاستهلاك العاطفي.

ولإن شخصية بشمهندسة رنا قوية.

ولإن دكتور مصطفى يعتمد ضعف شخصيته من العلاقات العابرة.

بدأ مصطفى يعتمد شعوره بنفسه من رنا.

شعور إنه شخص مهم، شخص مرغوب فيه، شخص يُعتمد عليه، شخص مسؤول.

الكارثة كانت إن الشعور الذي يستمده دكتور مصطفى من صنع خيال ووهم رنا، لإن بمراجعة كل تصرفات مصطفى فكان شخص غير مسؤول معها من الأساس.

قالت:

«في البداية ما كنتش شايفة كل التفاصيل دي أو باقول جوايا عادي يعني كلنا بنحتاج نستمد المشاعر من بعضنا البعض، فين المشكلة في كدا؟ أmaal إحنا بنحب ليه؟ ثم هو أصلاً مش بيمارس الابتزاز العاطفي عليا، دا وهم وغير حقيقي».

هنا المرحلة الثانية التي مرت بها رنا:

«حب الوهم»:

حب الوهم يعني إنك تتخيل صفات غير حقيقية في شريك

حياتك، مواصفات بعيدة كل البعد عن الحقيقة، مواقف عقلك
بيصنعها لا أساس لها في الواقع، ردود فعل لم تحدث، والبحث ما
بين مواقفه السلبية الدائمة عن موقف إيجابي واحد.

حب الوهم هو الصورة الخيالية التي نصنعها في عقولنا لشريك
حياتنا، وبننتعاش مع الصورة الزائفة دي.

هو مش الشخص المخلص.

إنت مخلص للعلاقة ف متخيل إن هو كمان مخلص ليك.

هو شخص غير مسؤول.

لكن إنت علشان شخص مسؤول متخيل إن هو شخص مسؤول.

شخصيته ضعيفة ومشوش.

إنت علشان شخص قوي وواضح متخيل إن هو يملك نفس
الصفات.

غير متزن نفسيًا وفكريًا وأخلاقيًا.

إنت علشان متزن نفسيًا وفكريًا وأخلاقيًا متخيل إنه يملك هذا
الاتزان.

هو شخص قاسي وجاف جدًا في التعامل.

لكن إنت علشان شخص لين وحنين وودود متخيل إنه يملك مثل
هذه الصفات.

هو مش بيحبك إنت.

أنت الذي تحب وأنت من تريد منه الحب.

ببساطة: «أنت ترى الناس بالصورة التي كونتها عنهم».

فأنت صنعت وهماً من صفاتك فيهم، صنعت وهماً من مميزاتك فيهم، وتعايشت مع الصورة الخيالية الكاذبة.

قالت:

«باعترف إنني حبيت صورته في خيالي، أنا حبيت عطائي وتفصيلي معاه. كنت متخيلة إنه بيحس بالندم وقت ما بيغلط زي ما أنا باحس بالندم وقت ما باغلط، هيكون جمبي وقت ما الحياة تغرز مخالباها في قلبي زي ما أكيد كنت هاعمل معاه. كنت باقول لسا ما ظهرتش مواقف تثبت شخصيته القوية ومروءته معايا، لكن أكيد هيكون سند وأمان، ومش هيسيبنى لوحدي وقت ما أحس بالضعف أو الخوف زي ما أنا باعمل معاه أكيد. هو حنين زيي بالضبط ويمكن أكثر، لكن لسه مفيش وقت أو مساحة للتعبير عن مشاعره دي».

المرحلة الثانية في مثل هذه العلاقات:

مع تكرار المواقف التي تثبت سوء اختياراتك، هز الصورة المثالية عن شريك حياتك، وظهور صوت داخلي بيعارض اختيارك للشخص دا.

بتبدأ مرحلة: «الدفاع عن الوهم».

شخص قوي، اختياراته مثالية، شخصيته متزنة، بيدفعه الكبرياء لرفض الاعتراف بسوء اختياره،

فتبدأ العاطفة ترفع راية الدفاع باستماتة عن شريك حياتها، وتبدأ تثبت لنفسك إن اختيارك كان صحيح.

تشاركه إنجازاتك، فتجده باردًا لا يكثر لها من الأساس.

تسعى أن تثبت له أنك شخص كويس ومحبوب من الجميع؛ تجده لا يبالي بحب وفخر الآخرين بك.

تحكي له عن خطواتك وأهدافك التي حققتها وتحققها، فتجده يقلل من شأنها لأنه لا يبالي بها.

تقدم له الهدايا التي صنعت بكل حب، فيقابلها بهدوءٍ وجفاء تام.

خذلان داخلي قاسي جدًا، خذلان يفقدها ثقة في اختياراتها ونفسها، وتبدأ التشكيك في قراراتها.

الطبيعي وقتها إن الشخص بيتخذ خطوات للوراء، ويبدأ يرى الطرف الآخر بصورته الحقيقية.

لكن مع شخص بنفس شخصية رنا؛ لن ترمي الراية بسهولة.

فتبدأ يتحول صراعها الداخلي من إثبات لنفسها لإثبات للمحيطين بها.

خلافات.

عصبية.

غضب.

مقاطعة لبعض أصدقائها.

جدال طوال الوقت.

تفشل مهمة إقناعهم بأن الطرف الثاني شخص كويس.

في اللحظة دي لازم تنتهي العلاقة، لكن العند بيولد الكفر.

بتواصل رنا العناد مع نفسها خوفاً على كبريائها وشخصيتها
وصورتها المثالية أمام أصدقائها، وتبدأ إنها تمس الجزء الأخطر في
المفاهيم.

«الثوابت».

- مش بيصلي

* بكرة ربنا يهدي وهيصلي.

- مش بيشتغل.

* بكرة إن شاء الله يشتغل، مش ضروري يشتغل.

- مش بيغير ولا بيخاف عليكي.

* هو بيحب بطريقة مختلفة.

- أهله بيتدخلوا في كل تفاصيل حياته.

* هم خايفين عليه لا أكثر ولا أقل.

- شخص غير مسؤول وغير أمين على المحيطين به.

* هي تربيته مختلفة.

- أهله يعتمدوا على أخواته الصغيرين في إدارة الأمور المادية.

* علشان هو بيصرف كتير

- قاسي وجاف في مشاعره.

* هو ما بيعرفش يعبر عن مشاعره.

- بيكلم بنات كتير وبيسهر ومضطرب أخلاقياً.

* شاب، وكل الشباب ليهم نزوات.

- مشنت وغير واضح.

* كل الشباب دلوقتي مشنتين الله يعينهم.

ملاحظة «1»: رنا بدأت تمس ثوابت في مفاهيم وتكوين الشخصية، بدأت تصنع مبررات لكل الأخطاء الكارثية في تكوين شخصية مصطفى.

ملاحظة «2»: رنا بدأت تهاجم نفسها وترفضها وتهدم ثوابتها الفكرية والثقافية والأخلاقية والنفسية، رنا بدأت تهاجم نفسها وتتحول لأشد أعدائها.

قالت:

«قضيت فترة بدأت أنفر من التربية الإيجابية، من الالتزام الديني، أشوف كل ولد مهذب وواضح ومحترم هو ولد تقليدي جداً ممل وخام، كل شاب ملتزم دينياً هو شاب منغلق ومتشدد. بدأت أشوف أي راجل بي سعی وبيحاول، مجرد سعی ومحاولات على الفاضي ما

لهاش أي لازمة والحياة لا تستدعي أبدًا كم المحاولات دي. الأصعب عليًا إن بدأ أصحابي يتجنبوا آرائي، رنا اللي كانت أي مشكلة تحصل لهم ياخدوا رأيها بدأوا يتجنبوا آرائي من الأساس! حسيت وقتها إني فعلاً بدأت أفقد جزء كبير من شخصيتي، والسبب دا بيخليني أصمم إني أدافع عنه. عارف لما تدافع عن شخص ليس من أجل الشخص وحسب، بل لتثبت لنفسك وللآخرين أنك لم تخطئ في اختيارك، وإنك شخص جيد يجيد الاختيار؟ كنت باقاتل علشان أثبت لنفسي إني فعلاً اخترت صح، وجوايا كنت باقول له أرجوك ما تخذلنيش».

المرحلة الثالثة: «المواجهة».

بيفيض الكيل برنا وتبدأ في مواجهة الطرف الثاني «مصطفى» بكل عيوبه وتصرفاته، وفي اللحظة دي بتتفاجئ رنا ببرود تام من مصطفى. هو لا يتعمد البرود، هو لا يفهمها من الأساس.

كيف لك أن تتحدث عن الأمانة مع شخص خائن؟

كيف لك أن تتحدث عن المسؤولية مع شخص مُستهتر؟

كيف لك أن تتحدث عن التنظيم مع شخص فوضوي؟

هنا المرحلة الأخيرة في فقعة الوهم.

مصطفى لو شخص سوي بشكلٍ كافٍ هيعترف إنهم غير مناسبين لبعضهما ويرحل عنها، لكن ولإنه بيستمد شعوره منها، لن يتركها ترحل عنه بسهولة، فيبدأ يوعدها بالتغيير.

دلوقتي حضرتك بتسألني: وارد يتغير يا دكتور محمد، ليه مش

عايزها تصدقه؟

أقول لك مستحيل يتغير.

لإن الإنسان طباع وصفات.

الطباع أصيلة.

الصفات متغيرة.

سهل جدًا تخلي راجل مستهتر في شغله يكون ملتزم.

مستحيل تعلم راجل يعني إيه مسؤولية.

سهل جدًا تخلي راجل يحد من غضبه.

مستحيل تغير راجل طبعه القسوة والعدائية.

سهل جدًا الراجل يوفي بوعد.

مستحيل تعلم راجل إن الوضوح من سمات الرجولة.

سهل جدًا تعلم راجل إزاي يستقل بحياته.

مستحيل تعلمه إن الاستقلالية جزء من شخصيته كرجل.

سهل جدًا تجبر راجل على الالتزام.

صعب جدًا تعلمه إن الالتزام جزء من قوامته.

سهل جدًا تخليه يغير طريقة حبه.

صعب جدًا تعلمه إن الغيرة والمسؤولية والأمان من سمات الرجل

السوي.

سهل جدًا راجل يشتغل.

صعب جدًا تعلمه إن الشغل جزء من شخصيته الأساسية.

الفعل سهل، لكن دافع القيام بالفعل مستحيل يتعلم.

هي نشأة وتربية.

ابنك الصغير لو ما اتعلمش يغير على والدته وأخته، هيعيش طول عمره لا يغار على أهل بيته.

ابنك لو ما اتعلمش جزء من المسؤولية وهو صغير، هيكبر وهو لا يعرف معنى المسؤولية من الأساس.

ابنك الصغير لو ما اتعلمش إنه يشتغل ويسعى علشان يجيب حاجات نفسه فيها، هيعيش متعود على تلبية متطلباته.

ابنك لو ما اتعلمش من صغره إن الكلمة عهد وشرف، هيعيش طول عمره ما عندهوش كلمة واضحة تجاه الآخرين.

فيه طباع في الشخص مستحيل تتعلمها، يا تترى وتنشأ بها يا تعيش طول عمرك من دونها مهما حاولت اكتسابها.

ملاحظة «3»:

رنا نفسها متربية تربية إيجابية سوية بشكل كبير، وفجأة مطالب منها تقنع مصطفى بتربيتها أو تشكك هي في تربيتها.

قالت:

«اكتشفت إن خلاص أنا اللي متحملة مسؤولية العلاقة، أرجوك صلي! الصلاة مهمة جدًّا، أرجوك اشتغل، مش ضروري يكون مرتبك كبير، بس لازم تسعى وتحاول وتشتغل. حاول تغير استايل لبسك، بجد مش هينفع تقعد مع بابا لابس سلسلة وخواتم ولا بس بنطلون كاتينج، أنا مش عايزة تغير شكل حياتك، بس أرجوك حاول تفهم طبيعة البيت اللي انت داخله. محتاج فلوس أنا هاقدر أوفرها لك، وسايط وفرص عمل هاوفرها لك، خذ خطوة بس. بدأت أسعى مكانه لأجله، أفكر مكانه لأجله، أشيل همه، اتحولت من حبيبة ليها حقوق لماما عايزة تساعده وتغير في شخصيته بكل الطرق الممكنة».

المرحلة الرابعة: «الحقائق».

في المرحلة دي بتبدأ رنا تتعامل بمبدأ:

«الآن سنعامل الناس بما ظهر منهم».

بتهدم الثوابت والصورة المثالية عن الطرف الآخر، بتسيطر على عقلها بكل الطرق الممكنة، وتركز في تصرفاته، تتعامل بهدوء ورزانة في العلاقة. في اللحظة دي بيُزال الستار وينتهي تأثير الحب والدوبامين.

تراجع التصرفات اللي كان لازم تراجعها من زمان.

في مبدأ التصوير «كل ما تقرب الكوالي تي بتقل».

بيختفي الوهم، وبتبدأ رنا تتعشم إن المرحلة دي هي الأخيرة علشان تثبت لنفسها وللمحيطين بها إن اختيارها كان صح، لكن

الكارثة بتكون في ظهور حقائق جديدة.

أخينا مصطفى:

بخيل جدًا.

غير مسؤول.

مشتت تمامًا.

غير قوَّام.

كل دي الصفات الواضحة التي كانت تتجاهلها رنا.

لكن مع التركيز أكثر:

دكتور مصطفى مرتبط من 5 سنين و رنا مجرد نزوة.

هنا الصدمة، المسمار الأخير في نعش العلاقة.

قالت:

«قعدت فترة كبيرة مش مصدقة، مصدومة، مش قادرة أستوعب، أنا كنت باكدب عيني وباكذب المحادثات اللي بينهم، قعدت فترة باتواصل مع البنت دي، وهي بتثبت لي كل دقيقة إنهم مرتبطين من خمس سنين، محادثات، صور، ريكوردات، خروجات، بتبعت لي كل حاجة حصلت بينهم. البنت في البداية كانت مشفقة عليًا جدًا. إنت متخيل أنا بنت تشفق عليًا؟ أنا رنا مثال البنت القوية المثالية الناجحة يمر الزمن و بنت تشفق عليًا علشان حبيبها خانها معايا! أنا اتحولت للمكانة دي في لحظة».

جميل جدًا يا أستاذ محمد، خلينا نقول إن رنا فاقت خلاص
وأدركت إن الشخص دا سام وبعده عنها، صح؟
الحقيقة لأ.

الصدمة كانت أكبر من استيعابها. قدامك طريقين، يا تصدق الواقع
وتتعايش معاه، يا تدخل مرحلة الإنكار.

«مرحلة الإنكار»:

إنت بترفض الحقيقة بشكل كامل، بترفض تصدق دلائل ملموسة
قدام عينيك، بترفض تصدق إن الشخص دا خاين أو كذاب، بترفض
الاعتراف بكل العيوب والأخطاء والمواقف السيئة، بتوهم عقلك
إن كل الدلائل دي كذب مش حقيقة، بتنتظر أي دليل يثبت إن كل
الدلائل دي كذب. علشان ترضي نفسك، بتبدأ تقنع نفسك بالكذب
والوهم، نفس الكذب والوهم اللي كان سبب إنك تستمر في العلاقة
مع شخص سام.

فترة صعبة جدًا وربما هي الأصعب، لحد ما بتقرر تقابل الشخص
المؤذي.

في اللحظة دي تحديدًا بيهدم لك أوهامك، بيستخدم طريقتين
للرد على المواجهة.

الطريقة الأولى هي «الصمت»:

ما عنديش رد.

مش ضروري أقول لك عملت ليه كدا.

ما عنديش تعليق على أي حاجة.

كل اللي بتقوليه صح.

بيبدأ يستخدم دور الضعيف المسكين المغلوب على أمره.

الطريقة دي مزعجة جدًا وبتخلي الشخص المأذي يستمر في أسئلته، ويصنع مبررات داخلية للطرف الثاني.

الطريقة الثانية «البجاجة»:

أيوة أنا عملت كدا عادي.

ما حدش ضربك على إيدك.

أنا ما وعدتكيش بحاجة.

الطريقة دي بتثير غضب الطرف الثاني، لكنها الأنسب والأقرب لتقبل الحقائق وبداية التعافي.

قالت:

«هو استخدم الطريقة الأولى.

كان ساكت، ساكت في أكثر وقت كنت محتاجة منه يتكلم، بيرر، يوضح، يكذب كل اللي وصل ليا، وأنا كنت هاصدقه، كنت هاكذب عيني وأصدقه. كان نفسي يقول إن الإسكرينات والصور والريكوردات دي كلها كذب. كنت عايزة أصدقه يا أستاذ محمد، كنت أقول له ليه عملت كدا؟ يسكت، أسمع في الخلفية عمرو دياب وهو بيقول دا أنا لما كنت باقول باقصد كلامي يطول، يمكن تقول حاجة

أسمعها أصفى لك.

تعرف أنا كنت مستعدة لو قال لي الكلام دا كذب وأنا خنتك فعلاً، لكن كان غصب عني، كنت هاغفر له والله، كنت هاغفر له علشان أنا فعلاً بحبه، ومش عايزة أصدق إني اخترت غلط، أنا مشيت من غير ما يرد، لكن كان جوايا سؤال واحد: كل دا كان ليه؟».

مرحلة «كل دا كان ليه؟»:

أهلاً بك يا صديقي في المرحلة الأشد قسوة على الإنسان، أهلاً بك في كم الأسئلة الوجودية التي لا تنتهي، أهلاً بك في مرحلة الانهيار والصمود، والتجاوز والرجوع لنقطة الصفر، والتعاسة والفرح، والإفراط الحسي والحركي، ثم السكون والهدوء التام.

المرحلة دي مختلفة تمامًا، أنت لا تحمل شعورًا واحدًا، أنت تحمل كل المشاعر السلبية والإيجابية في آن واحد.

أمثلة من نوعية الأسئلة المختلفة:

أنا ليه حبيته؟

هو ليه عمل كدا؟ أنا بحبه.

هو أنا بحبه فعلاً؟

هو ما كانش بيحبني؟

هو أنا ظلمته؟

هو أنا كنت قاسية عليه في عتابي؟

هو أنا أستحق القسوة والأذى؟

هو ممكن يحس بالندم؟

هو لو رجع أنا ها عمل إيه؟

أنا عايزة ربنا ينتقم منه على اللي عمله فيا.

مش يمكن أنا اللي مكبرة الموضوع.

هو استغل حبي له.

ليه؟ ليه عمل فيا كدا؟ ليه؟

بتبدأ سلسلة من الأسئلة التي لا تنتهي في اللحظة دي، تصميم رنا إنها تلاقي إجابة لكل شيء مضاد لتعافيتها، لإن ببساطة:

إشكالية غريبة جدًا إن بعض المهزومين من علاقاتهم الاجتماعية عندهم قناعة تامة إن جزء من رحلة تعافيتهم هينجح لو الطرف المؤذي أجاب عن سؤال: «ليه عملت كدا؟ ليه أذيتنا؟».

سامح الله أستاذة غادة عادل، والأستاذ كريم عبد العزيز في مشهدهما الشهير في فيلم الباشا تلميذ، لما قالت له: «ليه عملت كدا يا بسيوني؟». بسبب المشهد دا ظهرت متلازمة في جيل كامل هو البحث عن إجابة السؤال دا.

انتظار الإجابة على السؤال دا كإنك بتطلب من الأسد مبرر ليه ممكن ياكلك رغم إنك لا تأكل الأسود.

الحقيقة إن الشخص المؤذي -إن كان مدرك أو لا يدرك- لا يملك

أية إجابة لهذا السؤال، لأن ببساطة لو كان بالسواء النفسي الكافي
اللي يخليه يجاوب على السؤال دا، كان من باب أولى سأل نفسه:
«ليه بأذي غيري؟» وكف عن أفعاله وأذى الآخرين. على العكس
بعضهم يملك من البجاجة التي تجعله يبرر أفعاله ويُلقي اللوم عليك،
ويقنعك أنك تستحق الأذى، ويعود إليك ليواصل سمومه في قلبك،
وأنت تحت تأثير:

«أنا فعلاً اللي غلطان وأستحق الأذى».

صديقي العزيز، مهمتك التعافي من الأذى وحماية نفسك من أي
أذى متوقع، وترتيب وتغيير أفكارك لاختيار الناس.

مهمتك النجاة بما تبقى منك، ومحاولة إصلاح ما أفسدته العلاقات
السامة.

مهمتك تغيير وصنع وعي خاص بك يفيدك في حياتك القديمة،
وتستفاد من الدروس القاسية التي مررت بها في العلاقة.

شيل هم نفسك، وفكر في نفسك، ورحلتك في التعافي (التي قد
تطول مدتها).

ما تفكرش وتشيل هم، هو بيتغذى على أذى الآخرين.

أضعت الكثير من الوقت والطاقة في علاقة أفسدتك، فلا تسمح
بضياع المزيد من أجل الانشغال بشخص مضطرب لا يدرك أفعاله.

ومع ذلك فرغبة الطرف الأول في الإجابة عن نوعية الأسئلة دي
هي رغبة مشروعة جدًا حتى وإن كانت أضرارها أكثر من منافعها.

طبيعي أعرف فين الخطأ.

طبيعي أعرف أنا عملت إيه أستحق بسببه الأذى اللي حسيته.

طبيعي جدًا أفهم فين المشكلة.

جميل جدًا، رنا تعافت وتجاوزت الموضوع، صحيح؟

إنت مستعجل ليه يا صديقي؟

«ما بعد الفراق»:

في اللحظة دي بتستعيد رنا جزء من حياتها، تدرك أنها أخطأت في حق نفسها، ووضعتها في مكانة لا تليق بها. التركيز في كافة جوانب حياتها، محاولة التطور بشكل كبير، رفض حالة الخمول الطويلة التي مرت بها، ومقابلة الحياة بفكرٍ وأسلوبٍ جديدٍ لتعويض ما افتقدته في فترتها الصعبة.

نوبات الانهيار مستمرة، لكنها لا تؤثر بشكلٍ كاملٍ على مهامها.

نوبات الحنين مستمرة، لكنها لا تؤثر على مواصلتها للتعافي.

في الجلسات بدأت رنا في التحسن، لكن الوقت هو الفاصل الوحيد من خلاله نقدر نحدد

«استقرار حقيقي / خداع».

ماذا يعني استقرار حقيقي؟

استقرار حقيقي يعني أنها مستقرة بشكلٍ تام، تجاوزت الموضوع بشكلٍ كامل، تعافت من الأزمة بشكلٍ صحيح، رغبتها في النهوض

رغبة صادقة وحقيقية، محاولاتها لإصلاح ما أفسدته العلاقة لهدف التعافي والتعايش.

ماذا يعني استقرار خداع؟

استقرار مزيف، يعني تدّعي الاستقرار. لم تتجاوز الأزمة من الأساس، بل تتظاهر بالتجاوز. لم تتعافى لكنها تدفن مشاعر الحزن والخيبة. هي لا تسعى من أجل السعي والنهوض من جديد، بل تسعى وتنهك نفسها من أجل الهروب أو لتثبت للطرف الثاني أنها في أفضل حالاتها.

مصطفى بدأ يلاحظ تجاهل رنا وكتابة نهاية القصة.

تفتكر هيسكت ويحرم نفسه من المشاعر التي كان يتغذى بها من رنا؟

أكيد لأ.

إدمان الشعور هيقود مصطفى لمحاولة التواصل مرة أخرى مع رنا، وقد كان.

بدأت محاولة التواصل من جديد، وهنا خضعت رنا للمحاولة.

قالت:

«وقت ما اتواصل معايا حسيت إن روعي رجعت لي من جديد، حتى وهو خاين!».

أهلاً بنقطة الصفر؟

لأ.

الحقيقة إن خضوعها للمحاولة مش أكثر من مجرد خضوع طبيعي بعد فترة جيدة من مقاومة الحنين والحزن والهلع، خطوة للوراء لا تعني العودة لنقطة الصفر. طبيعي تنهار وتحن، وطبيعي تتمرد على الواقع والدلائل، المشاعر لا تُناقش ولا تعترف بالمنطق.

بدأ تواصلهما بشكلٍ هادئٍ ولطيفٍ جدًّا، استعادة لجزء كبير من المشاعر المفقودة بينهما.

لكن مع المكالمة الثالثة بدأت رنا تستعيد رشدها من ثاني.

تستوعب الأمر.

ومن ثمَّ تبدأ عادة أسئلتها ورغبتها في معرفة أسباب أفعاله.

وهنا انهال عليها من جديد بالاتهامات والمبررات وكلمات السباب والأذى.

قالت: «طريقته هزمتني قدام نفسي، وكسرت آخر حاجة حلوة كانت بينا».

شخصية رنا عنيدة جدًّا، لو اجتمع العالم إن الشخص دا سام، هترفض التصديق إلا بعد أن تعاني معاناة كاملة.

النهاية:

الحقيقة أن رنا لم تشعر بالحب من الأساس، هي أحبت الصورة الخيالية التي صنعتها في مخيلتها. العطاء ليس لأنه يستحق العطاء،

لكن لأن شخصيتها اعتادت على العطاء والتقديم العاطفي. محاولة إثبات أنه شخص جدير بالثقة لم يكن بسبب تصرفاته أو ردود أفعاله، بينما كان لخوف رنا من الاعتراف بالخطأ في اختياراتها. دفاعها عنه أمام أصدقائها كان دفاعًا عن وجهة نظرها واختيارها، خوفًا من تغيير صورتهم عنها. محاولاتها لإصلاحه كانت لغرض إنقاذ ما يمكن إنقاذه. في محاولاتها للإنقاذ عرّضت قلبها ومشاعرها للاستهلاك، مرت بحالة تشتت وتخبط للحفاظ على العلاقة بكل الطرق الممكنة، حتى ندمها لم يكن من أجل الشخص، بل كان من أجل عطائها، مشاعرها، رهانها، تضحياتها من أجله. ندمها وحزنها كان على رغبتها في علاقة سوية سليمة، كان في رغبتها أن يكون الشخص مناسبًا على قدر تطلعاتها وطموحها. الندم على الوقت والطاقة والمجهود والتنازلات التي تنازلتها من أجله. الحزن الكبير بسبب أنها تعرف جيدًا قدر مكانتها، الحزن على المكانة التي اهتزت بإرادتها، صورتها عن نفسها التي لطختها ببعض الأفعال غير السوية، الحزن على عنادها مع نفسها وإغماض عينيها عن كل الإشارات وتجاهلها لكل الرسائل التي كانت تؤكد أن هذا الشخص لا يصلح.

تفتكر مصطفى هيتعافى؟

مش ضروري نسأل الشخص المؤذي ليه أذانا، مش ضروري أهتم وأسأل وأعرف وأنشغل بأمره تحت أي ظرف، اضطراباته وأفعاله ومواقفه تخصه، دوري أهتم إني أتجنب مواجهته مرة أخرى، أستفاد من تجربتي معاه وأتجنب أي شخص بيحمل نفس الصفات والعادات وشكل الحياة، تركيزك في تعافيك أهم من تركيزك في تعافى

الشخص المؤذي. إنت مش دكتور، إنت شخص متضرر من الأذى،
فضروري تحمي نفسك من أذى متوقع. الانشغال بأمر الشخص
المؤذي سيعطل مسيرة تعافيك، يكفي جدًا الوقت الضائع خلال
العلاقة.

إمتى رنا هتتعافى من أثر العلاقة؟

مثل هذه العلاقات تبقى عالقة في ذهن المرء، سيتعافى منها
ويتجاوزها، لكنها لن تُمحى من الذاكرة، هي أشبه بالندبات لن توجعها
مستقبلاً، لكن كلما تحسستها تذكرت ما حدث لها، ستكون هي الندبة
التي تصح مسارها كلما انحرفت نحو الصواب. ستتتعافى حين
تدرك مكانتها الحقيقية، تتقبل فكرة أن اختياراتها الخاطئة جزء من
رحلتها وتجربتها مع الحياة، وأن الأخطاء التي تحدث في البداية
ما هي إلا دروس لتجنب الوقوع في الأخطاء مستقبلاً. ستتتعافى
حين تؤمن أن الحب يؤكد على مفاهيمنا السوية لا يغيرها ويمحيها،
ستتعافى حين تتوقف عن العطاء دون انتظار المقابل، وتعرف أنها
تستحق التضحية من أجلها مثلما تضحي من أجل الجميع، حين
تؤمن أن سوء اختياراتك لا يقلل من قيمتك، على العكس بل يعلمك
الطريقة الصحيحة للاختيار فيما بعد. ستتتعافى حين تدرك أن لا
أحد كبير على الحزن والخيبات، وألا تدافع من أجل شخص لا يدافع
من أجلها، وألا تخطو خطوة واحدة إلا مع شخص يخطو من أجلها.
ستتعافى حين تحب نفسها بالطريقة التي تستحقها.

أولى خطوات التعافى:

«أن تكون مؤمنًا أنك تستحق الحب».

"7"

إتعلم المسؤولية تجاه الآخرين

كلنا وقت الضغط عقلنا يببدأ تصورات لمواجهة الضغط:

الهروب.

المواجهة التصادية.

المواجهة العقلانية.

رمي الراية.

اللي بيميز الشخص المسؤول عن غيره هو اختياره في اللحظات دي.

الشخص الجبان بيقرر الهروب، بيبعد عن مصادر الضغط وينعزل تمامًا.

مثال:

الأب الجبان وقت ما الضغوطات المادية تزيد عليه في البيت بيقرر ينعزل، يسبب بيته وأولاده ويختفي عنهم.

أنانية مفرطة في التصرف، أنانية للنجاة بنفسك فقط، أنانية بيتحمل ضربيتها كل المسؤول عنهم.

الشخص التصادمي:

وقت الضغط بيقرر يقلب التراييزة على كل المحيطين بيه، ييلقي

عليهم اللوم وقت الأزمات، بيرفض الاعتراف إنه جزء من المشكلة، بيعجز عن إيجاد حلول، وبيرفض الاعتراف إنه مقصر في دوره، هينسى الضغط ويبدأ يتعايش إن المحيطين بيه هم مصدر الضغط.

المواجهة العقلانية:

شخص بيعترف بأخطائه، بيتحمل الضغط، ويبدأ في إيجاد حلول لتخفيفه أو للخروج من الأزمة، بيهتم بإيجاد حلول للمشكلة بدلاً من البحث عن كبش فداء يتحمل المشكلة، بيقيم الوضع من الأعلى، وبيعترف إنه جزء من الأزمة، وبيقدر مسؤوليته ودوره في إيجاد حلول دون اتهام الآخرين بالتقصير.

رمي الراهية:

شخص عاجز تمامًا، سريع اليأس، ما إن يجد ضغوطات كبيرة حتى تجده يرتجف. هو لا يهرب، لكنه لا يستطيع اتخاذ قرار واحد. لا يؤيد، لا يعارض، ولا يواجه، هو شخص سلبي من الدرجة الأولى، نظرتة سوداوية وتشاؤمية. مثل هذه الشخصيات أحيانًا تصبح أشد خطورة من الشخصيات التي تميل للهروب.

لكن بعيدًا عن تصنيف الشخصيات وأساليب التعامل مع الضغوطات، فضروري ما تنساش:

إتعلم المسؤولية تجاه الآخرين.

عايز تسبب الشغل؟ بلغ بشكل مباشر وواضح إنك هتقدم استقالة.

ولما حد يسألك عن الأسباب؟

عبر عن الأسباب بكل وضوح.

شخص ما قررت تنهي علاقتك بيه؟

إنهي علاقتك بوضوح، وضح أسباب رفضك لأي محاولة استمرار أو إصلاح في العلاقة.

فيه أزمة وثمة شركاء معاك منتظرين منك رد فعل (ارتباط/ شراكة/ مشاكل عائلية)؟

قل إنك عاجز عن إيجاد حل بكل بساطة، أو عرّفهم إنك بتحاول وبتسعى، ووضح خططك، أو إعرض عليهم كل اللي بيدور في ذهنك بكل وضوح.

لكن الشد والجذب والهروب والاختفاء وصنع مبررات كاذبة وإلقاء اللوم على الآخرين- أفعال صبيانية.

خليك واضح وصريح مع نفسك علشان تقدر تكون واضح وصريح مع الناس.

الموقف أو القرار هيتنسى مع الوقت مهما كان أثره، لكن تصرفك لو متخاذل لن يُغتفر.

"8"

عاد لينتقم

عندي إشكالية مع رغبة الانتقام.

أغلب التجارب الصحية الملموسة أثبتت إن الانتقام مجرد فقاعة وهم لا ثمار لها.

أنا عمري ما كنت شخص يميل للانتقام من أشخاص حتى لو كانوا سبب في انهيار عظيم حدث لي.

الانتقام من الأشخاص فكرة ساذجة جدًا وغير مرضية.

إيه العائد عليا لما اللي يؤذيني يتعب أو يتعثر في حياته أو حتى يندم على أفعاله ويحس بقيمتي؟

الشخص المؤذي هو شخص عابر قرر يؤذيني وهيستمر في التعايش، أمره لا يخصني من الأساس، سواء بالخير أو بالشر، حتى شعوره بالندم أو الذنب أو إدراكه لقيمتي كلها لا تخصني.

أنا مش مهتم بكل بساطة، وقيمتي مش هاعرفها ولا منتظر أعرفها من غيري.

أنا إنتقامي ومشكلتي الحقيقية بتكون مع نفسي.

انهرت وضعفت وكان سبب في انتكاسة نفسية ليك؟

جميل، تعالى يا حبيبي نشوف إزاي سمحت لنفسك إنك تعرضها للأذى، علشان إحنا لسه مكملين مع بعض شوية، فلأزم نعالج

أخطاءنا.

الموضوع بيتحول تدريجيًا من انتقام من شخص لإصلاح نفسي في كل الجوانب الضعيفة، وبالمناسبة الشخص اللي أذاك وارد بين كلماته تكون فيه كلمة صادقة محتاجة فعلاً تتعدل في شخصيتك.

اسع لإصلاح نفسك علشان أنت تستحق تكون كويس.

ما تهتمش تنتقم من أي شخص أو تثبت لأي شخص إنك كويس.

الشخص المؤذي لا يراك ولا يعترف بك من الأساس، وليس هو الشخص الذي تسعى أن يراك.

الشخص المؤذي هو شخص قصته انتهت جواك.

إنت مكمل قصة حياتك، واسع تكون الأفضل لنفسك.

رد الاعتبار..

إنك تحسن من نفسك وترتقي بشأنها.

ثم الدعاء، والسلام.

"9"

المكان محاصر بالقطط

أحب الأمثال الشعبية وأقربهم لقلبي: «ما تبقاش زي القطط تاكل وتنكر».

ركز جدًا مع الناس وقت الخصام، وقت الخلافات.

اللحظات دي مصيرية في العلاقات، لإن أغلبها بتظهر فيها طباع الشخص وأفكاره وصفاته.

ذاك الذي وقت الخصام تجده ينكر ما قدمته، يُكذّب كل المواقف الصادقة التي جمعتكما وحدثت بينكما.

يقلل من عطائك وتضحياتك ويشعرك أنك لست كافيًا ولو قدمت له نجوم السماء.

هذا الطبع السيئ -نكران المعروف- سيصيبك بفقدان الثقة والأمان في كل شيءٍ حولك.

سيجعلك ضحية للمخاوف والشكوك من كل شيء.

شعور نكران المعروف مؤلم جدًا، وأضراره على النفس البشرية خطيرة.

تخيل أن تُقدم كل شيءٍ لشخصٍ، ثم تجده ينكر كل ما قدمته وكأنك لم تقدم شيئًا!

شعور كبير بالخذلان والخيبة والندم.

تخيل نتيجة الشعور دا:

وارد جدًا تبخل بالعطاء من جديد على شخص كان يستحق تقدم له وتضحى من أجله.

تتحول لشخص عنيف بعد ما كنت شخص مسالم.

تتحول لشخص حاد بعد ما كنت لين.

تتحول لشخص بخيل عاطفيًا بعد ما كنت شخص كريم ومعطاء.

تشوه مفاهيم إنسانية جواك علشان تتعافى وتتخيل إنك في الطريق الصحيح.

هتسلك طرق الوحدة لإنك هتؤمن أن لا أحد يستحق عطاءك.

شعور من أجل قسوته كتب الله عنه في كتابه العزيز: «وَلَا تَنسُوا الْقُضْلَ بَيْنَكُمْ».

أرجوك تجنب أي شخص ظهرت منه الصفة السيئة دي.

«ركز على الناس وقت الخصام، الخصام فضّاح وبيبين حقيقية الأشخاص».

وأرجوك وقت ما تكتشف إن الشخص دا بينكر المعروف، لا تحاول مجادلته أو تقديم عطاءات جديدة له.

ف مهما قدمت لن يعترف ولن يتذكر عطاءك.

إرحل عنه بكل بساطة، والله وحده شاهد على ما قدمته.

"10"

متربي أربع مرات

في إحدى محاضراتي النفسية، سألني أحد الحضور: تفتكر يا أستاذ محمد فين الخطأ إني أصدق حد لما يحلف بالله؟

رديت: هو الطبيعي اللي بيحلف ما بيكذبش.

ضحك الحضور ثم قالت إحداهن: بعد التعامل مع الناس، منهم لله أهالينا ربونا غلط! يا ريتهم علمونا الكذب والغش والخداع وقلة الحياء! أنا مش بالقى أي لوم على المجتمع المؤذي، العيب على أهالينا، هم السبب في كل الأذى اللي مرينا بيه، هم السبب إننا اتربينا بالشكل دا.

ابتسمت ثم قلت: لو اتخدعت في بداية حياتك، فأرجوك كفاية جلد لذاتك، وانك إزاي تنخدع في الناس وخلافه. إنت متربي صح.

متربي إن اللي بيحلف ما بيكذبش.

اللي بيوعد بيوفي.

اللي بيقول لك أنا بحبك فهو بيحبك.

زي ما بتتمنى الخير للغير، طبيعي الناس تتمنى لك الخير.

إنت متربي صح.

ما اتعلمتش الكذب.

ما عرفتش إزاي تغش.

ما اتعلمتش الخداع.

ما اتعلمتش النفاق.

الحقد والغل من الناس.

ما اتعلمتش إزاي تدبّر وتكيد لغيرك.

أو توعد وما توفيش.

يمكن كان لازم حد يعلمك إزاي تكون حريص في التعامل مع الناس.

يمكن كان لازم حد يعرّفك إن فيه كذب وغش ونفاق وخداع وغل. لكن صدقني، مهما كانت النصائح، فالعلام الحقيقي بيتولد من التجارب والمواقف.

ما تجلدش ذاتك أو تقسو عليها، إنت اتربيت صح في زمن شحت فيه التربية.

ما تجلدش ذاتك أو تقسو عليها إنت خارج من بيت سوي وبيئة سوية في زمن الاضطرابات والاختلال.

ما تجلدش ذاتك أو تقسو عليها إنت سوي نفسيًا في زمن شح فيه الأسوياء نفسيًا.

ما تجلدش ذاتك أو تقسو عليها إنت ملتزم أخلاقيًا في زمن الانحلال والتسيب.

ما تجلدش ذاتك أو تقسو عليها إنت صادق في زمن الكذب،
وواضح في زمن النفاق.

قل للذين استغلوا نظرتك وتلقائيتك في التعامل مع الناس:
والله ما غلبتني، لكنك علمتني أن العالم أكبر من نظرتي الطفولية.
فشكرًا على أصلك غير الطيب.
واهجرهم.

"11"

هل حضنت ابنتك اليوم؟

خليني أقول لك إحصائية مرعبة.

من ضمن ما يقارب من 300 حالة أشرفت عليها علاجياً، 75% منهم بيعانوا من مشكلات اجتماعية متلخصة في «الجفاء العاطفي» من الأهل، تحديداً ناحية الأب.

الإنسان الطبيعي بيحتاج للحضن كلحظة احتواء حقيقية وصادقة.

حضن الأب والأم.

حضن الصديق.

حضن الحبيب.

الحضن هو أبسط لغات التعبير، وأصدقهم وألطفهم.

الحضن بيمتص هموم الدنيا.

بيقدم لك طاقة مجانية لمواصلة الركض والسعي.

بيزيح عنك هموم وأثقال الحياة.

بيطمن كل مخاوفك.

بيختصر مليون كلمة.

الحضن أضيّق الميادين اتساعاً.

الطفل لما يكبر في بيت «جاف» مش بيستخدموا الحضن في شعور الفرحة والإنجاز، في لحظات الحب والامتنان، وأداة للمواساة والتخفيف من المأساة، بيتولد في بيت فاقد لثقافة «الحضن»؛ بيعيش جاف في مشاعره، وفي طرق تعبيره عن الحب.

إنت بتحرمه من فعل إنساني في غاية الدفاء.

أزيدك من الشعر بيت؟

مش الإنسان بس اللي بيحتاج الحضن.

لو مربى حيوان أليف في بيتك، ونقذ أمر أو عمل حاجة إنت بتحبها، بشكل تلقائي هيجري عليك ويبدأ يتمسح فيك علشان تلمسه.

التلامس الطبيعي نوع من أنواع المكافأة بالنسبة للحيوان.

نوع من أنواع التعبير عن الحب.

أزيدك من الشعر بيت ثاني؟

المسنين ومصابي مرض الزهايمر، بشكل تلقائي وقت ما بياخدوا العلاج أغلبهم بشكل تلقائي بيفتح ذراعه علشان الممرض يحضنه.

الحضن ما لهوش سن.

الحضن بيحمي الطفل من التشوهات النفسية ومشاعر الاحتياج.

بيساعد المراهق إنه يبدأ حياته بطاقة وشغف.

بيساعد الشاب على الاستمرارية والسعي.

بيهون على الناضج شقاء الدنيا.

مكافأة لطيفة للكهل من أحفاده.

أغلب المشكلات والخلافات كانت ممكن تنتهي بحضن دافي.

أغلب المخاوف كان ممكن يطمئنها الحضن.

أغلب لحظات الفراق كانت ممكن تنتهي بحضن.

والحضن أطف اعتذار في الدنيا.

اتعود الحضن يكون لغة التعبير عن الحب.

الطفل الذي احتضنته عائلته سيزرع الأزهار في كل بساتين
المدينة.

الطفل الذي لم تحتضنه عائلته سيحرق المدينة.

"12"

ما حدث طلب منك دا

من سبع سنين، صديقي المفضل القديم، وقع في مشكلة كبيرة جدًا.

على ما أتذكر إنني وقتها رفعت راية «صديقي لا يُخطئ» وحرفيًا كنت مستعد للتضحية بكل شيء من أجله.

دافعت باستماتة وكلي اقتناع إنني بأدي دوري كصديق مقرب، على العكس كنت أحيانًا باحس بالتقصير الشديد إن كان ممكن أقدم أكثر من اللي قدمته.

وقتها شكرني جدًا، وكان بيتباهى بمواقفي في كل مكان.

تمر الأيام والسنين، يتبدل الحال ونفس المشكلة اللي مر بها صديقي المفضل تمر عليا بكل تفاصيلها،

وبينما كنت من سبع سنوات في صفه هو وحده دونًا عن العالم، فوجئت إن صديقي القديم على الحياد.

الحياد في صراع صديقك المفضل طرف في معركته هو قمة الخذلان والخيانة.

كنت في حاجة لتجاوز الأزمة وعدم التعثر بأي طريقة ممكنة.

بينما ظل صديقي على الحياد.

الحياد المزعج جدًا للحد الذي جعل البعض يسألني عن موقفه.

لم أبال، وبفضل الله تجاوزت الأزمة، وبعد نهاية الأزمة يأتي وقت العتاب.

عابت صديقي على صمته وحياده في أشد لحظات احتياجي له، عاتبته وذكرته بموقفي من سبع سنين ورد فعلي وقتها، لكن كان الرد الصادم:

«ما حدش طلب منك تعمل دا، إنت مفهومك عن الصداقة بيسمح لك تقدم وتضحى بكل شيء من أجل صديقك، أنا مفهومي عن الصداقة لا يعني بالضرورة الخوض في صراعات مع أي شخص من أجل صديقي المفضل».

الحقيقة إن الرد كان كفيل بإسدال الستار على علاقتنا، وأصبحت في طي النسيان، لكنه كان سبب رئيسي إني أغير بعض مفاهيمي. الحقيقة إن صديقي القديم لم يُخطئ، الخطأ الوحيد كان عندي. بمعنى:

مفهوم «س» عن الصداقة تعني التضحية بكل شيء من أجل صديقه المفضل، عدو صديقي عدوي، وحبیب صديقي حبيبي.

مفهوم «ص» إننا أصدقاء، نتشارك لحظات السعادة والحزن، لكن لا يعني أن نخوض صراعات من أجل بعضنا البعض.

«س» مقتنع أن ما يقوم به هو واجبه في التعبير عن عاطفته ومشاعره ودوره تجاه صديقه المفضل.

«ص» معجب بطريقة «س» في التعبير عن الحب، لكنه لا يقدر على القيام به.

قناعة «س» صحيحة بالنسبة لـ س، وما على شاكلته.

قناعة «ص» صحيحة بالنسبة لـ ص وما على شاكلته.

لأن مفهوم الصداقة والحب مفهوم مرن جدًا، يختلف من شخص لشخص.

سألني أحدهم: بما إن مفهوم الصداقة مختلف عنك، لماذا قررت كتابة نهاية العلاقة؟

الإجابة في الجزء الأخير من السؤال:

لإن مفهوم الصداقة بالنسبة له يختلف عن مفهوم الصداقة بالنسبة لي.

فأنا أمام أمرين لا ثالث لهما:

إما الخضوع والمواقفة على مفهومه للصداقة، ووقتها هابدأ أرفض وأتنازل عن مفاهيمي الخاصة.

أو الابتعاد عنه حفاظًا على نفسي.

خليك مع اللي يشبه لك يا صديقي:

مفهوم الحب عنده نفس مفهوم الحب عندك.

طرق التعبير عن المشاعر مختلفة لكن مضمونها واحد.

مفهوم العطاء عنده يختلف عن مفهوم العطاء عندك.

خليك مع اللي شبهك يا صديقي:

اللي تمشي له خطوة فيمشي لك خطوة.

تضحى علشانه فتجده أول من يضحى علشانك.

يطيب خاطرک زي ما بتطيب خاطره.

واضح نفس وضوحك.

ما تقدمش وانت مش عارف الطرف الثاني لو مكانك هيعمل إيه.

ما تقدمش وانت مش متأكد إن الطرف الثاني هيقدر عطاءك.

ما تسعاش ناحية شخص لن يسعى لك.

ما تحاولش مع شخص لن يحاول لأجلك.

ما تضحيش لأجل شخص لن يضحى لأجلك.

عارف ليه؟

علشان الزمن وقت ما يدور، والمواقف تتبدل، وترجع تعاتبهم على تقصيرهم أو تخاذلهم أو إن رد فعلهم مش نفس رد فعلك، هتسمع الرد التعجيزي الختامي لأي علاقة: «ما حدش طلب منك تعمل كدا».

والسلام.

"13"

اوعى تزعل ماما منك

النرجسية اضطراب نفسي شائع. في حياتنا على الأقل شخص نرجسي نعرفه أو مر علينا:

المدير النرجسي.

الصديق النرجسي.

الحبيب النرجسي.

الأب النرجسي.

لكن أخطرهم الأم النرجسية، واحدة من أكثر العلاقات المؤذية التي قد تمر على أحد.

الأم النرجسية تبدأ بافتراض اضطرابها على رضيعها.

أيوة حضرتك قرأت صح «رضيعها».

1 - الأم النرجسية بترفض اهتمام الأب أو أي شخص محيط بها بـ «الطفلة».

بترفض وتغيير غيرة عمياء من الاهتمام دا، وفي المقابل تبدأ تهمل في طفلتها بطرق في غاية القسوة لشفاء غليلها.

2 - الأم النرجسية ردودها في غاية القسوة والجفاء.

بترفض التلامس بطرق مزعجة جدًا ومحرجة وتكسر قلب الطفلة،

بترفض التقارب أو كلمات الود من الطفلة، وبتكسر قلبها بشكل عدواني جدًا. على العكس إنها ممكن تتقبل أي تلامس من أي شخص حتى من ولادها (بعيدًا عن الحالة المستهدفة).

3 - التقليل الدائم من شأن طفلتها.

التقليل والتنمر الدائم على شكل بنتها، السخرية منها بسبب ومن غير سبب، السخرية منها أمام الآخرين، ومشاركة الآخرين التنمر على بنتها، التقليل من مجهودها في دراستها، التقليل من كل إنجازات البنت ومحاولة السخف منها.

4 - الترهيب المفرط.

لو مأكلتيش هاضربك بالخرطوم، لو ما ذاكرتيش هاحرقك بالشوكة، لو ما سمعتيش الكلام هامنحك من الأكل، لو اتأخرت هاحبسك في الحمام.

الأم بتقدر تعيِّش بنتها حالة من الترهيب المفرط من كل شيء حولها.

5 - الضرب المبرح.

في حالة غياب الأب أو عدم تركيزه مع أساليب تربية الأم، بتتعامل الأم بسادية شديدة مع بنتها، بتضربها بكل عدوانية وكل قسوة وكل الطرق الممكنة العدوانية، بتستمتع بتعذيب البنت وترك أثر وعلامات لضربها على جسد الضحية.

6 - الاستهانة بالمشاعر.

مهما كانت حالة البنت، ومهما كان الظرف عندها، فالأم تقابل كل مشاعر وظروف البنت بسخرية، وتقليل دائم، التقليل من حزنها، تعبها، أحلامها، أهدافها، مشاكلها، مهما كانت حالة البنت فبالنسبة لها هي بتدعي التعب، بتدعي الحزن، بتدعي الأزمات.

7 - زرع قناعة جوة بنتها إن دورها في الحياة ترضيها.

البنت موجودة علشان تخدم مامتها، البنت عايشة علشان ترضي ماما، البنت لازم تبسط ماما، البنت لازم تضحى بكل حاجة في حياتها علشان سعادة ماما، البنت لازم تتنازل عن كل شيء علشان تبسط ماما.

الحقيقة إن الأم النرجسية كفيلا تخرّج بنت مضطربة تمامًا، عندها مخاوف من الحب والعلاقات والتعامل مع الناس، عندها فقدان ثقة كامل في نفسها، في اختياراتها، في أفكارها ومشاعرها، بتعلم البنت الجفاء والقسوة والعدوانية، بتعلم البنت السادية الحسية والفكرية والرغبة الدائمة في الانتقام من المحيطين بها. الترهيب بيتسبب في حالة توتر وترقب دائم للبنت، الغضب والعصبية المفرطة والمبالغة في ردود الفعل.

في الجلسات النفسية لا تأتي الأم لطلب المساعدة، بل يأتي ضحاياها، خصوصًا البنات.

وحضرتك يا أستاذ محمد بتعالج إزاي الحالة المجني عليها ما دام الجاني لا يخطو ناحية العلاج؟

بنعيد بناء ثقة وإحساس الحالة بنفسها.

بنتغل على برنامج ورحلة تصدي لأضرار التعامل المستمر مع
الأم.

بنسعى لإعادة المشاعر المفقودة للبنات.

بنجاهد من أجل صنع نفسية مستقرة تحمي البنات من مخالب
الأم.

بنحاول صنع أسلوب حوار بين البنات والأم النرجسية.

نسأل الله التوفيق.

"14"

إحذر منطق مكتئبين

على عكس السائد فأنا لا أنصح أبدًا بالارتباط بالأشخاص المضطربين نفسيًا إلا بعد تعافيتهم، الرأي دا أثار بلبلة كبيرة على مواقع تواصل الاجتماعي، ومنهم من هاجمني بشكل شخصي وبكل عدوانية، والآخر طلب مني الاعتذار المباشر عن هذا التصريح، والآخر بدأ في استخدام التصريح لأغراض تشويهية وخلافه.

الحقيقة أنني لم أراجع ولم أعتذر عن هذه النصيحة، وصممت عليها، ونصيحتي مبنية على ثلاثة أشياء:

أولاً: بحكم أنني كنت مريض اكتئاب لمدة تجاوزت الخمس سنوات، فأنا أعلم وأعي جيدًا معنى الارتباط

بشخص مضطرب نفسيًا، وأعلم كم الأذى الذي سببته لمن حاول الاقتراب مني وقتها، وليشهد الله أنني لم أقصد ولم أتعمد أبدًا إيذاءهم.

ثانيًا: بحكم دراستي في علم النفس، فلقد تعلمت فيما معناه «نقل العدوى الحسية»، وهذا يعني أن التعامل المستمر مع المضطرب نفسيًا يؤثر بشكلٍ كامل على نفسك، وقد تصاب رغماً عنك ببعض أعراض الاضطراب أو السلوكيات المضطربة.

ثالثًا: بحكم مهنتي وإشرافي على عدد لا بأس به من الحالات، فاجأتني نسبة ضحاياه من المراهقين.

«أستطيع إصلاح الآخرين»، والحقيقة إن المبدأ الذي انتشر كالنار في الهشيم على منصات التواصل الاجتماعي كان سبب في عدد مهول من الضحايا.

يلاً نبداً شرح:

المضطرب نفسيًا -سواء يدرك أو لا يدرك- هو شخص لا يملك سيطرة كافية على شعوره أو انفعالاته. المضطرب نفسيًا لا يملك سيطرة كافية على تصرفاته أو أفكاره أو ميوله أو قراراته، حتى احتياجاته لا يملك من الأمر شيئًا.

المضطرب نفسيًا -سواء يدرك أو لا يدرك- هو مبهم ما دام لا يملك تشخيصًا علميًا واضحًا، فستجده فجأة شخصًا لينًا وهادئًا ومنتزًا وودودًا، وفجأة شخصًا عدوانيًا وشرسًا وغازبًا طوال الوقت.

المضطرب نفسيًا -سواء يدرك أو لا يدرك- بعضهم لا يملك قرارًا واضحًا بشأن نفسه أو حياته، ستجده فجأة يقترب منك ويحاول لأجلك، وفجأة يعاملك كأنك شخص غريب جدًا عنه.

وغيرها من التصرفات المبهمة بالنسبة للعامة، التي قد تثير فضولهم.

ملاحظة:

الصورة الذهنية عن المضطرب نفسيًا: «شخص مسالم»، صورة صنعتها السوشيال ميديا لا أساس لها من الصحة.

«الرجسي مضطرب نفسيًا/ السادي مضطرب نفسيًا وجنسيًا/

العدواني شخص مضطرب نفسيًا».

الكذب من أعراض الاضطرابات النفسية.

الحقد من أعراض الاضطرابات النفسية.

الانتقام عرض من أعراض الاضطرابات النفسية.

الأناية وحب التملك كذلك، وهكذا.

من كل 9 أشخاص بينهم شخص واحد مضطرب نفسيًا على الأقل،
إذًا كلنا مرضى نفسيين باختلاف درجاتنا.

حضرتك حابب تقول يا أستاذ محمد إننا ما نقربش من الشخص
المضطرب؟

لا أنا ما قلتش كدا، والناس فهمت التصريح بالشكل دا، لكن
الحقيقة كانت:

الشخص المضطرب نفسيًا هو أشبه بالصبار، لا يستطيع احتضان
أحد ولا يستطيع احتضان نفسه.

على العكس، الشخص المضطرب نفسيًا هو أكثر شخص في حاجة
للمساعدة والدعم، سواء علميًا باللجوء لمختص أو بالحب والمشاعر
النبيلة من المحيطين به.

كويس جدًا يا أستاذ محمد، إحنا متفقين لحد هنا، إيه الهدف من
التصريح؟

التصريح تحذير من الطرف الأقل اضطرابًا يا صديقي، بمعنى:

الشخص النرجسي عنده قدرة رهيبه على التقليل من شأنك ومحو كل ثقته بنفسك.

الشخص المكتئب من الدرجة الأولى عنده قدرة على فقدانك للطاقة وعدم القيام بأي خطوة في حياتك.

الشخص الأناني عنده قدرة رهيبه على السيطرة عليك وجعلك فريسة سهلة لأفكاره.

الشخص البائس كفيلا يحطمك ويقلل من همتك وعزيمتك في كل خطواتك.

الشخص المتشائم لن يمدك إلا بالتشاؤم وفقدان الأمل.

الشخص الاستهلاكي هو شخص يملك قدرة على استهلاك مشاعرك وعطائك.

المضطرب بثنائي القطب عنده قدرة على استنزافك في محاولة فهم حالته النفسية أو إرضائه... وهكذا.

نسبة كبيرة من الأشخاص الذين عانوا من فقدان الثقة كان بسبب احتكاكهم المباشر بشخص نرجسي.

نسبة كبيرة من الأشخاص المصابين بالجاموفوبيا كان بسبب تعاملهم مع شخص استهلاكي استهلك مشاعرهم وأفقدتهم ثقته في الحب والعطاء.

نسبة كبيرة من المحطمين نفسيًا ولا يملكون طاقة للقيام بأي شيء، كان بسبب معاشرتهم لأشخاص محطمين تمامًا ومصابين

بالاكتئاب.

إذًا؟

قبل ما تبدأ علاقة مع شخص مضطرب نفسيًا، ضروري تسأل نفسك سؤال مهم جدًا:

«هو أنا هاقدر أساعده من غير ما أتأثر نفسيًا أو ذهنيًا باضطرابه؟».

صدقني في الغالب الإجابة لأ.

مهما حاولت تقنع نفسك بالعكس، طبيعتك لن تتحمل، ونفسيته ستعرض حتمًا ولا بُدَّ للاضطراب والعدوى.

وإيه المانع من التجربة؟

سؤال مهم جدًا، لكن أنت المسؤول مسؤولة كاملة عن الاضطرابات النفسية التي قد تصاب بها.

ثم بافتراض إن بدأ بينكم علاقة طويلة «الزواج».

في الغالب لن تستمر العلاقة طويلًا، وإن استمرت فالمجتمع ليس في حاجة لنشأة أطفال في بيئة مضطربة نفسيًا «قصة الأم النرجسية التي ذكرتها في الأعلى».

أنت مسؤول عن اختيارك ورغبتك، لكن ليه تدفع غيرك يكون ضريبة اختيارك؟

ثم المراهنة من الأساس على قوة تحملك مبدأ طفولي سطحي

جدًا مبني على جهل بخطورة التعامل مع الاضطرابات النفسية.

الفكرة أشبه بأنك تضع نفسك في حوض ممتلئ بالعقارب، وتقسم أنك ستحمي نفسك منهم.

أمال إزاي أساعده؟

أولًا: مجرد ما تبدأ تحس إنك بتتأثر سلبياً باضطرابه فانت محتاج ترجع خطوة للوراء لسببين:

1: تنجو وتحمي نفسك من الإصابة.

2: تقدر تساعده يتعافى ويكون كويس.

ثانيًا:

1: محاولة إقناعه بأكثر الطرق لطفاً إنك غير مؤهل للعلاقة.

2: الاستعانة الضرورية بالمعالج.

3: المتابعة مع المعالج ومساعدته في خطة علاج الحالة.

ثالثًا:

1: لو المعالج أصر إنك تاخذ خطوتين للوراء، ضروري تسمع الكلام.

2: لو المعالج فضّل بقاءك بجواره، فخليك معاه، هو أدري وأعلم منك

بتأثيره على المحيطين به.

أنا لو عملت كذا أبقى قليل الأصل يا أستاذ محمد؟

خلينا نفترض لقدرة الله إن والدك أو والدتك أصيب بمرض معدي

خطير، لنفترض «الكورونا».

عاطفيًا لن تتركه وحده في العزل، وتهتس بالتقصير والذنب إنه لوحده في العزل، لكن عمليًا تركه لوحده في العزل ومحاولة مواساته بطرق مختلفة غير وجودك معاه في العزل، هتكون هي الطريقة الأنسب للنجاة بنفسك، ومساعدته على التعافي، لإنك لو اكتشفت إنك بتحمل الفيروس، هتزود عنده الفيروس من جديد، ولن تساعدته في التعافي، على العكس هتصبح إنت كمان مصدر للفيروس وأذى لوالدك.

هي دي الفكرة يا صديقي العزيز.

إن المضطرب نفسيًا يحتاج أولًا لاستشارة طبيب أو معالج والمتابعة معاه.

كلنا بنحتاج الدعم والحب في حياتنا، وبالمناسبة من ضمن طرق التعافي للمضطرب نفسيًا:

وجوده في بيئة بتحبه وبتحترمه وبتحتويه.

وجوده في بيئة بتنصت له وبتقدّره وبتساعدته، لكن بما لا يؤثر على صحته النفسية أو استقرار الصحة النفسية للمحيطين به.

ومن هنا بنضطر نتابع مع المختص.

الحب يساعد على التعافي.

الحب أقصر وأسرع الطرق للتعافي.

لكن كلما زادت درجة الاضطراب، بدأنا في استخدام طرق مباشرة فعالة سواء «كيميائية/ تمارين ومهام سلوكية وفكرية».

فأنا لا أقول لك: «لا تقترب من المضطرب نفسيًا».

لكن أقول: «لا تجعل المضطرب نفسيًا يؤثر عليك، ويجعلك مضطربًا نفسيًا تحت طائلة الحب».

ملاحظة:

نسبة كبيرة من المعالجين النفسيين مضطربين نفسيًا، لكنهم يملكون السيطرة على انفعالاتهم وتصرفاتهم أمام العامة.

ملاحظة أخيرة:

صحيًا وحسب منظمة الصحة العالمية، فالطبيب أو المعالج النفسي يحتاج جلسة نفسية أسبوعية لحماية نفسه من الاضطرابات والأزمات التي يسمع عنها كل يوم بحكم وظيفته.

يعني الثيرابيست اللي حضرتك بتتابع معاه، هو بيشتت عند ثيرابيست ثاني.

والثيرابيست الثاني بيشتت عند ثيرابيست ثالث.

الثيرابيست محتاج ثيرابيست.

والسلام.



"15"

الآنسة مدام سارة

راستني قبل سنةٍ تسألني: «كيف يمكن التعايش مع مطلقة مرتين لم يمسه رجل؟».

رسالة مريية! على الفور طلبت منها التواصل مع السكرتيرة وتحديد ميعاد في العيادة، وبعد أسبوع حضرت سارة، للوهلة الأولى ظننت أن السكرتيرة أخطأت في ترتيب المواعيد، فالفتاة التي أمامي كانت في مهد العشرينيات، في بداية شبابها وحياتها.



بدأت جلستنا في هدوءٍ تام.

باختصار القصة كانت كالآتي:

سارة فتاة تعيش في مجتمع ريفي، وطبعًا كون الفتاة تجاوزت الثلاثة والعشرين ولم تتزوج حتى الآن، فالقضية هنا تحولت من قضية زواج تخص سارة وحدها لقضية مجتمع ريفي بين عائلتها وأصدقائها وجيرانها، خصوصًا أن لسارة عقلية مختلفة، فهي تريد تحقيق كيانها العملي والعلمي، وتأسيس مشروعها الخاص، ومثل هذه الأفكار -حتى الآن- بالنسبة لبعض المجتمعات الريفية، وحتى بعض المدن في مصر، هي أفكار دخيلة عليهم، وما أكثر أسباب وجود هذه الأسباب التي لا تخجل سارة من الاعتراف بها! ودعني أخبرك ببعض الأسباب التي يملكها هذا المجتمع:

1: القراءة المستمرة.

سبب من أسباب تغيير أفكار سارة وتفردتها عن بنات العائلة.

2: الأنشطة الطلابية التي كانت تنضم لها في الجامعة.

مما جعلها تتعرض لثقافات مختلفة عن مجتمعهم، فتأثرت بهم.

3: تأثرها بالجلوس طوال الوقت أمام الهاتف، ومتابعة الفيديوهات، وقراءة المقالات حول العمل والزوج، مما جعلها تُغير آراءها ناحية الزواج والاستقرار والعائلة.

4: وجود شخص ما يؤثر عليها فكريًا، وهو سبب في هذا التوجيه.

5: فيه علاقة عاطفية مع شخص وتنتظره حتى تتزوج منه.

6: تخفي سرًا ما يخص الشرف.

7: وجود مس شيطاني أو أحد الحاقدين قام ببعض الأعمال السحرية لها.

أسباب مضحكة أليس كذلك؟

إذاً على العائلة حمايتها من كل هذه الأفكار الدخيلة، والدفاع عن ابنتهم أمام كل هذه الخرافات، صحيح؟

لا.

كل هذه الأسباب والأفكار نشأتها العائلة من الأساس.

لاحظ أن هذه الأسباب كان على سارة التي لم تتجاوز الخامسة والعشرين من العمر أن تتحملها وتتعامل معها بطريقة صحيحة وسليمة تحميها.

1 - الضغط:

بدأت سارة تتعرض لكل أشكال الضغط؛ في التجمعات العائلية هي مجرى الحوار، أحاديثها ومواضيعها مع أصدقائها في نفس الموضوع. بدأ البعض يتجنبها لأي سببٍ من الأسباب المذكورة أعلاه، رفض تام لكل متطلباتها، إهمال متعمد لها، وعدم احترام خصوصيتها، وإجبارها على مقابلة والجلوس مع عرسان، حتى أولئك الذين لا يناسبونها شكلاً وموضوعاً. في كل مناسبة، في كل حدث، حتماً ولا بُدَّ يتذكر الموضوع ويتناقش فيه.

2 - صوت الضغط:

للضغط صوت مزعج جداً، طفل لا يتوقف عن الصراخ، شعور دائم بأن كل العالم اجتمع أن يتحدث عن الأمر الذي يضغطك، سماع كل الكلمات والردود التي تثير وتزيد الضغط عليك، استدعاء كل المواقف التي تضغطك أكثر، وتدفعك لمزيدٍ من التوتر والقلق، صراخ مزعج في رأسك يدفعك للصراخ فجأة حتى يتوقف هذا الصوت اللعين، للبكاء المفرط، ومحاولات إيذاء النفس.

الضغط يجعل الإنسان يوافق على قرارات لا تناسبه.

الضغط قد يكلف الإنسان قرارات يندم عليها طوال حياته.

3 - الخضوع للضغط:

في اللحظة دي خضعت سارة لعدم خبرتها في التعامل مع الضغط، ووافقت على الزواج من أول رجل يتقدم لخطبتها لتخفف من حدة



الضغط بداخلها، حتى أنها وافقت على شرط الرجل بأن يتم كتب الكتاب مباشرةً مع مهلة قصيرة للزواج. وافقت أيضًا ظنًا منها أن الموافقة تعني توقف الضغط الذي تشعر به، لكن مع شخص غير مناسب انتقلت من مرحلة «ضغط العائلة» لـ «ضغط شريك الحياة».

فجأة أصبحت مطالبة بالعطاء والتعامل بالود والحسنى والتأقلم مع شخص لم تختّره ولم تُرده. فجأة أصبح مطلوبًا منها المناقشة ومشاركة شخص لا يناسبها تفاصيل حياتها وحياته. وطبعًا مع عدم قدرتها على التعايش بدأ شريك حياتها في التقليل من شأنها والشكوى الدائمة منها، مع إخبارها أنها امرأة سيئة.



4 - صوت ضغط مضاعف:

يتحول الضغط من مجرد فتاة متمرّدة على مجتمعها، لفتاة متمرّدة على عائلتها، وحبّية سيئة لا تصلح للحب. تزداد حدة الأصوات في رأسها، تزداد وطأة الآلام في رأسها، والضغطات عليها. لم تفلح كابنة، ولم تفلح كزوجة. فجأة أصبحت مثالًا سيئًا لكل بنات العائلة، لكن هذه المرة كابنة متمرّدة وامرأة لا تصلح كزوجة.

صوت الضغط نفسه كان سببًا في أن تنسى أفكارها، وتصدق أنها ابنة متمرّدة ولا تصلح كزوجة.

الضغط كفيّل أن يشوهك ويجعلك تتبرأ من أفكارك ومبادئك، وتبدأ في تصديق كل ما يقال عنك. الضغط كفيّل أن يجعلك تتنازل عن مبادئك وأفكارك وأحلامك، وتبدأ تتنازل عن كل شيء تملكه في سبيل النجاة من الضغط.

5 - الخسائر المبدئية نتيجة الخضوع للضغط:

مع الضغط المستمر، قررت سارة الطلاق، ما دامت بهذا السوء من كل الأطراف، فعلى الأقل تنجو بما تبقى من نفسها. قررت تحدي الجميع، وطلب الطلاق بوضوح من زوجها الذي لم يجتمع بها، لم تكثر بما سيحدث، وبما سيقال، وتم الطلاق بالفعل، وهنا أصبحت رسميًا «مطلقة».

حين تصبح في عنق الزجاجة، لن تهتم بشكل الحياة بعد الخروج من عنق الزجاجة، الأهم أن تخرج منها.

6 - ضغوطات جديدة أمام دوافع هشة:

منطقيًا قرار سارة كان صحيحًا، لكن الخطأ الذي ارتكبته هو عدم تحديد أولوية وشكل للحياة، وطرق للتعامل مع الضغط أو شكل الحياة بعد اتخاذ قرارك المصيري. الفكرة هنا كانت كالخروج من قفص الأسد دون وضع خطة واضحة للنجاة، فتكتشف أنك خرجت من قفص الأسد لقفص نمر مفترس.

هذا بالضبط ما حدث معها، فبعد طلاقها تعرضت لمزيد من الضغوطات من العائلة، الأصدقاء، والمجتمع الريفي الذي يعامل المطلقة معاملة امرأة فاسقة، وما أكثر القيل والقال في مثل هذه المجتمعات! فجأة أصبحت الابنة المتمردة، المرأة التي لا تصلح للزواج، والمطلقة التي لم يمسهما الرجل، كلها صفات كفيلة أن تدفعها للانهيان، لكنها واصلت الصمت، وتقبل كل ما قيل، حتى انفجر الكيل بها، ووافقت مرة أخرى على الزواج بعدما خضعت للضغوطات.

7 - الغباء هو تكرار الفعل مرتين وتوقع نتيجة مختلفة:

وافقت سارة مرة أخرى على الزواج، لكن هذه المرة من رجل أكثر اختلافًا من طليقها الأول. وافقت بعدما انخفض سقف متطلباتها أو شبه انعدم، فهذا الرجل متزوج وله ثلاثة أبناء، لكن علام الاعتراض؟ فهي نفسها مطلقة، صحيح لم يلمسها رجل، لكنها في النهاية مطلقة، وحسب العرف السائد في بعض المجتمعات، فالمطلقة عليها التنازل عن بعض متطلباتها من أجل الزواج، فما بالك بفتاة مثل سارة؟

في زواجها الثاني اكتشفت أن زوجها الذي لم يلمسها أيضًا حسب الاتفاق العائلي بين الطرفين، أنه رجل نرجسي، يريد منها أن تعيش لخدمته ورضائه فقط لا غير، تعيش لتنفيذ كل أوامره دون إبداء أية مناقشة منها، دون الاعتراض أو حتى إبداء أي أسباب. شعرت سارة في هذه الفترة أنها خرجت من سجن العائلة والمجتمع لسجن أبدي مع رجل نرجسي وسادي، فبعدما كانت تتحمل الضغط وهي بكامل حريتها، ستتحمل الضغط وهي مسجونة بين أربعة جدران. مضى شهر، وشهران، ثم وقبل أيام من الذهاب إلى منزلها، قررت مرة أخرى الطلاق.

الفرق بين قرارها الأول، وقرارها الثاني، أنها أدركت شيئًا واحدًا:

«لا يمكن للإنسان اتخاذ قرار صحيح تحت تأثير الضغط.»

8 - تحمل الضغوطات، لكن بنظرة مختلفة:

تخيل أنها أصبحت مطلقة مرتين، وهي التي لم تتجاوز الخامسة والعشرين من العمر.

ومع ذلك لم تحاول سارة إيذاء نفسها.

لم تحاول سارة صنع وافتعال مشكلات جديدة.

لم تحاول الهروب بعلاقاتٍ عابرة.

لم تحاول حتى الهروب من مجتمعها.

على العكس، تمت ترقيتها في مدرستها.

اهتمت برشاقتها وتفصيلها الخاصة.

بدت أكثر هدوءًا من ذي قبل، ولم تعد تتأثر كثيرًا بما يحدث حولها رغم كثرة الضغوطات.

إذا ماذا حدث لسارة لتنجو من مأساتها؟

نفس عميق يا صديقي العزيز وخليني أحكي لك اللي حصل بالضبط.

الضغط الذي مرت به صديقتنا العزيزة كلنا بنمر به باختلاف أشكاله.

كأم مرة اضطررت تتعامل مع ناس مش حابب تتعامل معاهم، لكن بسبب الضغط وافقت؟

كأم مرة رضيت رغبة المحيطين بك لمجرد إنك مش قادر تتحمل زنهم وضغوطاتهم عليك؟

كأم مرة وافقت على قرارات لا تناسبك لكن للهروب من الضغط؟

كام موقف التزمت فيه الصمت وكان حتمًا ولا بُدَّ تتخذ رد فعل،
لكن بسبب خوفك من الضغط لم يحدث؟

كام خطوة اتعطلت بسبب خوفك من الضغط المصحوب لهذه
الخطوة؟

إزاي أتعامل مع الضغط؟

1 - تحديد مصدر الضغط (علاقات اجتماعية «أهل وأصدقاء»،
علاقات عملية، قرارات والتزامات).

2 - فهم أسباب الضغط عليك.

مثال 1:

لنفترض إن أهلك ضاغطين عليك علشان تتزوج.

فيه طريقة لتغيير الضغط عليك؟

الإجابة لا.

لإن ببساطة شديدة دا ضغط عُرفي طبيعي جدًّا، قناعة تامة إن
ضروري الولد أو البنت بعد ما بيتجاوز الخامسة والعشرين يأسس
أسرة (في بعض المجتمعات خمسة وعشرين تعني أن لديك طفل أو
طفلين).

هل لدينا القدرة على تغيير عرف سائد أو أفكار قديمة مترسخة
من قديم الأزل؟

الإجابة لا، وأي محاولة للتغيير مكتوب عليها الفشل.

إنت بتحاول تغير قناعات وأفكار متوارثة من مئات السنين.

إذا علينا فهم طبيعة الضغط المحاط بيينا.

وقت ما هتتعامل مع أهلك على إن الضغط دا طبيعي نابع من أفكار وعرف مجتمعي سائد؛ نظرتك للضغط نفسه هتختلف، وهتبدأ في مرحلة تقبله بهدوء تام، فانفعالاتك وردود أفعالك عليهم هتكون أقل عدائية، وعليه أثر كلماتهم عليك هيقبل تدريجيًا، حتى إنك هتبتسم أمام هذه الضغوطات.

ملاحظة: تجنب أي مناقشة منطقية أو عقلانية معهم. إرضائهم بأبسط الكلمات دون اتخاذ قرار في هذه المرحلة حتمي ولا بُدَّ منه.

تحديد الأهداف:

تحديد هدف واضح ليك في هذه المرحلة والانشغال بها.

بما إنك رافض الزواج، فضروري تصب تركيزك بشكل كامل في أهداف المرحلة الحالية. لنفترض إنك بتسعى لدخل ثابت أولاً، فلتجنب أثر الكلمات السلبية منهم، عليك الانشغال بهدفك بشكل كامل. لا تسمح للفراغ أن يجعلك فريسةً لضغوطاتهم.

السعي للحصول على نتائج ملموسة مرضية:

حضرتك لو رفضك للزواج، بسبب الانشغال بتأسيس كيانك العملي، وظهور بعض النتائج الملموسة «لنفترض إن دخلك كان 3000 جنيه، وفجأة ظهر أمامهم إن دخلك اتحول لـ 9000 جنيه» وطأة الضغط هتخف، ويبدأوا الإنصات ليك بطريقة ما، لإنهم لاحظوا إن تركيزك

في أمر آخر غير الزواج بدأ يجني ثماره.

الموافقة على أفكارهم لكن بعد شرح أسباب رفضك:

بعد كسب الود والثقة إنك لا ترفض من أجل الرفض، بل ترفض لأسباب منطقية «بعد ظهور النتائج»؛ بتكسب مساحة جديدة معاهم للمناقشة، ومن هذا المدخل ينخفض معدل الضغط أكثر فأكثر، مع التشديد على إنك لا ترفض المبدأ من الأساس.

معالجة أسباب رفضك:

أنت الناجي الوحيد في قصتك، فضروري بعد حالة من الهدوء، تبدأ تنصت لوجهة نظرهم، وأسباب ضغطهم عليك في أمر ما، وتراجع هل أنت رافض لمجرد إن عندك أولوية أخرى، أو رفضك بسبب عقدة أو اضطراب ما. حال اكتشاف إن الرفض مبني على عقدة أو اضطراب أو مخاوف ما؛ تلجأ فورًا لمختص نفسي، لإن مع الوقت هتبدأ أنت تشكّل على نفسك مصدر ضغط، مع التنبيه إن ضغطك على نفسك أشد ضراوة وقسوة من ضغط المحيطين بك.

مثال 2:

لنفترض إن سبب الضغوطات المحيطة بك الغلاء وارتفاع الأسعار.

هل حضرتك مقصر في شغلك أو تملك قرارًا لرفع قيمة الجنيه؟

الإجابة لا.

الضغط في هذه المرحلة يعني شعور دائم بالتقصير، سواء أنا السبب في هذا الشعور أو المحيطين بي.

خفف عن نفسك وطأة الأزمة التي تسبب الضغط:

مثل هذه الأزمات العامة هل أنت طرف فيها؟ لا.

مثل هذه الأزمات أضرارها تخصك وحدك أم تخص الجميع؟ تخص الجميع.

إذا أنت لست المجني عليه الوحيد في القصة.

إياك والشكوى لمصدر الضغط:

كونك شخص مسؤول، فلا يجوز لك الشكوى من الضغط لمصدر الضغط؛ لو كان بالاستيعاب الكامل للمشكلة، لما نقل إليك الضغط من الأساس. كل ما عليك هو شرح الأزمة بهدوء وإيجاز تام، مع وعد للبحث عن حلول، مع توفير مساحة شخصية تسمح لك بتفريغ طاقتك ومشاعرك السلبية.

مراجعة النفس:

في هذه الأوقات يُفضل أن يراجع المرء تفاصيل يومه، يعيد ترتيب التزاماته وأولوياته ومصاريفه، مراجعة مدى التزامه بالعمل أو الوظيفة.

التخفيف عن النفس:

الوضوح تجاه الذات، ما دمت تعمل عدد الساعات الطبيعية، تجتهد وتبذل كل ما في وسعك، تحاول وتجتهد بكل الطرق الممكنة، فلا تنسى أنك لم تُخطئ من الأساس لتعاني من هذا الضغط. هو ضغط

عام لا أكثر ولا أقل، فما عليك سوى الالتزام بمهامك العملية، مع توسيع الأفق العقلية والتنظيم. ربما بإمكانك البحث عن عمل إضافي يضيف لمصدر دخلك.

تقبل التضحية:

تقبل التضحية والتنازل جزء أصيل من النجاة بنفسك أو كما يقول دكتور أنيس منصور عن كهف العبقريّة: «لا بُدَّ أن تفقد جزءًا منك»، ويقصد أن لا بُدَّ من دفع ضريبة ما أمام كل الخطوات أو الإنجازات التي نحققها، لذلك إن أردت أن تحصل على دخلٍ إضافي، فعليك التنازل قليلاً عن مواعيد راحتك. إن أردت أن تحصل على فرص عمل جديدة، فعليك تعلم مهارة جديدة. إن أردت التوفير، فلا بُدَّ أن تتنازل عن بعض المتطلبات غير الضرورية، التي يمكنك التنازل عنها «السجائر والجلوس في المقاهي».

تجنب منصات التواصل الاجتماعي ومصادر اليأس:

السوشيال ميديا أكبر مصدر للتعاسة والكآبة في مصر، الأخبار السيئة تنتشر كالنار في الهشيم، والآراء السلبية أكثر وأكثر، لذلك تجنب مواقع التواصل الاجتماعي، تجنب قراءة الأخبار السلبية، تجنب الجلوس مع الشخصيات أصحاب النظرة السوداوية- كلها من أهم طرق النجاة بنفسك وتخفيف الضغط عليك.

التوكل على الله:

في الأوقات الصعبة يميل الإنسان للتقرب إلى الله، بالدعاء، وطلب الرجاء والمساعدة والعون، التسليم أن الله يرى محاولتك وسعيك

واجتهادك، والتسليم أن الله يملك زمام الأمر. الدعاء يغير القدر، الدعاء يمدنا بالطاقة، الدعاء يساعدنا على الثبات ومواصلة السعي.

أخيرًا احذريا صديقي العزيز من:

اتخاذ قرارات وقت الضغط:

الضغط فترة ومرحلة عابرة، لكن قرارك وارد جدًا يؤثر على حياتك المستقبلية، فأياك واتخاذ قرارات مصيرية غير مدروسة في هذه المرحلة، وتجنب اتخاذ القرارات طويلة المدى.

ذكر نفسك بالمسؤولية:

بعض الشخصيات تنهار اجتماعيًا بعد الضغط، فاحذر أن تقع فريسة هذا الضغط، ولا تنسى مسؤوليتك تجاه الآخرين، والأهم تجاه نفسك.

تجنب مصادر الضغط الاجتماعي:

تجنب أي شخص يبشكلك عليك، لكن احذر أن تقطع علاقتك به، فبعض نهاية العلاقات هي مصدر ضغط.

تجنب المناقشات:

في مثل هذه الأوقات يفضل تجنب المناقشات الطويلة التي لا قيمة ولا فائدة منها، وتجنب الأشخاص الاستفزازيين والمكتئبين.

في النهاية ضروري تعرف إن كل مرحلة وليها ضغط مختلف.

في الثانوية العامة هتتخيل إن الضغط الذي تمر به لن يمر عليك

مثله أبدًا.

هتكتشف إن مرحلة الكلية هتمر عليك بضغوطات مختلفة جديدة،
وتقسم إنك لن تمر بمثل هذه الضغوطات.

ومع اصطدامك بسوق العمل، هيمر عليك ضغط مختلف تمامًا،
وتظن أن فور العثور على وظيفة سينتهي الضغط.

ومع بداية التجهيز لتأسيس أسرة، هيمر عليك ضغط من نوع آخر،
وتظن أن زواجك سينهي هذا الضغط للأبد.

لكنك ستصطدم بضغط متطلبات البيت.

ومع طفلك الأول، ستكتشف نوعًا آخر من الضغط، وهو تلبية
احتياجات الطفل.

وتظن أنه ضغط عابر.

ومع متطلبات الحياة والمتطلبات الدراسية سيزداد الضغط عليك.

رائع!

الآن أصبحت أبًا ناضجًا واعيًا، وابنك شاب راشد.

التفكير في أمر أبنائك سيشكل لك ضغطًا أيضًا.

لقد أصبحت كهلاً لا يقدر على الحركة؟

رائع، لنراجع معًا ما قمت به طوال حياتك.

الخلاصة يا صديقي:

إن الضغط لن ينتهي أبدًا، لكن تعاملك مع الضغوطات هو وحده
الذي يخفف من وطأته.

نسأل الله الثبات والسكينة، والطاقة لتحمل الضغط.

اللهم لا تحملنا ما لا طاقة لنا به.

"16"

قلوبنا مع غزة

رحم الله شهداءنا، وهون على أهاليها في غزة، وأزال غمة الاحتلال. نسأل الله العون والثبات والصبر والسلوان على قلوبكم الطيبة ومعارككم الطويلة مع احتلال نازي غاشم لعنه الله في كل زمانٍ ومكان! وليسامحنا الله على عجزنا وقلة حيلتنا! وإننا لا نملك إلا الدعاء.

تجنب الاحتراق النفسي:

مع بداية العدوان الغاشم، انتشرت فيديوهات القصف الصهيوني العدوانية على أهاليها في غزة، وانتشرت الأخبار انتشار البرق في كل مكان. بدأنا نتابع كلنا الفيديوهات والأخبار، نفرح لفرحتهم، ونحزن لحزنهم، لكن مع زيادة المقاطع الدموية المؤذية بدأ البعض يُعبر بطريقة غير مباشرة عن عدم قدرته على النهوض من سريره والذهاب إلى عمله. البعض عبّر عن عجزه عن المذاكرة، والآخر تحدث عن قطع علاقاته ببعض المحيطين به بسبب عصبية المفرطة، وما زاد الطين بلة هو هجوم البعض على أي شخص لا يتحدث عن القضية، حتى وصل الأمر للإهانة المباشرة، والتعدي عليه بأفظع الألفاظ. أتذكر أن أحد أصدقائي سبت فتاة عائلته لمجرد أنه كتب منشورًا كوميدياً عابراً، الأمر الذي دفعه لسب القضية الفلسطينية من الأساس دفاعاً عن عائلته.

ما السبب وراء كل هذه الأحداث والانفعالات الغريبة؟

الاحتراق النفسي.

مشاهدة حضرتك لمشاهد دموية طوال الوقت.

متابعة أخبار سلبية طوال الوقت.

متابعة تحليلات سلبية طوال الوقت.

مشاهدة الصور الدموية المأساوية، خصوصًا بكاء الأطفال والأمهات.

ذهنك يستقبل كل المشاعر والأخبار الحزينة السلبية دي، ويبدأ يترجمها بشكل ما أثناء نومك، فتبدأ تعاني من الأرق أو الكوابيس المستمرة.

ذهنك يبدأ يخلق أسئلة وجودية تعجيزية تكون سبب في فقدان الرغبة تجاه القيام بأبسط المهام اليومية، ناسيًا تمامًا قدر المسؤوليات التي عليك.

ذهنك يحتفظ بالمشاهد الدموية، فتجد نفسك شارد طوال الوقت في المشاهد المخزنة في ذاكرتك.

مشاعرك بتحتفظ بكم مشاعر حزن وقهر وتوتر بتؤثر بشكل كامل على أعصابك وانفعالاتك ومشاعرك.

يعني ما أتابعش الأخبار يا أستاذ محمد وأسيب اخواتنا بيموتوا كل يوم؟

لا.

لكن ما دمت بتتأثر سلبيًا، وبيؤثر بشكل كامل على مهامك اليومية، فلا تنسى أنك تهمل في حق نفسك، وحق المسؤولين منك، وحق عائلتك.

ما دمت بتتأثر سلبيًا والتأثير يؤثر على انفعالاتك وردود أفعالك، فلا تنسى أن الالتزامات، وحقوق المحيطين بك، والمسؤوليات التي تقع على عاتقك تجبرك على الثبات، وما دمت لا تستطيع الثبات، فلا تنسى من الأساس أن مشاهدتك للمقاطع الدموية ستجعل منك شخصًا سلبيًا، لأنك مجرد مشاهد متعاطف لا أكثر ولا أقل، وهذا ما يحتاجه عدوك اللدود بالضبط.

ثم؟

أولًا عليك أن تعلم أن مشاهدتك للمقاطع المرئية، ومتابعة الأخبار السلبية الدائمة لا قيمة لهما، ولن يساعدهما من الأساس.

تريد مساعدتهم؟

تحدث مع المحيطين بك عن القضية، ووقف نفسك أكثر وأكثر لتتحدث مع مجموعة أكثر، ولا تنسى الأطفال من حديثك، فنحن نحتاج لجيل واعٍ وناضج يعرف عدوه الحقيقي.

لا تنسى المقاطعة، لا تنسى المقاطعة، فهي أشد الجهاد.

انتهز أي فرصة وكل فرصة لترجمة بعض الأخبار للغات مختلفة، وإن كنت تجيد التصميم فيمكنك تصميم بعض المشاهد التي تعبر بها عما يحدث لأهلينا هناك.

التبرع.

الحديث عن التبرع بشكل دائم، وانصح أصدقاءك بهذه الخطوة.
الدعاء لهم، فالله وحده يملك القدرة على تغيير الأحداث.
ولا تنسى..

أنا لا أقول لك لا تتابع القضية، لكنني أدعوك أن تكون إيجابيًا في
تعاملك معها.

"17"

كُلُّ يَرَى النَّاسَ بَعِينٍ طَبْعَهُ

خسر وخاب من أضاع عمره في محاولة إرضاء الناس، محاولة تصحيح صورة خاطئة عنك، تغيير صورة وانطباع سيئ عنك، أو محاولة إثبات حسن نيتك في موقفٍ ما.

صديقي العزيز، إحنا بنهتم بالحفاظ على صورتنا في أعين المؤمنين بنا، المقربين منا، الذين لا يقبلون المساس بنا في غيابنا قبل حضورنا.

لأشخاصٍ لا نحتاج لبذل مجهودٍ كبيرٍ معهم حتى يصدقوا أفعالنا وحسن نوايانا.

قدر حاجتهم لردٍ واضحٍ منا لبعض التصرفات الغريبة بالنسبة لهم. أما أصحاب الظنون السيئة الذي يصدقون ويسمحون للبعض بالتحدث عنّا بكل سوءٍ أمامهم بلا خجلٍ أو خوفٍ.

الذين في استفسارهم عن تصرفاتهم ترى في أعينهم نظرات الشماتة أو سيل من الاتهامات، ويحتاجون منا لمجهودٍ كبيرٍ لإثبات حسن نيتنا.

فلا هم مقربون، ولا نحن في حاجةٍ لإثبات حسن أفعالنا.

وتذكر جيدًا:

«كُلُّ يَرَى النَّاسَ بَعِينٍ طَبْعَهُ».

"18"

أحترس.. شخصية مرفهة

أغلب الشخصيات القوية السوية نفسيًا هزيمتهم من الشخصيات المرفهة المدللة.

الشخص الطفولي هو شخص -سريع الغضب- ييغضب ويثور عليك لأتفه الأسباب.

يصعب إرضاءه؛ مهما قدمت وحاولت إسعاده لن تجده إلا طفلًا مدللًا يستحيل إرضاءه.

يشكو دائمًا، ويبالغ في الشكوى تجاه الحياة والظروف -شكاء بكاء- ناسيًا دوره في التعايش والمحاولة.

الشخص الذي يرحل فجأة، ويعود فجأة، ويعاتبك إن سألته عن أسباب الغياب؛ لا يتحمل مسؤولية العلاقات.

شخص يميل للهروب في الأزمات.

السلبية في اتخاذ المواقف.

الذي لا يملك آراءً أو حلولًا للخروج من الأزمات.

هو حتى لا يجيد الاستماع.

التعامل مع شخصيات أضعف منك نفسيًا، مخاطرة ومسؤولية ليس عليك تحملها. علاقة ستقدم فيها كل شيء للحفاظ عليها، ولن تجني منها إلا فقدان الثقة في نفسك، استهلاك مشاعرك وطاقتك،

وهيشكك في قدرتك وعطائك، وتتحول لشخص معتم بلا هدف أو طموح.

وخليك فاكر:

«اللي سابقك بخطوة وقوي أفضل من اللي بيحبك وضعيف».

"19"

لا أحد يحبك.. تأقلم

راسلتنى قبل عام برسالة مفادها: «لماذا يرحل الناس عني رغم أنني أقدم كل شيء؟».

سألتها: وماذا تقدمين لنفسك لتبقى معك؟

لم ترد عليّ بإجابة قاطعة، ومن هنا بدأت جلساتنا النفسية، واستمرت لمدة أربعة أشهر قاصدين الوصول لهدف واحد: أن تتقبل هل أنا مضطربة نفسية؟

وكانت إجابتي قاطعة لها:

مشكلتك في بعض المفاهيم الخاطئة، لكنك لست مضطربة نفسيًا.

بعد خمسة أشهر انتهت جلساتنا وهي على قناعة أنها تستحق الحب.

ثم وبعد ثلاثة أشهر من الجلسات راسلتنى مرة أخرى برسالة تقول فيها: حين تقبلت نفسي؛ حاوطني الحب من كل مكان، ابتعدت عن كل شخص يحاول التقليل من شأن أحلامي وعطائي، فهمت أن الآخرين ينظرون إلينا حسبما ننظر نحن لأنفسنا، وإن لم أقدر نفسي وما أقدمه فلن أجد من يُقدّرني ويعطي ويضحى لأجلي، وأن الخطأ الأكبر الذي ارتكبته في حياتي هو ظنوني أن العطاء المفرط لن يجعل أحدًا يرحل عني، لكن الحقيقة أن العطاء يقدم لأجل استمرار الحب والود، وأن من يريد الرحيل عنك سيبحث عن

أقصر الطرق ليرحل عنك حتى لو قدمت له نجوم السماء. أدركت أيضًا أن الصداقة لا تعني أن أكون الطرف الأكثر استماعًا، بل ينبغي على صديقي أيضًا أن يسمعني ويهون عليّ تمامًا مثلما أفعل معه، ف (صديق الجميع لا صديق له) مبدأ طفولي لا يمت لمفهوم العلاقات السوية الصحية. تعلمت وأدركت ألا أنبهر بالكلمات الجميلة والوعود الرنانة، فالكل يجيد الكلام المعسول والوعود، لكن الأفعال وحدها تثبت صدق الكلمات والوعود. تعلمت الرفض أيضًا، فليس عليّ تقبل ما لم تتحمله نفسيّتي ومشاعري في سبيل إرضاء الآخرين، لأن تقبل الأشياء المزعجة بشكلٍ مستمر سيجعلنا نتقبلها بشكلٍ دائم، وقد لا يحق لنا الاعتراض فيما بعد عليها.

باختصار: أحببت نفسي، وعاملتها بالطريقة التي تستحق، قدّرت عطائي وأحلامي، وفهمت أنني أيضًا أستحق المحاولة، والتضحية، والحب، ومن يسعى لإسعادي، ويحترم شخصيتي ويقدّرها.

والآن أصبح في حياتي أشخاص يفكرون مثلي تمامًا، لأننا بطريقةٍ ما انجذبنا لبعضنا البعض، والأهم أنني التقيت بالشخص الذي سأبدأ حياتي معه بعدما تقبلته وتقبلني، ورسمنا أحلامنا وأهدافنا المستقبلية عوضًا عن كل المأساة التي عشتها.

الآن يمكنني أن أقول لقد اطمئن قلبي.

"20"

اعمل الخير وحاسب عليه

الفوارق والتصنيفات موجودين في كل رقعة على الأرض، يعيش بها الإنسان والحيوان، وحتى الحشرات.

القوي والضعيف.

الملك والعبيد.

الرئيس والشعب.

القادة والعساكر.

في الكلية كان فيه جروبات، كنت باتفرج عليهم من بعيد، ومن طريقتهم مع بعض، بتقدر تعرف مين القائد:

صاحب القرار اللي يقول نروح المكان الفلاني ولا لأ.

صاحب القرار اللي يقول الشخص دا كويس وينفع يكون وسطنا ولا لأ.

صديق الجميع:

بير أسرار المجموعة.

أول واحد بيوقف في الأزمة.

أول واحد يساعد في المشكلات الشخصية.

مين المهتم بنفسه:

الشخص المهتم بوضعه في المجموعة.

الكرسي المميز رقم 2 بعد كرسي القائد.

نائب القائد.

العدواني:

الشخص اللي بيكون في وش المدفع وقت المشكلة.

اللي بيقف ويدافع عن المجموعة ويحل أي خلاف بالعنف.

الشخص اللي ما تقدرش ترفض له طلب خوفاً من عدوانيته.

الخدوم:

عندنا رحلة؟ هو اللي هيحجز.

مذاكرات ومراجعات؟ هو أول واحد هيروح يجيبها.

عندنا مشوار ضروري؟ تعالوا هاوصلكم بالعربية.

حد عنده أزمة مادية؟ ابعت لي رقم فودافون كاش هابعت لك

فلوس أنا.

الطيب:

دا الشخص اللي بيتحمل عصبية المجموعة كلها.

دا الشخص اللي بيسامح وبيتحمل وبيغفر بسرعة.

دا الشخص اللي ممكن يقبل التنمر على نفسه في سبيل ضحك

المجموعة.

الفكرة لو سألت كل شخص منهم: حابب يكون دورك إيه في الجروب؟

أغلبهم هيجمع إن كلهم عايزين يكونوا «القائد».

السؤال المهم هنا: هو مين وزع الأدوار؟ يعني عملوا اجتماع وكل واحد قال أنا هاعمل كدا؟

فعليًا الدور دا اتركب على كل شخص حسب طبيعته من الأساس، تصرفاته، طغي شخصيته في المجموعة.

انسى أمر الكلية وخلينا نشوف التقسيمة الجميلة دي في علاقتنا الاجتماعية.

هنكتشف إن انت ليك دور في حياة كل شخص زي ما هم ليهم دور.

اختار الدور المناسب ليك، لكن احذر تكون الشخص المضحى في العلاقات.

بمعنى:

تقدم حب.

تقدم مجهود.

تقدم طاقة.

تسعى لإسعادهم.

تسعى لإرضائهم.

تقطع مسافات لأجلهم.

تضغط نفسك لأجلهم.

ثم؟

النتيجة صفر.

إنت متخيل إن انت بتقدم أسمى مراحل الحب «العطاء من دون انتظار مقابل»؟

الحقيقة إن المبدأ كارثي، وبيتسبب في استهلاك تام للطاقة والمشاعر والقبول بأقل أقل عائد.

في الغالب مجرد ما الناس بيبدأوا يلاحظوا إنك شخص «خدوم (بتتحمل) بتقدم من دون مقابل»؛ بيبدأوا في عملية استهلاك تام لـ:

عطائك.

مشاعرك.

مجهودك.

وقتك.

تضحياتك.

إنك هتقدم من دون انتظار الامتنان، فلن تحصل على الامتنان مهما قدمت.

إنك تغفر من دون انتظار اعتذار، فلن يعتذر لك أحد عن أخطائه.
إنك تتقبل الإهانة مع التماس أذار ليهم هتتقبل كل مرحلة تم
إهانتك فيها.

لو تم التعدي على حقوقك الاجتماعية ستقبل بالتعدي ولن
تعرض.

أنت قبلت على نفسك دور «الحيطة المائلة».

خليني أقول لك إنك أقنعت مشاعرك في كل علاقة إن هذا الدور
المناسب لك.

فلو قدمت في شركة هتكون إنت الموظف المضحى لأجل
الآخرين.

في العائلة أنت الخدوم الدائم الذي يُضحى بكل شيء من أجل
الآخرين.

الزون دي هتفضل موجود فيها طول حياتك.

غير مفاهيمك يا صديقي:

زي ما بتضحى إنت محتاج من يُضحى لأجلك.

زي ما بتقدم إنت محتاج حد يقدم لك.

زي ما بتقف مع الناس في لحظاتهم الصعبة، إنت محتاج حد يقف
جمبك في لحظاتك الصعبة.

زي ما بتحب وتعبّر محتاج حد يحبك ويعبر لك عن مشاعره.

الخطوة بالخطوة.

الود بالود.

الكلمة الحلوة بالكلمة الحلوة.

كفاية دور المضحى المسكين حمال القسوة.

لو انت مش مُنزَعج من الدور دا، فمشاعرك ليها حق.

أنا لا أطالبك أن تكون قاسي القلب أو عدوانيًا، لكن زي ما بتراعي مشاعر الآخرين، زي ما بتهتم بإحساسهم وتركز في المواقف اللي تسعدهم.. ما تنساش إن لنفسك عليك حق.

اعمل خير لكن انتظر الخير والمقابل، علشان ما تعوّدش الناس إنك شخص بلا حقوق، ولا تعود نفسك إنك شخص موجود لإسعاد الجميع دون انتظار المقابل.

"21"

احذر.. منطقة تفاهات

راسلتنى قبل أربعة أشهر، والسبب: «لا أستطيع التعامل مع الناس». أثناء جلساتنا اكتشفت أنها شخصية عملية من الدرجة الأولى، مُنظمة، طموحة، لديها عشرات الأحلام والأهداف لتحقيق معظمها، لكنها لا تملك طاقة أو شغفًا للنهوض من الجديد رغم مواظبتها على العمل، لكن رأسها وطاقاتها مهدورة ما بين القيل والقال، وخلافات فارغة لا قيمة لها. اتخذت جلساتنا مسارًا مُختلفًا «الهروب من فخ المشكلات التافهة، واستبدال هذا الفراغ بالتركيز على الوصول إلى أحد أهدافنا القريبة»، وبعد أربعة أشهر تحقق أولى الأهداف، وتمت ترقيتها في وظيفتها المرموقة.

إن أسوأ ما يحدث للإنسان أن يقع في بيئة لا تناسبه، تشغله بأحاديثهم الجانبية، وخلافاتهم الطفولية، عن مشواره وتحقيق أهدافه، فبدلاً من دعمه وتشجيعه على بدء طريق حياته، والسعي وراء أحلامه، تجدهم يجذبونه للقيل والقال، ما حدث هنا وما حدث هناك، ويتورط في مشكلاتٍ لا تخصه، ومعارك يخسر فيها طموحه وأفكاره وأحلامه، فيصبح شخصًا فارغًا بلا هدف أو طموح، حتى يصل به المرء لفقدان الرغبة في النهوض من على سريره.

وأجمل ما يحدث له أن يتسق مع ذاته، يتفاهم ويتحدث ويكتفي بها عن العالم، فلا يركض إلا وراء أحلامه، ولا يسابق سوى النسخة القديمة منه، مشغول بأمره، راغب في أن يحقق ذاته ويحيا سالمًا

من الدنيا.

خلينا نشرح بهدوء وببساطة:

مشكلة كبيرة جدًا يعاني منها بعض المراهقين والشباب الصغير في السن، هو شعور الغربة وسط مجموعة من أصدقائهم، شعور الغربة يكون سبب إن الشخص حاسس دايمًا إن مشكلات أصدقائه تافهة أو بسيطة، حواراتهم عادية جدًا، واهتماماتهم غير مجدية أو لا تستحق كل هذه الجدية في التعامل.

مشكلات ارتباط؟

يا شباب إحنا عندنا 16 سنة، إزاي نرتبط من الأساس؟ إحنا لسه صغيرين في السن.

مشكلات بين الدفعة، مين رئيس اتحاد الطلبة؟

يا شباب إحنا هنا علشان نتعلم. رئيس اتحاد الطلبة دوره يحاول مساعدة الطلبة، الموضوع لا يستحق كل هذا الصراع.

مين ممكن يروح معايا كورس جديد؟ مفيش.

مين ممكن يهتم معايا بتعلم لغة جديدة؟ مفيش.

مين مهتم يسمع معايا بود كاست؟ مفيش.

مين أقدر أشاركه أفكاره وأحلامي وأهدافي؟ مفيش.

نتيجة للوحدة أو الغربة دي بيبدأ الشخص في التفكير في أمرين:

التخلي عن أحلامه ومبادئه وأفكاره واهتماماته في سبيل

الانضمام والانخراط وسطهم.

الانشغال أكثر في طريقه مع عدم مقاومة لشعور الوحدة والحزن والغربة.

في الغالب يميل الشخص للحل الأول الأسهل.

نتيجة لقراره بيتخلى عن كل شيء ويحاول يستنسخ شخصية جديدة.

ثم يعود لخيباته لأنه ببساطة شديدة لن ينجح في التأقلم.

إذن كيف أتأقلم على الحل الثاني دون ضرر؟

أولاً:

إدراك إنك مميز لكنهم ليسوا متشابهين.

إدراك إن أهدافك مختلفة وهامة، لكن هذا لا يقلل من قيمة أهدافهم وأفكارهم.

إدراك إن مشكلاتك وتحدياتك مهمة، لكن مشكلاتهم وتحدياتهم مناسبة لطبيعة سنهم.

إدراك إنك مميز بالبصيرة، لكنهم ليسوا مغيبين بالجهل.

ثانيًا:

صنع بيئة موازية دون المساس بالبيئة الأساسية:

ما تبعدش عن أصدقائك؛ اصنع أصدقاء جدد قريبين من

اهتماماتك.

ما تحاولش تتهمهم بالتفاهة أو السطحية؛ اسع لنصيحتهم أو على الأقل إرشادهم.

بلاش تسخر أو تقلل من مشكلاتهم؛ اسع تكون المستمع الجيد لهم. شاركهم لحظاتهم واهتماماتهم، لكن لا تسمح بالتأثير على مهامك اليومية.

أرفض أي مناقشة أو جذب لحوار من القيل والقال. اصنع وقتًا ومساحة خاصة بك.

خصص وقتًا لهم، لكن ما تنساش وقتك، وما تسمحش لأي موقف يمنعك عن مهامك اليومية.

تقبل الاختلاف بين أفكارك وأفكار غيرك.

خليك عارف إن كونك مميز أو مسابق بخطوة لا يعني إنهم متشابهين أو متأخرين عنك.

كل مرحلة عمرية ليها همومها واهتماماتها وأفكارها ومشكلاتها.

استخدم نضج عقلك المبكر في خطواتك، لكن ما تستهلكهوش بخطوات بعيدة، وابعد عن القيل والقال، لإن محاولة جذب أصدقائك لك لمثل هذه المواضيع، بعضها غير خبيث، بل على العكس هي لهدف المشاركة، لكن عليك أنت أن تحمي نفسك منها.

والسلام.

«22»

وطي الصوت شوية

تجربتي مع الاكتئاب كانت من أسوأ التجارب التي مرت بي. خليني أحكي لك عن بعض أعراضها التي استمرت لخمس سنوات بالتمام والكمال، ودون التعمق في أعراضه، لكن خلينا نقضي يوم في حياة شخص ما مصاب بالاكتئاب، ونسمع أصواتها الداخلية، ولنفترض «ندا».

في الصباح:

هنصحى ليه؟

إيه مفيد في الحياة ممكن يتعمل؟

تفتكر أصلًا إيه الاستفادة من الحياة نفسها؟

هنصحى نكرر نفس الروتين واليوم بكل تفاصيله.. ملل جدًا.

نهضت ندا من سريرها منهكة تمامًا بعد نصف ساعة من التأمل

ناحية اللا شيء.

بعدها تحممت وبدأت في ارتداء ملابسها وتمشيط شعرها، سمعت

صوتًا يخرج من المرأة:

دي ملامح بنت في العشرينيات؟

دا شكل بنت جامعية؟

إيه القرف اللي انتِ لابساه دا؟

إيه منظر الهالات السوداء دي؟

بشركت كل يوم بتزيد سوءًا!!

هتخرجي إزاي للجامعة بالمنظر المقرف دا؟

بتقاوم ندا الأصوات وتخرج من أوضتها، وفي طريقها للخروج من المنزل بتقابل مامتها التي تبتسم لها في هدوءٍ وتقول لها: «ترجعي بالسلامة يا حبيبتى».

هنا بتسمع ندا صوت داخلي من جديد:

«تعبتِ ماما معانا، كل يوم بتصحى بدري مخصوص تصحيكي، وكل يوم تستنى ترجعي من الكلية علشان تعمل لك الغدا، وتهتم بيك، وانتِ بتعملي إيه ليها بجد؟ هو احنا بنعمل إيه في الحياة أصلاً؟ إنتِ حمل وعبء عليها وعلى كل اللي يعرفوكي. همّ زهقوا منك ومن شكك ومن أسلوبك ومن طريقتك، بس مش عارفين يقولوا علشان إنتِ مفروضة عليهم يا ندا، كتر خيرهم إنهم مستحملك».

بتتنهد ندا وتخرج من البيت، تركب المترو في طريقها للجامعة.

وسط زحام المترو بتسمع ندا صوت جديد جواها:

«شايقة كله بيبص لك بقرف إزاي؟ شكك شبه المدمنين، كلهم قرفانين منك ومن شكك».

بتوصل ندا الكلية، بتخرّج الكارنيه لموظف الأمن، بيتسم لها ويسمح لها بالدخول، وفي طريقها للمدرج بتسمع صوت جديد:

«مش ملاحظة إن أصحابك ما اتصلوش بيك؟ واخدة بالك إن الكل زهقان منك؟ مش ملاحظة إنك لوحدك أوي في الكلية دي؟».

بتدخل ندا المدرج، بتقابل إحدى صديقاتها في المدرج، يتبادلان الابتسامات، وبتتقعد جنبها في هدوء تام، وأثناء شرح الدكتور للمادة، بتسمع ندا صوت جديد:

«هو انتِ فاهمة هو بيقول إيه أصلاً؟ هي دي الكلية اللي هتأمن مستقبلنا يعني؟ مين دول؟ وإيه الكلام اللي بيقوله دا؟ وانتِ أصلاً مستوعبة هو بيقول إيه؟ إحنا ما دخلناش الكلية دي بمزاجنا، إحنا مجبرين نكمل فيها علشان انتِ فاشلة ما قدرتيش تدخلي الكلية اللي نفسك فيها، هو دا حلمك يعني يا ندا؟ انتِ عمرك ما حققتِ حلمك ولا هتحققي حلمك أساسًا».

بينتهي الدكتور من الشرح ويبدأ في عرض نتائج الامتحانات، بتكتشف ندا وجود اسمها في أسماء المتفوقين في المادة، بتبارك لها صديقتها، وبتبتسم ندا وهي بتسمع اسمها، وفجأة بيظهر صوت جديد جواها:

«مبروك يا بطة العالم! بقيتِ الأولى على الدفعة، الأولى على الكلية كلها، الأولى على العالم. ها وماذا بعد؟ اوعي تصدقي إننا عملنا حاجة مهمة ولا ليها قيمة، نجاحك دا ما لهوش قيمة والله ولا هيكون له قيمة من الأساس».

بتنتهي المحاضرة وبتخرج ندا مع صحبتها اللي بتقرر إنها تفسحها وتعزمها على الغدا احتفالاً بنجاحها، وأثناء قضاء وقت ممتع مع صديقتها بيظهر صوت جديد:

«هو انتِ ليه عندك صاحبة واحدة بس؟ عارفة ليه؟ علشان انتِ مش محبوبة يا ندا، صاحبتك بتفرحك دلوقتي علشان بتشفق عليكِ، بتعطف عليكِ يا ندا علشان عارفة إن ما لكيش حد، الناس بيبعدوا عنك علشان انتِ كئيبة ونكدية ومش بتفرحي».

بتتنهد ندا وبتسأل صحبتها بشكل مباشر: «هو انتِ بتحبيني ليه؟».

بترد صاحبتها: «علشان انتِ جميلة، طيبة، حنينة أوي، مش بتسيبيني لوحدي أبداً لما أحتاجك، شاطرة ومميزة وناجحة، وأنا باتشجع أكثر لما أشوف نجاحك وحياتك، وباتمنى ربنا يوفقك، وباسعى أكون زيك، ومعاك أنا باشوفك قدوة ليّا».

بتتبسط ندا برد صديقتها، وتكمل يومها وفجأة تسمع صوت جديد:

«صدقتها ولا إيه؟ هي ما رضيتش تحرجك بس، صدقيني كل كلمة قالتها كذب، بتطيب خاطرِك مش أكثر، فوقي يا ندا، دا منظر بنت جميلة أصلاً؟ وبعدين مش بتسيبها لوحدها إزاي؟ دا انتِ طول اليوم نايمة أصلاً، ونجاح إيه اللي انتِ بتحقيقه؟

كان نفسك تدخلي طب ومجموعك ما جابش طب يا دكتورة.

كان نفسك يكون عندك مشروع وانتِ في الكلية ولسه بتاخدي مصروف من بابا.

كان نفسك تكوني محبوبة من الناس كلها وانتِ ما لكيش أصحاب أصلاً.

أخبار اللغة اللي اتعلمتها إيه؟ دا انتِ ما حضرتيش غير سيشن واحد.

والجيم اللي بندفع فلوسه كل شهر ومش بنروح!
ولّا كم الكتب اللي التراب مالاها بسبب إنك ما بتقرأيش».

بتزداد ضربات قلب ندا وتبدأ تتنفس بصعوبة:

«يلاً انهاري يا نكدية يا كئيبه.

عيطي وبوظي اليوم زي عادتك.

عيطي يلاً وبوظي اللي صاحبك بتعمله.

عرفتِ ليه الناس مش بيحبوكِ؟ علشان كل ما يحاولوا يفرحوكي تعيطي وتبوظيها.

ليهم حق الناس يبعدوا عنك».

بتحاول ندا تكمل اليوم بكل الطرق الممكنة، بتقضي وقت لطيف بتتظاهر فيه إنها مبسوفة، لكن صوتها الداخلي مدمر كل لحظاتها. في طريقها للبيت بتفتكر ندا كل لحظاتها الصعبة والحزينة، اللحظات اللي هي من الأساس عادية جدًّا وبسيطة ولا تستدعي أي حزن أو تعب، لكن الاكتئاب سبب كافي جدًّا لتضخيم أبسط الأمور. بتسرح شوية في الطريق لحد ما بتنسى تقول للسائق على جمب يا اسطى

من فضلك، فتسمع صوت ثاني:

«هو انتِ على طول تايهة كدا يا ندا؟»

هو انتِ على طول عقلك مش فيك؟

على طول مش مركزة؟

على طول مش فايقة لحياتك؟».

بتروح البيت فبتقابل مامتها اللي بتسألها: «عملتِ إيه في الكلية النهاردا»، بتقول لها إنها نجحت بتفوق في الامتحانات، وفي اللحظة دي بتضحك مامتها وتحضنها وتقول لها: «أنا فخورة بيك»، وهي في حضن مامتها بتسمع صوت ثاني جواها:

«فرحانة بيك؟ إنتِ مصدقة؟»

يا بنتي مامتك من جواها بتقول: يعني إيه نجحت في الكلية؟ فين الشغل؟ فين الجواز؟ فين المسؤولية؟

يا بنتي مامتك بتحضنك علشان تطيب خاطرک، لكن هي مش مقتنعة بنجاحك أصلاً!

هو المفروض منك ما تنجحيش، يعني ما طبيعي تنجحي، عندك كل حاجة، فين المميز في كدا؟

هو دا نجاح بنتها الوحيدة يعني؟».

بتدخل ندا الأوضة، وفي اللحظة دي بتترمي على السرير:

«إحنا ما عملناش حاجة يا ندا، ومش بنعمل ومش هنعمل.

إحنا دايماً ناقصنا حاجة.

إحنا دايماً عبء على اللي حوالينا يا ندا.

إحنا دايماً محملين غيرنا همومنا وعمرنا ما كنا كويسين معاهم.

نجاح إيه يا ندا؟ إحنا مش هنعرف نكمل في الكلية دي.

ولو نجحنا وكملنا هنعمل إيه يا ندا في حياتنا؟

إحنا مش بنعرف نكمل حاجة للآخر».

بتزداد ضربات قلب ندا.

ما بتقدرش تتنفس بشكل كويس.

صداع في الرأس.

رعشة في الأطراف.

والآلام لا تنتهي في القلب.

هجوم ذكريات وأفكار انتحارية.

استدعاء للمواقف الحزينة.

انهيار تام.

انهيار تام.

ثم..

«صباح الخير يا ندا، يلاً اصحي ابدأي يومك اللي ما لهوش لازمة

في حياتك اللي ما لهاش لازمة».

- بتقولي حاجة يا ماما؟

- أيوة يا بنتي، باقول لك اصحي يا حبيبتي علشان ما تتأخريش على الكلية.

صوت ندا الداخلي:

«اتلخبطت بيني وبين صوت ماما صح؟ مش يمكن هي اللي قالت كدا فعلاً واحنا اللي سمعنا غلط؟».

«أهلاً بك في مرحلة جديدة من الاكتئاب الذي سيؤدي إلى هلاوس سمعية والبصرية».

كويس إنك قدرت تكمل القصة دي للنهاية ووصلت لحد هنا.

الفوضى والأصوات المزعجة اللي حضرتك قرأتها خلال السطور البسيطة دي ما هي إلا ساعات معدودة في حياة أحد مصابي الاكتئاب. مرضى الاكتئاب بيصارعوا كل يوم أفكارهم وأصواتهم الداخلية، بيصارعوا كل يوم رغباتهم في عدم النهوض من على الفراش، مقاومة أفكار انتحارية، رغبات في العزلة والاختفاء، تقليل واحتقار دائم من أنفسهم ومن كل إنجازاتهم وخطواتهم.

الاكتئاب مش شعور بالحزن ولا الضيق، الموضوع أعمق من تصورك الشخصي، الاكتئاب مرض نفسي بيحتاج لأدوية وبرامج تعافي، ورحلة التعافي منه قد تطول حسب استجابة المصاب للأدوية وبرامج التعافي.

مريض الاكتئاب لا يحتاج لإلقاء اللوم على مظهره.

مريض الاكتئاب لا يحتاج للعتاب الدائم على تصرفاته.

مريض الاكتئاب لا يحتاج للسخرية أو الاستهانة بشعوره.

مريض الاكتئاب لا يحتاج لخوض صراعات من أجل إثبات رفضه لهذه الحالة.

مريض الاكتئاب لا يملك أي مبرر لوصوله إلى هذه الحالة من الأساس.

فمن فضلك إن صادفت شخصًا مصابًا بالاكتئاب، فما عليك إلا:

توفير مساحة آمنة له للتحدث بكل تلقائية.

دعمه ببعض الكلمات الصادقة.

محاولة إيجاد حل لبعض الأزمات التي يعاني منها.

والأهم والأهم والأهم:

الاستعانة بطبيب أو اختصاصي نفسي.

الاستعانة بطبيب أو اختصاصي نفسي.

صديقي الذي بطريقةٍ أو أخرى يعاني من هذه الأصوات.

إياك أن تشخص نفسك لمجرد أن بعض الأصوات التي كتبتها أنت

تسمعها أيضًا.

الأمير يحتاج لطبيب بتشخيص واضح ومباشر، وبعد متابعةٍ قد

تلزم أربع جلسات على الأقل.

لا تلجأ لأية أدوية نفسية دون الاستعانة بطبيب نفسي موثوق.

لا تحاول مداوة نفسك لأن بعض الطرق قد تزيد من قسوة اكتئابك.

لا تلجأ لأي شخص لا يعرف أو يفهم معنى الاكتئاب، فقد يضلك برأيه.

عفى الله عن الجميع.

«23»

ما تحاولش

من فضلك ما تحاولش تثبت حسن نيتك لشخص سيئ النوايا.

عدم تصديقه لنواياك هيحسسك إنك فعلاً شخص سيئ، هيخليك تشكك في نيتك الرئيسية لدرجة إنك تبدأ تراجع نفسك وتصرفاتك، وقد تؤمن أن نيتك من الأساس كانت سيئة.

من فضلك ما تحاولش تقدّم لشخص رافض عطاءك.

رفضه المستمر هيحسسك إنك لا تستحق تبادل الحب والعطاء، هيفقدك ثقتك بنفسك، وأن هناك خطأ ما في شخصيتك، رفضه المستمر هينقل لك شعور بالرفض التام لنفسك من أبسط التصرفات، حتى إنك لن تصدق فيما بعد كل شخص يريدك ويختارك من الأساس. ستعيش حياتك تُشكك في كل شعور صادق وجميل قد يمر عليك، والسبب إنك تعرضت للرفض.

من فضلك ما تحاولش تعاتب شخص لا يعتذر أو يملك مبررات دائمة لأخطائه، كبريائه واضطراباته ونرجسيته. هيخليك تتقبل فكرة التعدي على حقوقك، هيخليك تتقبل التجاوز عليك، تحمّل ما لم يتحمّله أحد، هيخليك تخضع لسمومه وأفعاله المؤذية لمشاعرك وقلبك، هتتحول لشخص ضعيف لا يقدر على الفوز بحقوقه، لا يقدر على طلبها من الأساس، حتى تتأكد أنك شخص بلا حقوق من الأساس، وتشكك في كل المواقف التي تزعجك، بل وتتقبلها.

من فضلك ما تحاولش تبدأ طريقك مع شخص لا يريد سلك نفس الطريق.

ضعفه أو عدم رغبته في الركض معك، عدم ثقته في الوصول أو عدم رغبته هتجبره على التخلي عنك في منتصف الطريق، هيكسر همتك وشغفك وطاقتك، والطرق التي سلكتها بكل قوة و طاقة ستعود منها مهزومًا مكسورَ الوجدان. ربما ستفقد إيمانك بالمحاولة من الأساس، وحين تعثر على طريقٍ يشبهك مع شخصٍ مستعد للركض معك للوصول الى نهاية مرضية، ستتجنب سلكها والركض فيها، بل ستتحول أنت لنقطة ضعف، أنت الذي سلكت كل هذه الطرق بكل قوة وشغف، ستنتوي مرتعشًا لا تقدر على المُضي خطوة واحدة، لأنك وببساطة شديدة ركضت مع الشخص الخطأ.

عارف أضرار المحاولة مع شخص لا يريدك أو شخص لا يحبك، أو شخص لا يُقدّر محاولتك إيه؟

هتفقد الثقة في نفسك.

هتفقد قدرتك على العطاء.

هتشكك في مفاهيمك الأساسية في الحب.

هتتجنب المحاولة والسعي.

ستشكك في كل قدرتك على البدء، وربما في النتائج لحظة الوصول.

القوة يا صديقي العزيز لا تكمن في المحاولة، بل تكمن في اختيار

الطرق التي تسلكها ومدى محاولتك واستعدادك للوصول إليها.
القوة لا تكمن في صمودك في المعركة، بل في اختيار المعركة التي
تستحق الصمود فيها.

عزز محاولتك وطاقتك، وركز في اختياراتك يا صديقي، واختر
معاركك بعناية، وخلي عندك سقف توقعات مبني على دلائل وحقائق.
اتجنب العشم والوهم وصدّق الذي تراه من الآخرين، توقف عن
محاولة إرضاء الجميع، فهي غاية لن تدركها مهما حاولت.

«24»

خد لك بريك

في سلامة الإنسان ثمة أفكار وقواعد لا بُدَّ من اتباعها لتواصل حياتك بشكلٍ صحيٍّ وسليم.

القوة لا تعني العمل طوال الوقت.

القوة تعني قدرتك على تنظيم وقتك بشكلٍ يسمح لك بممارسة مهامك العملية في أقل وقتٍ ممكن، مع تحقيق نتائج إيجابية، ومعها قدرتك على ممارسة حياتك الاجتماعية والترفيهية بشكلٍ صحيح.

الصمود لا يعني ثباتك طوال الوقت أمام المواقف والأحداث الصعبة، إنما قدرتك على الحفاظ على توازنك النفسي أمام هذه الأحداث، قدرتك على الهدوء ثم الانفجار، قدرتك على الانهيار ثم العودة من جديد لتواصل نضالك وكأن شيئًا لم يكن.

الاستمرارية لا تعني الركض طوال الوقت، لكن تعني تحديد الأهداف التي تستهدفها من البداية، ثم ترتيب أوراقك ومواصلة السعي والركض.

التسامح لا يعني أن تسامح وتغفر لكل شيءٍ وأي شيءٍ، إنما القدرة على الاستماع للمبررات، وتقبل المقنع منها، شرط أن تكون لديك دلائل ملموسة صادقة، وألا يكون الكذب إحدى الصفات الرئيسية في المخطئ.

الاحتواء لا يعني أن تحتوي كل الأشخاص المحيطين بك،

فشرط الاحتواء الأول أن تصبح قادرًا على احتواء نفسك وغضبك واضطراباتك، الاحتواء لشخصٍ يحتويك، الاحتواء لشخصٍ لا يتسبب احتواؤك له في ضررٍ يؤذيكَ أو يُحطّمك. الاحتواء لا يعني احتواء الأفاعي التي تخطط للنيل منك.

لتواصل دعم الآخرين عليك أن تدعم نفسك جيدًا، لا يمكنك تقديم يد العون والدعم للناس وأنت لا تثق في نفسك أو في قدرتك على العطاء أو لا تؤمن بقدراتك من الأساس.

تعلم أن تقول لا:

لا يمكنك أن تعيش ضحية الموافقة الدائمة تجاه كل الأشياء، فهذه الطريقة التي تظنها تجعلك شخصًا لطيفًا ما هي إلا طريقة مؤذية لتشويه نسختك الحقيقية، ومن ثمّ تصبح نسخة مزيفة صنعتها رغبات الناس، ولن تقدر على العودة إلى سجيتك الأولى مهما حاولت، لذلك لا تجعل نفسك عرضة للآخرين، واسع بكل الطرق الممكنة لإرضاء رغباتك ما دامت لا تسبب أذى للآخرين أو تلحق بهم الضرر.

ماذا لو رفضي لهم قد يتسبب لهم في ضرر، لكن موافقتي تتسبب لي في ضرر؟

نفسك أولًا وأخيرًا .

عبر عن متطلباتك العاطفية والاجتماعية:

إن كنت في علاقة عاطفية والطرف الثاني يتعمد إيذاءك أو

تصرفاته تثير غضبك، فلن يكف عن مثل هذه التصرفات ما دمت لا تجرؤ بالقول الواحد «هذه التصرفات لا تناسبني» بكل وضوح، ما دام الطرف الثاني يحبك بطريقة لا تناسب، فما عليك إلا مواجهته باحتياجك بشكلٍ مباشر وصريح، وإلا ستكون رضية بطريقة أو بأخرى بأسلوب وطرق تعبير لا تناسبك، وقد تعيش في سجنٍ أبدي، لأنك لم تعبر بكل ببساطة عن احتياجاتك العاطفية.

تقبّل فكرة أنك معرض للرفض:

إياك وشعور الاستحقاق أو أنك غير قابلٍ للرفض، كلنا معرضون للرفض والهجر والنسيان، مهما حققت ومهما كنت تثق بنفسك وفي إمكانياتك وقدرتك، فلو كنت تملك نجوم السماء، البعض سيعجبه أكثر الكواكب، وإن كنت تملك الكواكب فالبعض لا يحب النظر للسماء من الأساس. مهما كنت عظيمًا في عين نفسك وأعين الآخرين، فلا يشترط أن تكون عظيمًا في عيني الشخص الذي تريده أن يراك هكذا. تقبّل فكرة أنك قد تبدو مثاليًا للجميع، وحتى للشخص الذي تريد منه أن يراك مثاليًا، لكنك قد لا تناسبه بكل ببساطة. تقبل فكرة أنك شخص من ضمن ثمانية مليار شخص، كل منهم بطل قصته وحكايته، رفضه لك لا يعني أنك شخص سيئ أو هو شخص جيد بما يكفي والعكس، الرفض هي مسألة طبيعية وحق محفوظ للجميع، فلا تشخص المسألة.

احترم أفكار الآخرين:

عادات الناس التي لا تناسبك هي تناسبهم، أفكارهم العقائدية

التي لا تؤمن بها هم يؤمنون بها، ميولهم وتوجهاتهم وأيديولوجياتهم، وحتى العرف الذي يتبعونه هي رغبتهم وقناعتهم الشخصية.

مثال: ذهب أحمد ليتقدم إلى الزواج من إحدى الفتيات.

كانت متطلبات الأب واضحة:

(50 جرام ذهب، مهر مليون جنيه، كتابة قائمة كاملة).

اعتذر أحمد وخرج من البيت متهمًا البيت بالمتجارة بابنتهم.

دعك من متطلبات الأب التي تبدو للبعض مبالغًا فيها، لكن في النهاية:

أحمد أخطأ في حق الرجل، بينما لا يوجد خطأ واحد على الرجل.

هذه متطلباته، وهذه هي شكل الحياة التي يريد لها لابنته.

أفكار الرجل لا تناسب أفكار أحمد.

مفهوم الرجل عن الزواج لا يناسب مفهوم أحمد عن الزواج.

العادات والعرف عند أحمد يختلف عند الرجل.

حتى نظرة أحمد العقائدية تجاه الزواج تختلف عن نظرة الأب.

إذًا هما ليسا على توافق وانتهى الأمر.

اسمح لنفسك بممارسة اللاشيء:

الثبات طوال الوقت ضربيته الانهيار المفاجئ، القوة الدائمة يتبعها

ضعف تام، التركيز طوال الوقت يضرب خلايا مخك وقد يتسبب في

شلل تام، السعي طوال الوقت يفقدك القدرة على الاستمرارية، وقد يفقدك لذة الوصول، المسؤوليات الدائمة تزيد عليك أعباء الحياة.

اسمح لنفسك بممارسة اللاشيء.

اسمح لنوبات البكاء أن تسيطر عليك ولو ساعة كل أسبوع.

تأمل السماء، البحر، السقف، تأمل بلا تفكير.

عش يومًا بلا هدف، لا تضع خطة مهام خلال يومك.

ادع نفسك لحفلة غناء وارقص بلا توقف.

اخلع ملابسك ومدد على سريرك.

تعلم موهبة جديدة كالكتابة أو الغناء أو العزف.

أغلق هاتف العمل.

مارس اللاشيء ولو ساعة كل أسبوع حتى تستطيع المواصلة والركض والسعي والوفاء بالالتزامات والمسؤوليات التي عليك.

اسمح لنفسك بممارسة حقوقك في اللاشيء حتى تستطيع القيام

بكل شيء.

«25»

اجتماع أسبوعي

إحدى عاداتي التي أحبها في نفسي هو الاجتماع مع نفسي كل أسبوع، أنا لا أبالغ في الوصف، لدي اجتماع مع نفسي كل نهاية الأسبوع، أجلس مع نفسي أفكر فيما حدث خلال الأسبوع، المواقف التي أزعجتنا، وطريقة تعاملنا مع بعض المواقف المزعجة، المناقشة في قراراتنا، تطورنا في بعض الأمور، ومواجهة بعضنا ببعض مخاوفنا.

الفكرة دي كانت من أسباب التعافي بالنسبة لي.

الحياة سريعة جدًا، وأحداثها أسرع وأسرع.

كل يوم فيه فكرة، كل يوم فيه حدث، كل يوم فيه قصة.

قرارات مصيرية في لحظة بناخدها وارد تغيير شكل حياتنا.

لحظات لقاء بنبني عليها قصة حب.

لحظات فراق بتتهي عشرة وحب سنين.

أحلام بتتحقق في لحظة.

وأحلام بتتدمر في لمح البصر.

بتتوقف عن الركض في بعض الأهداف.

وبنسعى في أهداف جديدة.

بنحاول وبننتوقف عن المحاولة في ثواني.
ردود أفعالنا بتتغير.

ثباتنا الانفعالي بيتغير أيضًا.

تداركنا لبعض الأمور بيختلف.

ضروري تكون فيه نقطة التقاء.

ضروري تكون فيه مساحة لمراجعة نفسنا.

ضروري يكون فيه لقاء مع نفسنا نراجع كل تصرفاتها.

فكرة اللقاء الأسبوعي مع نفسك، بتخليك تتعرف على نفسك
وتتابعها وتقيمها في الكثير من الأمور.

«26»

المساحة الآمنة مع شريك حياتك.

نفس الفكرة لكن كل أسبوعين أو شهر مثلاً.

بتقعدوا مع بعض من دون أي مسميات أو انطباعات.

بتراجعوا تصرفات بعض.

ردود أفعالكم.

المواقف التي أزعجتك منه.

المواقف التي أزعجته منك.

التصرفات والأحداث التي كانت سبباً في سعادتكم.

المشاعر التي تفتقدتها من شريك حياتك.

المشاعر التي يفتقدتها منك شريك حياتك.

اللحظات الصعبة التي مر بها شريك حياتك وكنت سبباً فيها.

اللحظات الصعبة التي مررت بها وكان شريك حياتك سبباً فيها.

مراجعة شاملة لتصرفاتكم.

هل الفكرة تبدو هلامية لا أساس لها على أرض الواقع؟

الحقيقة إن الفكرة دي ناجحة جداً، لأنها ببساطة المساحة الآمنة

للتعبير عن المشاعر والاحتياجات.

الحقيقة إن الفكرة دي ناجحة لأنها بتخلق آفاق جديدة للطرفين.

بتكون سبب في تجنب أخطاء ترهق الطرف الآخر.

سبب في تصرفات جديدة توثق علاقتك بيه.

وتحدد أهداف جديدة في العلاقة.

الاجتماعات الأسبوعية العائلية كانت سبب في خروج جيل سوي

نفسياً واجتماعياً.

هي عادة الأشخاص الأسوياء والبيوت التي تبني وتربي بطريقة

صحيحة.

جرب تقعد مع أقرب شخص ليك وتتفقوا على اجتماع شهري،

تعبروا وتتكلموا مع بعض بكل وضوح وشفافية بغرض إصلاح

العلاقة أو نجاحها.

صدقني دي جلسات نفسية مجانية.

اشرب كوباية شاي وفكر في أول شخص خطر على بالك نفسك

تتكلم معاه بوضوح، واعرض عليه الفكرة.. علشان نعيش علاقات

سوية.

«27»

أسئلة من حساب الانستجرام

في الفقرة دي هاجمع بعض الإجابات عن بعض الأسئلة التي سُئلت لي في فقرة الأسئلة على حساب الانستجرام.

س: قدمت حب واهتمام وحنية؛ ما اتحبيتش، كنت أخت وصديقة مش أكثر، كان لازم أعمل إيه علشان أتحب؟

ج: قدري عطاءك ومشاعرك وقيمتك.

الحب والاهتمام والحنية كلها مشاعر وردود فعل لاستمرارية وتغذية الحب، لا لجذب الطرف الآخر.

هو شايفك كأخت، لو قدمت له نجوم السماء هيشوفك أجدع أخت في الدنيا.

مش مشكلته دي، مشكلتك إنت.

في إيدك توقي عطاءك لإن بعد سنين هتندمي على كل مجهود وطاقة بذلتها مع الشخص الخطأ.

حبي نفسك وقدري اللي بتقدميه علشان تقابلي شخص يحبك ويقدر عطاءك.

إحنا مش بنحس باستهلاك مشاعرنا إلا بعد ما تُستهلك تمامًا.

أو يعوضنا القدر بشخص يستحقنا ونكتشف إننا لا نملك طاقة على الحب والعطاء.

س: مش بيعمل حاجة تخلينا مع بعض، ومش عايزنا نبعد عن بعض، الحل إيه؟

ج: المواجهة هي الحل.

واجهي الشخص دا بأسلوبه ووضحي له إن الطريقة دي لا تناسبك، وإنك محتاجة أرض صلبة تبني عليها العلاقة.

ما ينفعش أكون مع شخص مش عارف هو عايز إيه.

هيجذبني معاه لنفس الدائرة.

وهتستوعب خطورة الوضع بعدما تصبح فرص النجاة شبه معدومة، أو هتضطر تخسر جزء كبير من نفسك ومشاعرك ضريبة للهروب المتأخر.

الوضوح من البداية أمر لا غنى عنه.

أنا عايزك وباعرض خطتي وطريقي للحفاظ عليك.

وليك حق الموافقة أو الرفض.

لكن كونك قبلت تكون مع شخص لا يعلم ماذا يريد، فأنت مجرد شخص عابر مهما طالت مدة العلاقة.

س: أنا باسامح مهما يتغلط في حقي، إمتى أبطل أسامح؟

ج: التسامح صفة جميلة، لكن إن زادت عن الحد تحولت لمصدر ضغط وآلام لصاحبها.

بميل دائماً إني أسامح مرة، لكن مع تكرار الخطأ يجبرني الطرف الثاني إني أتوقف عن التسامح حتى لو كنت في نظر الآخرين شخص قاسي.

إياك تسامح شخص استهان بحزنك وتعبك، يقلل من شأنك ومن اهتماماتك. إياك تسامح شخص يبسخر من تعبك. إياك تسامح شخص عرّفته بأخطائك القديمة، ثم وقت الخلاف استخدمها ضدك. إياك تسامح شخص تعمد إيذاء قلبك، شخص تخلى عنك عن عمد في لحظاتك الصعبة، استعلى في مشاعره عليك في أشد احتياجاتك للحب والطمأنينة، شخص لا يؤتمن، بينكر لحظاتكم الحلوة وعطاءك وقت الخصام. إياك تسامح شخص هان الود عليه، ولما تحسسه بأخطائه ينكرها ويطوّل في الخصام.

إياك تسامح شخص استهان بمشاعرك وحزنك وسخر من ضعفك وقلل من شأنك.

س: أهم صفة محتاجها تكون في شريك حياتك؟

ج: حسب احتياجاتك. لو سألتني بشكل شخصي هاجاوبك من دون تردد:

الحنية: الحنية في الخصام، الحنية في العتاب، لو ارتكبت خطأ ما أروح واعترف له من غير ما أخاف من ردوده القاسية، لو الحياة قست علياً أهرول عليه وأنا عارف إن حنيته هتهوّن علياً الدنيا. الحنية في المناقشة، أنا باتناقش علشان نكمل ونفهم بعض. إحنا مش في صراع مين أفضل من مين، ولازم حد مهزوم وحد منتصر،

الحنية إنه يسمع لك، يشاركك بكل شغف واهتمام، إنه يحسبك بقيمتك وقت ما تفقد إيمانك بكل شيء، حنين حتى في عتابه ليك، يُطمئن مخاوفك، ويراعي قسوتك على نفسك، ويلطف منها.

الحنية في التصرفات شيء لا يُكتسب أبدًا.

الحنية دواء المحبين.

س: العتاب فقد معناه مع صاحب عمري، لدرجة إنني بقيت أشحت وجوده بجواري، أعمل إيه؟

ج: لازم تقف قدام نفسك وتسالها:

هل أنت شخص قليل لدرجة إنك تعرض كل مشاعرك من دون مقابل؟

هل أنت شخص قليل إنك تفرض نفسك على غيرك؟

هل أنت شخص بلا أي مميزات لدرجة إنك تحاول إقناع غيرك بالبقاء معك؟

نوعية العلاقات دي هي المثالية ليتعرف المرء على ذاته.

اتعلم توظف مشاعرك وقدمها لمن يبادلها:

الحب.

الرغبة في العطاء.

الرغبة في الحب.

الطمأنينة.

المشاعر.

س: إيه أنسب حل مع حبيبتي؟ خايقة دايمًا وانعزّضت لخذلان كثير، والكلام لا يطمئنها.

ج: الصبر.

بعض الناس الذين يتعرضون للأذى بيتسلب منهم حق الثقة في الغير. هي لا تثق بكلماتك ليس لأنك لست جديرًا بالثقة، لكنها لا تثق لأنها فقدت ثقتها في نفسها.

يحتاجون لوقتٍ طويل جدًا للتعافي ولاستعادة إيمانهم وثقتهم بنفسهم.

رغمًا عنهم يرفضون ويكذبون كل الوعود والأفعال الجميلة لإيمانهم إنها مجرد بداية ستتحول لقصة مأساوية مع الوقت.

لازم تكون فاهم ومدرك إنك بتتعامل مع شخصية حساسة جدًا. لا تزد عليها الضغوطات بالعتاب على عدم الاستجابة لمحاولاتك.

حساسة لدرجة إنها ممكن تكون عارفة ومقدرة كل محاولاتك لكنها لا تستطيع الثقة رغمًا عنها.

اجعل طمأنينتك أمر عادي بالنسبة لك.

عادة أنت تقوم بها لأنها جزء أصيل من شخصيتك، واستعن بأخصائي أو طبيب نفسي.

س: هل نقدر نكمل حياتنا واحنا فاقدين الشغف لأهدافنا وأحلامنا؟

ج: الشغف رفاهية يا صديقي.

إنت ممكن تكون فاقد للشغف، لكن بتتعلم وتتفوق في تعليمك.

بتشتغل وتحقق أهدافك وخطوات مهمة في حياتك.

بتحافظ على علاقاتك الاجتماعية ونشيط جدًا في تعاملك مع الناس.

بتسمع وبتتناقش وتبتسم وتهون وتسد وتدعم الآخرين وتضحى لأجلهم.

ممكن تكون فاقد الشغف، لكن بتظهر بكل قوة وصلابة قدام الناس، لدرجة إن المحيطين بك لن يصدقوا أنك تعاني من الأساس. الحياة ضغوطاتها ومسؤولياتها أكبر من أي اضطراب نفسي بتمر به مهما كان.

الشغف رفاهية نحن لا نملكها من الأساس.

فقدانك للشغف لا يعني توقفك عن الحياة.

الفكرة إنك هتدور في نفس الساقية، لكن جواك رغبة إنك تهرب من كل شيء.

لا انت بتهرب، ولا الساقية هتقف عن الدوران.

العالم أكبر من اضطراباتك النفسية يا صديقي.

س: أنا ندمانة، لكن على نفسي مش على الشخص، هو أنا كدا
أنانية؟

ج: طبيعي نندم على نفسنا.

الندم هنا بعيد كل البعد عن الندم على الطرف الآخر.

إحنا بنندم على عطائنا الكبير.

مشاعرنا التي قدمناها وطاقتنا التي أستهلكت مع الشخص الخطأ.

ندم على كل موقف كان يستدعي منا اتخاذ موقف واضح
وصريح والتزمنا الصمت أو تجاهلنا حتى تستمر العلاقة.

بنندم على تسامحنا وتجاوزنا لأخطاء ومواقف لا نثغفر في سبيل
استمرار العلاقة.

اندم يا صديقي.

الندم جزء من التعافي.

اندم لتعيد ترتيب أوراقك، ولتتجنب الوقوع في فخ العطاء من
دون دلائل تستحق أو مشاعر متبادلة.

عزاؤك لم يكن على رحيلهم، إنما عزاؤك الوحيد على كل الأشياء
التي قدمتها في سبيل استمرار العلاقة.

ولم تستمر!

س: مش عارف أقنعها إنها ما تلبسش بناطيل، ودلوقتي بافكر

أفسخ الخطوبة، أعمل إليه؟

كان من باب أولى توضيح قبل بداية العلاقة إن ملابسها لا تناسبك، وتترك لها حق الموافقة أو الرفض.

أو من البداية تختار بنت عاداتها وشكل حياتها وأفكارها مناسبة ليك.

لكن فكرة إنك خطيبها ف هتبدأ تجبرها على شكل حياة معين، فدي فكرة في غاية الخطورة.

بشكل عام:

ضروري جدًا تعلم إن الأمور الدينية لا تُجبر ولا تُفرض على أحد ما دام لم يتخذ هو خطوة إليها.

هاحكي لك قصة أحد المعارف:

تزوج من فتاة ليست محجبة، بعد فترة قررت الفتاة ارتداء الحجاب؛ صديقي لم يمانع، لكنه اشترط عليها شرطًا، ألا وهو: «ارتديت الحجاب برغبتك، لكن خلع الحجاب لن يكون كذلك».

سألت البنت عن السبب فقال:

«لم أجبرك على ارتدائه لأنني اخترتك وأنت لا ترتدينه، لكنني لن أسمح أن تعود زوجتي خطوة للوراء».

خليني أقول لك إن البنت اتعرض عليها عشرات فرص العمل شرط أن تخلع الحجاب، لكنها رفضت رفضًا تامًا من تلقاء نفسها، لأنها هي

من اتخذت خطوة ناحية الحجاب.

خذ الأمور ببساطة وحكمة.

س: عصبي جدًا، وعصبيته فيها إهانة، اشتكيت لوالدته قالت لي معلش، هو عصبي لكن قلبه طيب، أعمل إيه؟

ج: عصبيته تصل حد الإهانة في فترة الخطوبة، هتصل حد الضرب المباشر بعد الزواج. العصبية ليست مبررًا للإهانة أو التعدي الجسدي. ببساطة والدته تستحمله لأنها والدته، لكن علاقة زوجية يعني طرفان لهما حقوق وواجبات واحترام. من اعتاد التعبير عن الغضب بالشتيمة أو الضرب لن يتغير في ليلة وضحاها، خصوصًا مع بيئة لم تساعد على تقويم هذا السلوك، بل وضعت له مبررًا.

موقفي واضح من التعدي اللفظي والجسدي:

المناقشة الجدية مع الشخص.

ثم حال تكرار الأمر.. الرحيل بلا عودة.

مبرر والدته العزيزة هو نفسه كان مبرر لكل تعدٍ وصل حد قتل الزوج لزوجته!

يفضل الاستعانة بطبيب لتعديل سلوك هذا الرجل قبل الزواج، حتى لا يتسبب في خلل للزوجة أو لأولادهما فيما بعد، لأنه اعتاد على هذا السلوك واعتاد على صنع مبرر له.

س: لما يحصل بيننا مشكلة في كل مرة بيطلعني غلطانة وياخذ جمب لحد ما أصالحه، أعمل إيه؟

ج: ابعد عن أي شخص عنده مهارة قلب الطرابيزة عليك أو يخليك
دايمًا حاسس إنك الطرف المذنب؛ حرفيًا هيفقدك ثقتك في نفسك،
هيصور لك إنك إبليس، وهتصدق إنك إبليس، وهتصدق نظرتة لحد
ما تتحول لشخص بائس مهترئ لا يصلح حتى لحدب نفسه.

إحنا بنحل خلافتنا ومشكلاتنا مع أحبائنا لاستمرار العلاقة بيئنا،
والتعلم من أخطائنا وعدم تكرار الوقوع فيها.

إياك تقبل تستمر في علاقة مع شخص نرجسي لا يقبل الاعتراف
بأخطائه، أو يرى المناقشات ساحة حرب لا بُدَّ أن يخرج منتصرًا منها!
الحب أبسط من كل هذا التعقيد.

س: لسه خارجة من علاقة مؤذية بقالي شهرين، وفيه شخص بدأ
يهتم بيًا وحاسة إني منجذبة له، أعمل إيه؟

ج: في الغالب إحساسك غير صحيح.

وهم الاحتياج العاطفي.

الإنسان بعد الخروج من علاقة مؤذية، بيحتاج لفترة للشفاء
والتعافي من أثر العلاقة.

بيحتاج فترة يستعيد طاقته ومشاعره وإحساسه وقدرته على
الحب والعطاء.

فترة يقضيها في وحدة وصمت وعزلة يعيد ترتيب أوراقه ويللمم
شئاته روحه.

لكن القرار الأسهل بالنسبة للجميع هو الدخول في علاقة جديدة تلبى احتياجاته وتعوضه عن كل الأشياء التي افتقدتها في علاقته الأولى.

تملا الفراغ الذي حدث في العلاقة.

في الغالب بيكتشف وبعد فترة إنه أساء الاختيار، وبيظلم نفسه والطرف الآخر.

يُفضّل إنك ترتاحي وتعيشي فترة نقاهة.

ولو الشخص دا كويس جدًّا، وضحي له كل شيء، وحافظي على علاقتك بيه.

س: ادبت فرصة لحد بدل المرة تلاتة، وفي الآخر لما زهقت اتهمني إني قاسية، أنا قاسية؟

ج: لا إنتِ غلطانة إنك كنتِ بتقدمي فرص من دون ما توضحي للطرف الثاني قيمة الفرصة.

الفرصة هنا بعد ما كانت تُقدم اتحولت لفرض عليكِ.

بمعنى إنك ادبتِ فرصة مرة واتنين تقديرًا للعلاقة بينكم؛ الطرف الثاني تخيّل إن دا حق من حقوقه.

عقله رغماً عنه تجاهل تمامًا قيمة الفرصة وأفعاله المزعجة، وبدأ يتعامل مع أخطائه بسلام نفسي «كدا كدا هتسامح».

التسامح والغفران منك من دون رد فعل أو إثبات إن الطرف

دا يستحق، صور له إنه لم يخطئ من الأساس، فطبيعي يشوفك شخص قاسي وعدواني.

لكن الجميل في الأمر هو الاستفاقة قبل فوات الأوان.

س: كل ما أنزل صورة أخته تكلمه، فيخليني أمسحها، ولما قلت له دا غلط، قال لي هي خايفة علينا، إيه رأيك؟

ج: تصرفه خاطئ. لا أحب الآراء التشاؤمية، لكن مثل هذه الشخصيات في الرجال أراها شخصيات ضعيفة غير متزنة ولا تملك قرار نفسها. تدخل أخته دلوقتي في صورك الشخصية يعني تدخل في تفاصيل حياتكما بعد الزواج. على الزوج توفير المساحة والحرية الكاملة والدفاع عن شريكة حياته ومنع أي طرف من أطراف عائلته التدخل في شكل وأسلوب حياة زوجته ما دام هو راض تمامًا عنها والعلاقة بينهما مستمرة. اتناقشي مع خطيبك ووضحي له إن الأمر مزعج ليكي، ومع الوقت ابدأي وضحى له رفضك لمثل هذه التصرفات بشكل مباشر.

س: تفسيرك إيه لشخص بقى يكسل يتعامل مع الناس، وبيحافظ على طاقته وهدوئه ويتجنب أي محادثة؟

ج: تعرض للاستهلاك.

أحيانًا يحتاج المرء لفترة من الهدوء، الهدوء من الإنصات والتحدث، التوقف عن العطاء أو استقباله، الهدوء من الأحاديث الجانبية والقييل والقال، غير قادر على دعم الآخرين رغماً عنه، ولا يشعر بعطائهم، يحتاج لفترة من الصمت حيث يحتفظ بأحاديثه

الداخلية وأسراره وتفصيله لنفسه. لا يحتاج أكثر من الصمت
ليحافظ على ما تبقى منه، يحتاج فترة أن يتوقف العالم في رأسه
ولو لساعات حتى يستعيد ما افتقده أو يستعيد توازنه المشتت.
هذا لا يعني أنه أصبح شخصًا انطوائيًا، لكنه يحتاج لفترة للهدوء
والصمت لا أكثر ولا أقل.

«28»

ماذا تقول لشخصٍ فقد الإيمان بكل شيءٍ رغم أنه لم يتجاوز
الخامسة والعشرين؟

ما تنسأش إنك لسه في سن العشرينيات، فكونك حابب تشتغل
في مكان مناسب ليك / بتحبه / بيلبي كل متطلباتك / عدد ساعاته
مناسبه / أجوائه لطيفة؛ نسبة ضئيلة جدًا.

لإنك يا صديقي في سن «السعي»، والهدف من رحلتك هو:
«الراحة».

والوصول لهدفك «الراحة» بيحتاج تدفع ضريبة معينة.

تشتغل في مكان لا يحقق متطلباتك المادية، لكن عدد ساعاته
مناسبة / حابب المكان اللي بتشتغل فيه لكن الضغط فيه كبير جدًا /
عدد ساعات مبالغ فيها، وعائد مادي ضعيف، لكن بتكتسب خبرة /
الشغل مانعك من خروجائك اليومية مع أصدقائك وخلافه.

كل دي ضريبة حضرتك محتاج تدفعها علشان توصل لمكان إنت
بتحبه بعدد ساعات مناسبة وعائد كويس وبيئة عملية سوية وغيره.

طبيعي تدفع الضريبة دي علشان تحقق هدفك، وطبيعي تدفعها
في سن العشرينيات لإن دي مرحلة السعي والمحاولة.

اختيارك للحب والكره في شغلك وانت لسه في بداية حياتك دي
رفاهية كبيرة جدًا لسه بدري علشان توصل لها. إنت محتاج تدفع
ضريبة الوصول ليها.

أنا لا أدعوك لتقبل ظروفك الصعبة، لكن أدعوك لفهم ذاتك وفهم
سنك ومتطلباته ودورك في التعايش معه. لا أدعوك لتقبل وضع لا
يناسبك، لكنني أقول لك كُفَّ عن بحثك عن الكمال في سنٍ أنت من
عليه صنع الكمال.

أنت في سن السعي مش الراحة.

«29»

ارتكبت خطأ في حق شخص واعترفت وهو سامحني، لكن كل ما أعمل حاجة ما تعجبهوش يفكرني بأخطائي القديمة. أتصرف إزاي؟

الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه نقطة إيجابية جدًا، مع وضع في الاعتبار إن مش شرط كونك اعترفت بالخطأ واعتذرت عنه إن الطرف الثاني مجبر على قبول اعتذارك.

كونه قبل فدا شعور لطيف جدًا، ولو رفض فهذا لا يعني إنه شخص سيئ أو قاسي؛ بعض الأخطاء تكون أكبر من قدرتنا على التسامح والتجاوز والتقبل.

لكن كونك اعتذرت، والطرف الثاني قبل اعتذارك، فلا يحق له تذكيرك بماضيك أو أخطائك القديمة، على العكس لم يجبره أحد على التسامح، إذًا عليه احترام الطرف المخطئ. إحنا بنطوي الصفحة القديمة، وبنبدأ صفحة جديدة لهدف واحد، ألا وهو استمرار العلاقة.

الطرف الثاني مخطئ تمامًا، ويتصرف بطفولية وسذاجة، وهيضطرك تعيش طول حياتك بتدفع ثمن أخطائك، وقد تبدأ في تدمير نفسك مع الوقت. بيعرضك للاستهلاك العاطفي المبتذل، ف هتضطر طوال الوقت تعتذر عن الأخطاء القديمة التي ارتكبتها.

ضروري مواجهة الطرف الآخر والتحدث معه بكل وضوح إن طريقته في التعامل لا تناسبك.

ضروري مواجهة الطرف الآخر وشرح شعورك حين يذكرك
بالأخطاء التي ارتكبتها.

ومن ثمّ اعرض عليه نهاية العلاقة أضمن وأسلم للطرفين.

«30»

خطيبي كل شوية يهدني بفسخ الخطوبة لو ما نفذتش كلامه. إيه رأيك في نوعية العلاقات دي؟

علاقة غير مستقرة وعادة سيئة جدًا.

الأمان والطمأنينة من أهم الشروط التي يجب أن تتوافر في العلاقات الاجتماعية.

لو بحثنا في طريقة تربية الشخص دا هنكتشف إن هو اتربى على فكرة:

افطر علشان ما اضربكش.

اعمل الواجب علشان ما اقطعش المصروف عنك.

اشرب اللبن علشان ما تدخلش أوضة الفيران.

لو كذبت هتروح النار.

الفكرة والتربية دي بتنشأ مع الطفل حتى يصبح مراهقًا، فيبدأ يتعامل مع الآخرين بنفس المبدأ:

لو ما خرجتتش معايا النهاردا تبقى مش صاحبي.

لو ما نفذتتش كلامي تبقى مش بتحبيني.

لو زعلتيني تبقى مش عايزاني.

لو ما رديتتش عليا حالًا هافسخ الخطوبة.

حتى التهديد الدائم بالطلاق.

استجابة الطلب تساوي الحب.

رفض الطلب أو المناقشة يساوي الكره أو البعد.

العلاقات دي مزعجة لأنها فيها طرف مسؤول غير سوي، مع طرف عليه تحمل اضطراب الطرف الآخر.

أي خلاف في وجهات النظر لا يعني أن طرفًا مطيعًا وطرفًا متمرّدًا. الخلافات من أجل وضع حجر أساس لعلاقتنا.

أي خلاف في الأفكار لا يعني أن هناك طرفًا ذكيًا وطرفًا غبيًا.

الخلافات في الأفكار من أجل آفاق جديدة في العلاقة.

أي خلاف في الطباع وطرق العطاء لا يعني أن طرفًا يحب، وطرفًا لا يحب، إنما لأننا مختلفون، وحوارنا مع بعضنا يجعلنا نتفق على طرق وأسلوب معين في التعامل.

التهديد الدائم يفقد قدسية العلاقة من الأساس.

التهديد الدائم يجعل الطرفين يتقبلان فكرة النهاية.

التهديد الدائم بالغياب يفقد قيمة البقاء.

التهديد الدائم يجعل الطرف الآخر يقوم بما طلبته منه مجبرًا لإرضائك.

التهديد الدائم يفسد كل كلمات ومحاولات البقاء.

عادة سيئة جدًا هتستمر حتى بعد الزواج.

محتاجين نعرف إن فيه عادات وطباع لا يمكن تقبلها بأي شكلٍ من الأشكال مهما كان الشخص لطيف وودود.

علاقة مؤذية جدًا ومصيرها النهاية إلا لو الطرف المضطرب أدرك إنه مصاب باضطراب سلوكي يحتاج لتعديل أو الطرف المتأذي استطاع التواصل مع الطرف الثاني ووضع حلول واضحة مباشرة للتعايش.

«31»

إيه رأيك في علاقة ما بين ولد وبنت عندهم 15 سنة؟

أولاً: الإنسان في بداية حياته يبسعى لملء كل المشاعر التي يحتاجها.

الحب أجمل وأسمى شعور إنساني بيعيشه الإنسان.

لكنني مؤمن إيمانًا تامًا إن الإنسان في بداية حياته حتمًا ولا بُدَّ يبدأ ويسعى في بناء نفسه، فكريًا ونفسيًا واجتماعيًا ودينيًا، يسعى ويبني نفسه ويبداً في مواكبة التطورات التي تحدث في الحياة، يسعى لتثقيف نفسه بالقراءة والاستماع للمحاضرات وخلافه، حيث يكون مستعدًا لمواجهة الحياة.

ثانيًا:

شريك حياتك يعني شخصًا ناضجًا ومسؤولًا.

له خطة وأهداف وأفكار واضحة.

يستطيع القيادة والاختيار والقدرة على التحدي والمواجهات.

عنده مبادئ وقدرة على تحديد هويته والتعرف على مشاعره واحتياجاته.

حب الطفولة جميل، لكنه مجرد شعور دافئ لا أكثر ولا أقل.

لا ينبغي عليه أن يؤثر على انطلاقتنا في الحياة.

لا أقول إن حب الطفولة لا يستمر، على العكس عشرات بل مئات القصص التي قرأتها وحدثت أمامي عن قصص حب طفولة نجحت واکتملت بالزواج.

لكن في النهاية هي أولويات.

فلا ينبغي أن يؤثر ولو بنسبة ضئيلة جدًا على انطلاقتنا في الحياة.

ترتيب الأولويات فرض علينا، ولا أرى أن الحب ضمن أولويات هذه المرحلة.

«32»

هل صحيح إن بإمكان الإنسان الرحيل عن أشخاص يحبهم وما زال يحبهم؟

نعم، بإمكانه الرحيل.

في الحقيقة إن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين رحلنا عنهم كانوا أقرب المقربين إلينا.

لكن رغم حبا الشديد لهم، لم نتحمل قسوتهم، لم نتحمل خذلاننا منهم أو تخليهم عنا في لحظاتنا الصعبة.

وارد جدًا تقطع علاقتك بشخص إن بتحبه، لكن:
إن أنت أذيت قلبي.

إن أنت ما قدرتش أو احترمت مشاعري.

استهنت بحزني أو ما أقدمه لك.

تصرفاتك كانت أكبر من قدرتي على التحمل.

أفعالك حطمت مكانتك الكبيرة في قلبي.

إهمالك أو ردود أفعالك سلبت الطمأنينة مني.

الفراق لا يعني أنني أكرهك، لكن يعني أنني توقفت عن حبي لك.

اختفت رغبتني في البقاء معك.

الفراق لا يعني أنني أكرهك، لكن آمنت أننا لا ناسب بعضنا البعض.

اخترت أن أحافظ على ما تبقى مني وأرحل في سلام تام.

«33»

أنا أسأل وانت تجيب

في الفصل دا سألت بعض الحالات أو أصدقائي بعض الأسئلة ووثقت إجاباتهم.

كيف أعلم أن علاقتي بشخصي المفضل على وشك الانتهاء؟

(1)

شعرت بالنهاية حين أصبح العتاب ثقيلاً، هو لا يكتفي من خلق الأعذار والمبررات لنفسه، وأنا مللت من التسامح والغفران. حين باتت أفعاله لا تؤذيني، لا تثير غضبي أو حزني.

حين اعتبرت أفعاله المؤذية كتلك التي تحدث معي من الغرباء؛ مضيت في سلامٍ وصمتٍ وكأنه شخص غريب عني.

(2)

لحظات الانهيار تكشف لك حقيقة كل من حولك، تكشف حقيقة الذين يعاهدونك بالوفاء والحب، تكشف لك كل الذين قالوا لن نتخلى عنك حين تشتد عليك الحياة بمخالبها يوماً، وحين تعثرت أيقنت أن كل هذه الأشياء هراء، كلمات مبتذلة ومستهلكة. يومها كنت في حاجةٍ لصديقي المفضل، كنت أحتاج لكلماته، ليده وهي تربت على كتفي وتطمئني، لمواساته وشعور أنني لست وحدي في مواجهة الحياة.

لكنني لم أجد منه إلا السؤال بدافع الواجب، التهوين والاستهانة

أحيانًا بما أمر به، لم أجده بجواري يدافع ويقاتل لأجلي. كان يظن أنني أبالغ، وحده الله كان يعلم قسوة ما أمر به؛ أدركت وقتها أنني أسأت اختيار الصديق، وأن نهايتنا مسألة وقت.

(3)

الحياد ليس دائمًا منطقيًا صحيحًا، أقصد ليس من العدل أن يؤذيني شخص ما أشد أذى وأجد صديقي المفضل على علاقة به، صحيح أن البعض يعتبر حياديته أمرًا مقبولًا، خصوصًا إن لم يكن طرفًا في المشكلة التي تجمعني بالآخر، لكن كيف أقبل البقاء مع شخص تعمد إيذاء شخصي المفضل؟ كيف أقبل أن أكون في علاقة مع شخص يدبر للانتقام من شخصي المفضل؟ كيف أكون حياديًا وأنا أرى شخصي المفضل يتألم ويعاني من تصرفات شخص لا يفكر إلا في دس الكلمات السامة في قلبه وتحطيمه تمامًا؟ نحن لا نقبل الأذى لأحبائنا، وإن لم نستطع الدفاع والحرب معهم أو على الأقل نعارض الطرف الآخر في تصرفاته، فلا يصح أن نقف على الحياد بيننا.

انتهينا حين أدركت أنني مع شخص يحبني بطريقة عادية باردة، حين كنت في حاجة لمن ينصفني ويدافع عني، لكنه وقف على الحياد. انتهينا لأنني تعلمت أن كل ما يؤذي صديقي هو عدوي، وكل ما يحب صديقي هو صديقي.

(4)

حين فوجئت أن وجودي كغيابي لا قيمة له، يمكن استبدالي سريعًا، لا أشعر بالتميز عن غيري من أصدقائه، لا يشعر بفقداني حين

يخرج مع أصدقائه، لا يضعني في أولى اهتماماته وأولوياته. أنا دائمًا على الهامش، صديقه حين يتخلى أصدقاؤه عنه، سنده حين يصبح وحيدًا بلا سند، يشاركني أحزانه فقط ولا يتذكرني في لحظات سعادته.

انتهينا حين أيقنت أنني لست الشخص المفضل لشخصي المفضل. وأنت، كيف تعلم أن علاقتك بشخصك المفضل على وشك الانتهاء؟

سألت أحد المضطربين نفسيًا عن نظرته للحب، فكان جوابه:

التشوهات النفسية لا تختفي، الحب فقط يزينها ويسكنها. أقصد أن شعور الوحدة يعود أقوى حين تتركني وحدي لفترة طويلة، تعود نوباته أشد قسوة لأنك لست هنا، لا أستطيع لمسك، تحسس وجهك، لأنك لست معي الآن، لا أستطيع وقتها تقبل أي فكرة أو عذر غير وجودك الحقيقي معي. على الأقل حاول أن تهون من هذه النوبة بحيل تجعلني أشعر بوجودك قدر المستطاع. أنا لا أؤمن بتمجيد الأشخاص، فقط في الحب ستجدني أمجدك دائمًا، وما عليك إلا تمجيدني أيضًا. سأجعلك تشعر أنك أهم من عرفته البشرية فقط لمجرد أنك تبادلني نفس الشعور، وربما أكثر.

التفكير لعنة أبدية، لا تطلب مني التوقف عن التفكير، شاركني أفكارى مهما باتت مضطربة وسوداوية، واحذر أن أفكر قبل حديثي معك، لأنك هنا ستصبح كالغرباء.

كل الأماكن ضيقة، فما عليك إلا أن تبقى أنت متسعي ومأمني

الوحيد. شعور أنني شخص سيئ لا يختفي لمجرد أنني في الحب، بل يزداد إيماني بمساوئي فقط لأنك لم تعد -بلا مناسبة- تتجمل في شخصيتي، تحدثني عن مدى امتنانك لكل صدفةٍ جمعتني بك، عن أشياء تجعلني أشعر وبشكلٍ مستمر أنني شخص رائع وجميل. الانطوائية، الرغبة في الهروب، المخدرات والعزلة، كلها أشياء تفسد قدسية العلاقة لمجرد وجودها لأي سببٍ غير المتعة والاسترخاء، بالتالي قبل أن تطلب مني أن أترك كل الأشياء التي تجعلني أبتعد عن الواقع، اسأل نفسك ما تستطيع تقديمه لي من أجل أن أبقى حاضر الذهن، اسأل نفسك لماذا احتجت لتلك الأشياء في وجودك. شعور الخوف من الفقد لا يعالجه إحساس الثقة، خصوصًا مع شخصٍ اعتاد الفقد؛ سيبقى دائمًا يشعر أنه سيفتقدك، أن بإمكان أي شخصٍ عابر الفوز بقلبك. لا عليك سوى مراعاة شعوري بشكلٍ مستمر، بالكلمات، المواقف، الأفعال.

الفاشل يؤمن أن محاولاته قد تنجح، لكن وفي غياب الحب أو من أن كل محاولاتي محكوم عليها بالفشل. المضطرب لا يغار غير عادية، هو يأبى الاعتراف بأن غيرته ما هي إلا شعور أنه ليس كافيًا لك، وقتها لا تحتاج للمنطق والعقل، فقط استقبل غيرتي بطمأنينة وحب. شعور أنني عجزت عن وصف ما أريد قوله يزداد مع كثرة المناقشات، لا بُدَّ منك أن تقصر المسافات بينك وبينني، تُعبّر عما أشعر به مكاني، وكأنك لساني الشخصي. الصمت في الحب شيء مهين بالنسبة لشخصٍ صامت طوال الوقت، لأن طبيعته الصامتة لا بُدَّ أن تنكسر في حرمة الحب. لا تعاتبني على صمتي، فقط اسألني ورد أنت

عن أسباب صمتي، تحدث مكاني بلا ملل.

معاناة التفاصيل تعود في حال كنت تتعامل معي دون أن تكثر لتفاصيلي وتفاسيلك، لأنني وهنا أؤمن باختلافه عن الجميع، بما فيهم أنت. حين أخطئ لا تعالج الخطأ بالعتاب فقط، امتص شعوري أولاً، ثم حاول معرفة الأسباب التي جعلتني أخطئ، وثق أنني لن أكرر فعلتي. تباهى بالأشياء التي أقدمها لك، فأنا أشعر دائماً أنني لا أستطيع إسعاد أحد. تباهى بعلاقتك بي ولا تكثر بظنون الناس عني وعنك، نحن من الأساس في مجتمع لا يعرف الحب.

لا تخبرني أن وجودي مرهون بأن لا أحد يطمئن أو يسأل عليك، بل أخبرني دائماً أن وجود العالم حولك لا يسد الفراغات التي تشعر بها في غيابي، أن سؤال العالم عنك لا يساوي كلمة واحدة مني. القلق من المستقبل لا يحتاج لمناقشات عقلانية، أنا أعرف هذا جيداً، يحتاج فقط أن يكون الحب دافعه وهدفه الوحيد.

الحب لا يعالج الاكتئاب بشكل كامل، هو فقط يؤخر من انتكاسته، لكنه لا يمنعها، أقصد أن الاضطرابات النفسية لا يداويها شعور الحب فقط، بل تحتاج دائماً للطمأنينة، للأمان، المودة، احتواء الأهل وتفاهم الأصدقاء، وانتماء لعالم آخر أقل قسوة وعنف.

أن تكون في علاقة مع شخص مضطرب يعني أنك في علاقة مع عالم آخر، مقاييس مختلفة، وطريقة تعامل تختلف عن طريقة تعاملك مع الآخرين. الحب أشد دواء للاكتئاب، لأنه إما أن يجعلك تتعافى تماماً مع الوقت، أو يجعلك أشد مرضاً وتعَبًا. الحب سلاح ذو

حدين أمام الاكتئاب، إما أن يقتله مع الوقت، أو يقتلك أنت.

«34»

أصدقائي الأعزاء ما الحب؟

طريقتي في الحب بدائية جدًا، أحب إرسال: صباح الخير، ثم حديث قصير عما سيحدث خلال اليوم، ثم يبدأ كلانا الانخراط في يومه، وفي منتصف اليوم أحب دائمًا المحادثة بيننا تكون عشوائية، أقصد وسط انشغالنا بأحداث اليوم، نرسل لبعضنا البعض الموسيقى، الصور، الفيديوهات العشوائية، الغداء، إلى أين أنا ذاهب، ماذا أفعل، نرسل الصور لبعضنا، ومن حين لآخر حديث عن موقفٍ عابر حدث وسط اليوم، ومع نهاية كل يوم يبدأ فصل آخر من المشاركة والحكي عما حدث خلال اليوم، وعما ننوي القيام به مستقبلًا. الحنية واللين في الحديث والتخفيف عن أثقال اليوم.

أرى أن المشاركة هي خير دليل على الحب، أخصص له كل الوقت مهما كنت مشغولًا. أحب فكرة الونس في العلاقات.

طريقتي في الهجر؟

أتجاهل كل أنواع المشاركة، أغفل عنه كما لو أنني لا أعرفه، وألتزم الصمت في كل شيء، أنسحب بهدوء وصمت تام، وأتعامل معه بكل عقلانية كما أعامل الغرباء حتى ينتهي كل شيء بيننا.

الحب يعني المشاركة والونس، وحين أكف عن مشاركتك لأحداث يومي تأكد أن نهاية علاقتنا، مسألة وقت.

أجاب الآخر:

الحب عندي يعني ألا نجد إجابة لهذا السؤال من الأساس، إننا بنقع في الحب على وشنا من غير سبب للحب، نغير عليه من كل اللي حواليه، نشاركه الشعور من بعيد، نفرح لفرحه، نحزن لحزنه، نتألم لألمه، نعد الساعات قبل اللقاء، وبتتابنا شعور عظيم بالحزن وقت الرحيل. شخص بيخطر على بالنا في لحظات السعادة ولحظات الحزن. إنك تكون عايز الشخص دا يكون جمبك من غير سبب أو هدف أو مناسبة، بتهدا وقت ما يكون موجود حتى لو مش بتتكلموا، وتدور عنه في الزحام رغم يقينك إن الصدفة لم تجمعكم، تتخيل هو بيعمل إيه حالاً، وتنتظر رسالة منه يكلمك ويطمئنك عليه. الحب يعني شخصاً غير مناسبٍ فكرياً، اجتماعياً، لكن بتحبه.

مش ضروري تعيش معاه أو قصتكم تكتمل، استحالة العيش مع بعض، ومع ذلك مش قادر تبطل تحبه، ويمكن مش قادر تبعد عنه. أنا عارف إن المفهوم دا سبب في أغلب الانتكاسات العاطفية اللي بنمر بها، لإن ما ينفعش نحب لمجرد الحب أو زي ما قال سيد مكاوي: «إن كان أمل العشاق القرب، أنا أملي في حبك هو الحب».

أجاب الأخير:

أنا نفسي أجرب شعور الحب من دون خوف، إنك تحب وانت مطمئن، مش خايف الشخص دا يبعد عنك أو يتحول لمصدر خوف وقلق أو ينقلب ضدك، الخوف بيفسد كل المشاعر الجميلة جواك. أنا نفسي أعيش المشاعر الجميلة بدل الصوت اللي جوايا: «يا ترى الشعور دا هيستمر ولا لا؟». لما تسمع كلام جميل عنك، كلام وارد جداً يكون صادق فبتسمع جواك صوت: «دا كلام بدايات ما

تصدقش. يا ترى الكلام الحلو دا هيتحول في يوم لكلام مؤذي مع الوقت ولا لأ؟». مع كل وعد بتتوعد بيه بتسأل نفسك: «يا ترى الوعود دي هتتنفذ ولا لأ؟». أنا نفسي أحب وأشارك من دون هجر أو خوف، أكون مطمئن إنني مناسب للشخص اللي اختارني واختارته، مطمئن إن مهما الدنيا تقسى علينا مستحيل ننقلب ضد بعض أو نفارق بعض، مطمئن إنك اختياري الأول والوحيد زي ما هو اختياري الأول والوحيد.

الحب عندي يعني الطمأنينة.

ما حدش بيحب وهو خايف يا صديقي.

«35»

هو حناني عليك قسّاك حتى عليّا؟!

تطل علينا أم كلثوم بأغنية «اسأل روحك»، ومقطعها الشهير «هو حناني عليك قسّاك حتى عليّا؟!».

سؤال استنكاري يدل على مدى الحنان الذي قدمته أم كلثوم، الحنية التي تقدم طوال الوقت، حتى تجعل الطرف الآخر يراها شيئًا عاديًا.

هل فرط الحنية يعلم الطرف الثاني القسوة؟

في الحقيقة إن الإفراط في شعور جميل مع طرف لا يبادلك نفس الشعور أو لا يقدر الشعور الذي يقدم له من الطرف الآخر يعلمه الجفاء والقسوة.

نفس فكرة التربية:

لو ابنك كل طلباته مجابة من دون حساب أو اعتراض منك.

هيتعلم إن استجابة طلباته أمر طبيعي وبديهي، وحال رفضك لتنفيذ طلباته، هيتمرد عليك ويتهمك بالأنانية والجفاء، وقد يقسو وينتقم منك.

الابن المدلل هو ابن فاسد لنفسه ولعائلته.

أنت أفسدته بالدلع والدلال واستجابة لكل طلباته.

لم تعلمه مسؤولية الحفاظ على ما تقدمه له.

افتكر كام شخص مر عليك في حياتك، كنت بتقدم له بحور من الحنية واللين.

بتسامح في كل أخطائك.

بتتنازل عن حقوقك.

بتمتص غضبه.

بتهوّن عليه مشكلته البسيطة، ناسيًا الكارثة التي حدثت لك في نفس الوقت.

بتستوعبه وتحتويه مهما كانت حالتك النفسية.

بتقدم دون انتظار شكرٍ أو مقابل.

ثم؟

حين فاض بك الكيل واحتجت لتبادل هذه العطاءات لم تجد منه إلا القسوة والجفاء.

الأشد قسوة إنك تجد هذا الشخص حنونًا وليئًا جدًّا مع الآخرين.

يتعامل مع الآخرين بالطريقة التي تتمنى أن يعاملك بها.

يقدر عطاءهم ويبادلهم، وقد تجده الطرف الأكثر حماسة في العلاقة.

إدًا فين المشكلة؟

المشكلة في الطرف الذي:

قدم بلا مقابل.

تنازل دون ضماناتٍ للتنازل.

ضحى دون أن ينتظر تضحيات.

قدم دون أن ينتظر المقابل.

علم الطرف الثاني ألا يعطي.

علم الطرف الثاني ألا يقدم.

علم الطرف الثاني الجفاء والبخل في المشاعر.

فأصبح الطرف الثاني مدلاً في العلاقة، ليس مطالباً منه تقديم أي

شيء.

هو الطرف الذي يستقبل الشعور لا يبادله أو يقدمه.

أم كلثوم أدركت الخطأ وختمت المقطع بجملتها الشهيرة:

«أنا يا حبيبي صحيح بتسامح إلا في عزة نفسي وحببي، واما

يفيض بي ما باعرف أسامح وآجي كتير على نفسي».

إنت بقى أدركت دا إمتى؟

«36»

في فيلم الجزيرة 2، وفي قصة الحب المعقدة ما بين أحمد السقا «منصور الحفني» كبير العيلة، مع هند صبري «كريمة» بنت العائلة التي تجمع خلافات وطار ما بينها وبين عائلة منصور الحفني، وبعيدًا عن إشكالية الفيلم المعقدة، والإسقاطات النفسية المتعددة في الفيلم، إلا إن فيه جملة مهمة جدًا اتقالت في الفيلم بتوصف نوع من أنواع العلاقات: عدم الاختيار.

«ما بيحبكيش ولا عمره حبك، كام مرة كان ممكن يختار بينك وبين حاجات تانية وما اختاركيش».

الشخص الذي لم يخترك من أول مرة لن يختارك ولو كنت الاختيار الوحيد له.

أوقات من حب تعلقنا بالشخص، ورغم عدم اختياره لنا من البداية، بندخل صراع مع نفسنا علشان نثبت له إننا نستحق الاختيار. في البداية بنخوض الصراع على أمل إننا نجذب الطرف الآخر لنا. بنتخيل إننا لن نقدم أكثر مما ينبغي.

بنتخيل إننا هنملك القدرة على التوقف حين نشعر أننا نتعرض للاستهلاك.

وتبدأ رحلة بعنوان «عندنا إيه نتنازل عنه؟».

طريقة تربية متربيين عليها مختلفة عن تربية الطرف الثاني؟

القليل من التنازل لن يضر.

مبادئ وأفكار مؤمنين بها وأسسنا حياتنا عليها؟

دعنا نغير بعض هذه المبادئ، فقد تكون ليست جيدة من الأساس.

أسلوب حياة مختلف تمامًا عن أسلوب حياة الطرف الآخر؟

التغيير والتكيف على أوضاع حياة جديد سيكون مفيدًا في

تجربتنا.

تصرفات مختلفة عننا؟

خلينا نكتسب خبرات بالتصرفات الجديدة.

صديقي العزيز..

أنت بتتبرأ من جلدك.

بتدخل في صراعات طويلة ومنافسة شرسة مع نفسك القديمة.

بتسعى بكل الطرق للفت الانتباه.

كل ما بتعمل حاجة ضد مبادئك وأفكارك وتربيتك، بتسمع صوت

جواك بيتغير من: «إزاي بنعمل كدا؟» لـ «ضروري نعمل كدا».

بتصنع عداوات بينك وبين نفسك علشان تكمل في طريقك؛ غاية

في «رضائه».

بتصنع عداوات مع كل المحيطين بيك، والذين يقسمون لك بأنه

«لن يختارك».

بتكذب كل الأصوات اللي جواك.

ولإن في الغالب اختيارك من الأساس لشخص توكسيك، فبدل ما يقول لك بكل وضوح:

«من فضلك ما تحاولش تقدم لإنك مش اختياري»، بيقدم إشارات أو مواقف تخليك «تستمر في العطاء والمحاولة».

بيقدم ردود فعل مميزة تخليك تتعشم إن: «فيه أمل، وإن اللي بتقدمه نهايته هي بدء علاقة بينكم، وإن الوصول للهدف (علاقة بينكم) مسألة وقت».

في الغالب إنت بتكون على استعداد تام للتنازل عن كل شيء في سبيل الفوز بـ «اختيارك».

في المقابل هو ليس مستعدًا للتنازل عن أي شيءٍ لأنك من الأساس لم تكن «اختياره».

في الغالب إنت بتقبل تكون في مقارنات دائمة مع غيرك، وبتقبل التقليل من شأنك.

في المقابل هو لا يقصد المساس بكبريائك؛ هو لا يراك من الأساس. في الغالب إنت بتقبل تخوض منافسة مع آخرين لنيل رضاء الطرف الآخر.

في المقابل هو واثق من نفسه، ومؤمن إنه يستحق التضحية بكل شيء من أجله، فلا يرفض عطاءك.

المشكلة ليست فيه يا صديقي، فكل شخص يحق له اختيار ما يناسبه.

هو يسأل عن إعطائك بعض الأمل، لكنك من البداية لم تعلم احتياجاتك.

إنت محتاج حد يختارك زي ما انت هتختاره.

حد يضحى علشانك زي ما هتضحى علشانه.

حد بيفكر فيك طول الوقت زي ما بتفكر فيه طول الوقت.

حد يقدم لك كل ما عنده زي ما هتقدم له كل ما تملكه.

يحارب علشانك زي ما هتحارب علشانه.

إنت حلم له زي ما هو حلم ليك.

بيسعى لك زي ما بتسعى له.

وبيغير من نفسه زي ما انت بتغير من نفسك علشانه.

أهدافكم واحدة، وأحلامكم مشتركة، وبينكم تبادل حب ومشاعر.

إنت اختياري الأول والوحيد، زي ما هو اختياري الأول والوحيد.

إنت بتعلم مشاعرك وقلبك على الأقل من كل شيء:

أنصاف الحب.

أنصاف الاهتمام.

أنصاف المشاعر.

أنصاف الخطوة.

أنصاف التضحية.

أنصاف الاختيار.

إنت بتعلم مشاعرك وقلبك الأقل من كل شيء:

دور الطفل المسكين اللي بيسعى طول الوقت علشان رضا أهله.

دور المظلوم اللي بيسعى طول الوقت لإثبات إنه مظلوم.

دور المضحى اللي بيسعى طول الوقت لجذب التعاطف.

الأدوار دي بنعطف عليها، بنشفق عليها، بنأمل ليهم بحياة لطيفة.

بنحاول نساعدهم عاطفيًا أو اجتماعيًا.

الأدوار دي بنطيب خاطرهم.

الأدوار دي بتحتاج تأهيل نفسي للتعايش.

فتوقف عن مثل هذه الأدوار لأنها أدوار مَرَضِيَّة.

وتعلم:

لا تركض من أجل شخص لا يركض لك.

لا تحلم بشخص لا يحلم بك.

لا تتمرّ ما لم يتمنّك.

وأنت لست في حاجة للدخول في صراعاتٍ من أجل إثبات أنك

تستحق الاختيار.

ما لم يختَرِك من المرة الأولى لن يختارك ولو كنت الاختيار الوحيد
المتاح أمامه.

«37»

عبر 9

قراءتك للكتاب دا يا صديقي تعني أنك تريد حماية نفسك أو معرفة نفسك أو حتى النجاة بنفسك من الاضطرابات أو الأزمات النفسية. تعني أنك في رحلة للبحث عن نفسك واكتشافها. أنت هنا «تسعى»

لمعرفة ذاتك وحمايتها، والتعامل مع الحياة بنظرة مختلفة.

كتابتي لهذا الكتاب لأن ثمة مسؤوليات علينا، سواء مسؤولية اجتماعية وشخصية تحتم علي نشره لأن ثمة جمهور ينتظر أعمالتي للاستفادة من وظيفتي كمعالج أو آرائي كروائي وقاص. إذًا أنا كمان في مرحلة «السعي».

دار النشر التي نشرت هذا العمل لم تنشره لولا المسؤوليات والرواتب التي تدفعها للموظفين، مما يعني أن نشرها لهذا العمل أيضًا يعني «المسؤولية».

مصمم الغلاف الذي صمم غلاف الكتاب لم يصممه حبًا في المحتوى، والمراجع لم يراجع العمل حبًا في اسمي أو في المحتوى الذي يتحدث عنه الكتاب، بل لأن ثمة مسؤوليات عليه تحتم عليه التصميم أو التدقيق والتصحيح اللغوي؛ إذًا هم أيضًا في مرحلة «السعي».

المطبعة التي طبعت هذا الكتاب، والعامل الذي جلس لساعات

لمتابعة ما كينة الطباعة لم يقم بهذا إلا بدافع واحد «السعي» لتلبية المسؤوليات التي عليه.

إذا كنا نعمل تحت مسمى «السعي»، ونواصل عملنا لتلبية «المسؤوليات» المسؤولين عنها.

إذا الدافع للقيام بالأشياء هو السعي والمحاولة.

العامل البسيط الذي يتقاضى 3000 جنيه ويعمل في مصنع أكثر من 16 ساعة هو «يسعى» من أجل «المسؤوليات التي عليه».

الفلاح البسيط الذي يعمل في الأرض من أجل يومية لا تتعدى مئة وخمسين جنيهاً، هو في مرحلة «السعي». يتحمل شقاء الاستيقاظ مبكراً، والمخاطر التي يواجهها في عمله لأن ثمة «مسؤوليات» عليه.

الطالب الذي يجلس بالساعات أمام المواد العلمية يذاكر ويدقق في كل شيء هو في مرحلة «السعي»، لأن النجاح «مسؤولية»، سواء كانت مسؤولية خاصة أو اجتماعية.

العالم الذي يعمل طوال الوقت، يبحث طوال الوقت، ويقوم بمئات التجارب من أجل إثبات نظرية واحدة ثرى، هو «يسعى» من أجل «مسؤولية» سواء كانت خاصة أو اجتماعية.

إذا هناك علاقة مشتركة بيننا جميعاً «السعي» و«المسؤولية».

تختلف أشكال وطرق السعي، لكن في النهاية كلنا نسعى في طريقنا وقصتنا وحياتنا حسب مسؤولياتنا المختلفة.

لأن وببساطة شديدة لم تخلق الحياة عبثاً.

الدافع الأساسي للقيام بالأشياء هو المسؤولية.

فقدان الشغف.

فقدان الطاقة.

كلها عوائق أمام رغبتنا في السعي وتعيق حركتنا ناحية المسؤولية.

البعض يستطيع التعايش مع كل هذه المشاعر، وكل هذه الاضطرابات النفسية.

والبعض يدرك حقيقة أن الحياة خُلقت للسعي والمحاولة، فيصبح مجبرًا على إصلاح نفسه وتقويمها وتهذيبها من أجل البدء أو المواصلة.

الانتحار هو أقصر الطرق للنجاة من كل هذا، لكننا لا نملك أي دليل واحد على أن الحياة الأخرى ستكون ألطف مما نعيشه.

الانتحار هو أقصر الطرق التي نتخيلها، لكنه بوابة أخرى ناحية عالم مجهول، حتمًا ستكون جهنم هي مصيره الأبدي.

أتدري لماذا؟

لأننا هنا مسؤولون عن اختياراتنا وقراراتنا وأفكارنا.

الطرق التي نسلكها.

الأشخاص الذين نعيش معهم.

شكل الحياة التي نريدها.

نملك زمام كل شيء في «السعي»، ويملك الله زمام كل «النتائج».

لكن في العالم الآخر نحن لا نملك من الأمر شيئاً.

أنت هنا المسؤول عن رحلتك.

أنت هنا المسؤول عن إرادتك.

أنت هنا المسؤول عن كتابة قصتك.

أنت هنا المسؤول عن اختياراتك.

أنت هنا المسؤول عما أفسدته أو ما أفسده الآخرون لك.

لكن في العالم الآخر لن تكون مسؤولاً عن أي شيء.

اسع يا صديقي.

سئت أم أبيت هذا دورك في الحياة، فتقبله وابدأ في التعايش معه بطريقة صحيحة وصحية.

اسع لإصلاح نفسك، فلن يأتي من يصلح ذاتك أو يعدل من سلوكياتها.

اكتب الاضطرابات أو الأزمات التي تعاني منها، وضع خطة للنجاة بنفسك.

تقبل هزائمك واعلم أنها بداية لتتعلم كيف تنتصر فيما بعد.

تقبل تعثراتك وتجاربك السيئة، واعلم أنها درس من الحياة لتتعلم الطريقة الصحيحة في الاختيار.

تقبل انتكاساتك، واعرف أن الاعتراف بالاضطراب أولى الطرق
للتعافي.

إن زاد الحمل عليك ولم تعد تستطيع التواصل مع نفسك، الجأ
لطبيب نفسي يساعدك على فهم ذاتك ومعرفتك بها.

وتذكر: كل خسارة ممكنة ويمكن تعويضها، إلا نفسك، الوحيدة
التي إن رحلت لن تعود أبدًا.

محمد طارق

إهداء

الإهداء الأول:

لكل شخص يبسعى في طرق مختلفة لم تسمح له الفرصة بقراءة هذا العمل، أهدي لك هذا الكتاب، وأوصي كل شخص يقرأ ويعرف شخصًا لا يقرأ لأنه مشغول في حياته، والسعي وراء أهدافه وأحلامه أن يقول له: حين تشعر أن ما تقوم به لا قيمة له أو أن الحياة قاسية معك ولا تجد من يتباهى أو يشعرك بقيمة ما تقوم به، هناك كاتب أهدي لك أحد أعماله ويقول لك:

«أنا فخور بك دائمًا وأبدًا».

الإهداء الثاني:

إلى شكل الحياة التي أسعى لها.

العلم الذي أسعى لانتشاره في كل مكان.

كل الحالات التي أسعى لأكون سببًا في تعافيتها.

كل قارئ قرأ سطرًا فكان سببًا في تغيير حياته للأفضل.

لزوجتي التي لم ألتق بها، لكنني أؤمن أنني سأحبها وأعاملها بكل

حب.

لأطفالي الذين أنوي تربيتهم تربية سوية صحية تساعدهم في بناء أنفسهم وبناء المجتمع.

للحظاتي الأخيرة في الدنيا، والسيرة الطيبة التي أسعى للفوز بها.

ولنفسى الجديدة التى أسعى دائماً لأن تصبح أفضل من النسخة
القديمة منى.

ولعائلى وجمهورى العزىز.